Wenn Überlastung zum Problem wird

Angst vor der nächsten Prüfung, Heimweh und Sorgen um die berufliche Zukunft: So manchem Studierenden wachsen die Belastungen über den Kopf. Ein Gespräch mit dem Psychologen und Psychotherapeuten Christoph Woboril.

Prüfungsstress, Zukunftsangst, ein neuer Lebensabschnitt: Studierende sind einem großen Druck ausgesetzt. Laut einer deutschen Studie leidet jede(r) vierte Student(in) unter starkem Stress und Erschöpfung (Studie zur Gesundheit Studierender in Kooperation des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung mit der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse). Wir haben mit dem Psychotherapeuten und Psychologen Mag. Christoph Woboril über die Thematik gesprochen. Er ist in freier Praxis in Linz-Leonding und seit sieben Jahren als Psychologe und Psychotherapeut an der Psychologischen Studierendenberatung der Johannes Kepler Universität Linz tätig (www.woboril.at).

Warum leiden immer mehr Studierende an den Folgen von Leistungsdruck und Überlastung?

Christoph Woboril: „Von Studierenden wird heute oft erwartet, möglichst in Mindeststudiendauer fertig zu werden, gute Noten zu haben und dabei noch viel Praxiserfahrung zu sammeln. Dies schafft natürlich Druck. Nebenbei besteht, nicht nur unter Studierenden, die Angst, keinen passenden Arbeitsplatz zu finden, die Angst vor Veränderungen der Arbeitswelt – wie durch die Digitalisierung – und die Angst vor sozialem Abstieg. Diese äußeren Umstände können den inneren Anspruch, eine möglichst gute Leistung zu erbringen, steigern. Eine Überlastungsreaktion droht bei Perfektionismus, einem zu hohen Anspruch an die eigene Leistung bei gleichzeitigem Nichterkennen der eigenen Grenzen sowie bei fehlendem Zeitmanagement und fehlendem Ausgleich durch beispielsweise angenehme, positive Aktivitäten in der Freizeit. Eine Überlastung entwickelt sich üblicherweise in einem länger dauernden Prozess. Unser Körper ist evolutionär auf kurzzeitigen Stress ausgelegt, nicht auf eine lange andauernde Stressbelastung. Stellen Sie sich einen Steinzeitmenschen vor, der vor einem wilden Tier fliehen musste. Wenn ein solcher – im für ihn glücklichen Fall – überlebte, was tat er nach der Flucht wohl? Ich nehme an, er hat sich erst einmal hingesetzt, ausgerastet und sich gefreut, dass er nicht gefressen wurde. Unsere aktuellen Stressauslöser weisen zwar in der Regel keine solch lebensbedrohliche Gefährlichkeit mehr auf, es fehlen uns aber meist die Regenerations- und Erholungsphasen.“

Wie kann sich eine solche Überlastung auf eine Person auswirken?

„Körperlich fühlen sich Betroffene oft schwach, erschöpft, kraftlos und müde. Weitere Symptome reichen von Schlafstörungen über Rückenschmerzen bis hin zu Verdauungsproblemen. Psychische Symptome können eine erhöhte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und ein Gefühl der Sinnentleerung sein.“

Tragen die sozialen Medien zu Stress und Überforderung bei?

„Social Media und Messenger-Dienste können natürlich sozialen Wert haben und stellen mittlerweile nicht nur für die jüngere Generation eine wichtige Form der sozialen Interaktion dar. Allerdings kann das ‚Ständig-erreichbar-Sein' dazu führen, dass man im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr abschalten kann. Das verhindert echte Erholung. Ein weiteres Problem kann die Suche nach sozialer Anerkennung über Social Media darstellen. Hat mein letztes Posting schon genug Likes? Sicher gibt es Unterschiede, wie viel Erreichbarkeit dem Einzelnen gut tut. Generell finde ich es aber wichtig, sich Freiräume zu schaffen, sich den ‚Luxus der Nichterreichbarkeit' zu gönnen. Das muss nicht gleich ein Offline-Wochenende in den Bergen sein. Es kann auch ein Abendessen im Kreise der Familie sein, bei dem die Handys ausgeschaltet bleiben. Wichtig ist, den Bezug zum Hier und Jetzt wieder herzustellen.“

Christoph Woboril leitet eine Praxis in Linz-Leonding. Foto: privat

Was kann ich ändern, wenn ich merke, dass ich überfordert bin?

„Zum einen ist es wichtig, bei der Entstehung von Stress und Leistungsdruck anzusetzen. Hier ist vor allem eine realistische Selbsteinschätzung von Bedeutung, das bedeutet, seine eigene Leistungsfähigkeit und deren Grenzen zu kennen. Gutes Zeitmanagement ist trainierbar. Prioritäten zu setzen und Aufgaben nach Wichtig- und Dringlichkeit zu sortieren, kann hilfreich sein. Des Weiteren ist es oft notwendig, sich abzugrenzen und auch mal Nein zu zusätzlichen Aufgaben zu sagen. Natürlich ist auch der Ausgleich wichtig, um in Balance zu bleiben. Das bedeutet, mit positiven, angenehmen Aktivitäten dagegenzuhalten und diese nicht aufzuschieben, im Sinne von ‚Das mache ich später, wenn diese Aufgabe erledigt oder die Prüfung positiv absolviert ist'.“

Welche Symptome sind wirklich gesundheitlich bedenklich und woran erkenne ich, dass Hilfe von außen notwendig wird?

