

## Warnsignale für psychische Beeinträchtigungen

- **Depressivität:** niedergeschlagen, freudlos, verlangsamt, Entscheidungsunfähigkeit, quälende Gedanken, Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit.  
Im Kontakt verschlossen, einsilbig (manchmal auch vielwortig), ausdrucksarme „versteinerte“ Mimik und Gestik, schwer im Gespräch zu erreichen, manchmal abwehrend/feindselig
- **Starke Angst:** mehr als Lampenfieber, starke körperliche Anspannung, Zittern, Schwitzen, kurzatmig, Denkblockade („Blackout“)
- **Seltsames/inadäquates Verhalten:** skurrile Ideen (man kann sich nicht hineinversetzen), sprunghaftes Denken, seltsame Körperbewegungen, verminderte oder bizarre Reaktion auf die Umgebung, angespannt, agitiert, Redefluss
- **Andauernde Überlastung:** chronische Erschöpfung und Überforderung, emotional labil, Konzentrationsprobleme, hohe dauerhafte Anspannung, Appetit- und Schlaflosigkeit
- Äußerung von **Suizidgedanken**

## Was tun?

- Verständnis und Unterstützung anbieten, eigene Möglichkeiten und Grenzen deutlich machen, Weitervermittlung (Psychologische Beratung, Studienberatung, Beauftragte für chronisch Kranke, Familienbüro...)
- Kontakt Psychologische Beratung der HTW: Hanna Dobrovoda und Franziska Knoop  
<https://www.htw-berlin.de/psychologische-beratung>  
Terminvereinbarung per E-Mail: [psychologische.beratung@htw-berlin.de](mailto:psychologische.beratung@htw-berlin.de)

**Vermeiden:** Interpretationen, Bagatellisierungen, Ratschläge, Verantwortung übernehmen, zu viel versprechen

## Unmittelbare Krisensituationen - Wichtige Telefonnummern

	<b>Campus Treskowallee (Bezirk Lichtenberg)</b>	<b>Campus Wilhelminenhof (Bezirk Treptow-Köpenick)</b>
8.00 – 16.00 Uhr Sozialpsychiatrischer Dienst	030 90296 - 7575	030 90296 – 6001/6005
16.00 – 08.00 Uhr Berliner Krisendienst	030 3906370	030 3906380

**Bei akuter Gefährdung: 110**