„Warnsignale kann es viele geben und sie können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Dies können eben erwähnte, körperliche Symptome sein oder ein Vernachlässigen der sozialen Kontakte und eigenen Bedürfnisse zugunsten der Arbeit. Es können auch Konflikte sein, die aufgrund des veränderten Verhaltens der Betroffenen entstehen oder die Einnahme von untertags aufputschenden und abends beruhigenden Substanzen. Dringendster Handlungsbedarf besteht, wenn es zu depressiver Stimmung, Verzweiflung und Suizidgedanken kommt. Generell gilt: Je früher man gegensteuert, desto besser. Wichtig ist es, auf die eigenen Bedürfnisse und die eigene Befindlichkeit zu achten. Psychische und physische Beschwerden sollten in jedem Fall ernst genommen werden. Wenn Betroffene selbst den Eindruck haben, vorhin beschriebene Gegenstrategien nicht umsetzen zu können, ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu suchen.“

Ist das Gesundheitsmanagement an den Schulen und Unis ausreichend?

„Optimierungsmöglichkeiten gibt es viele. Wichtig ist, sowohl im Bereich der Prävention als auch im Bereich der Behandlung anzusetzen. Mit besserer finanzieller Unterstützung klinisch-psychologischer und psychotherapeutischer Hilfe ließe sich viel Leid des Einzelnen verhindern. Durch eine Investition in Präventionsprojekte sowie in die Erhöhung des Psychotherapiekostenzuschusses der Kassen könnte man aber langfristig große Kosten einsparen.“

WERBUNG

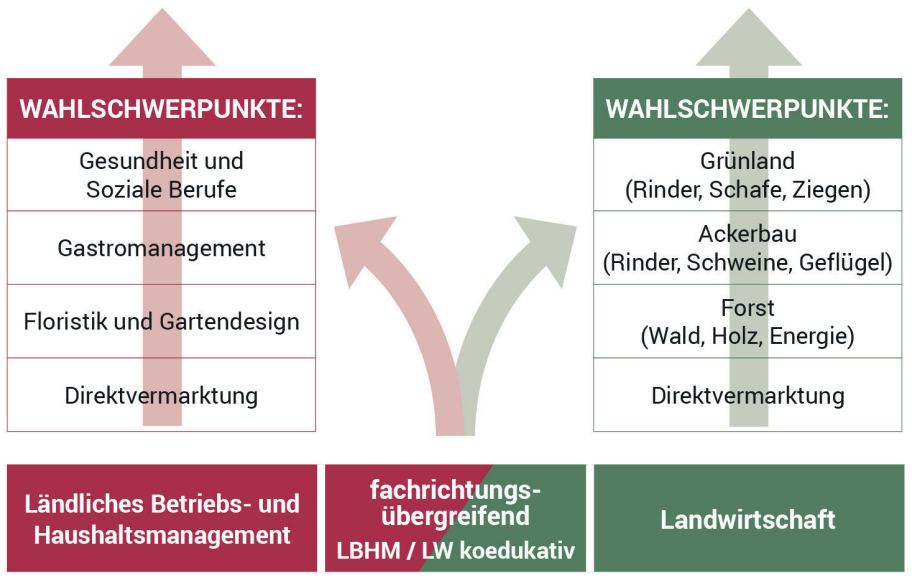
abz Hagenberg lädt zum Schul-Schnuppertag

Das hervorragend ausgestattete Agrarbildungszentrum (abz) Hagenberg wurde im Herbst 2017 eröffnet und bietet eine enorm vielseitige und praxisnahe Ausbildung.

Unser Angebot:
Neue dreijährige Fachschule mit Internat im Herzen des Mühlviertels
- Fachrichtung Ländliches Betriebs- und Haushaltsmanagement
- Fachrichtung Landwirtschaft

mit insgesamt 7 Ausbildungsschwerpunkten

Dein Abschluss:
Facharbeiter/in sowie Lehrzeitanrechnung bzw. Lehrzeitverkürzung in gewerblichen Berufen.



Agrarbildungszentrum Hagenberg
Veichter 99
4232 Hagenberg
Telefon: 0732/7720-33400
lwbfs-hagenberg.post@ooe.gv.at
www.abz-hagenberg.at

abz agrarbildungszentrum HAGENBERG

Einladung zum

Schul-Schnuppertag

abz agrarbildungszentrum HAGENBERG

am Mittwoch, 23. Jänner 2019
8 bis 17 Uhr

Alle interessierten Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse der Neuen Mittelschulen sind eingeladen, einen Tag am abz Hagenberg aktiv zu erleben.

- Gesundheitstraining
- Krankenpflege
- Küchenführung
- Haushaltsmanagement
- Kreatives Gestalten
- Floristik, Textiles
- Milch- und Fleischverarbeitung
- Tierhaltungspraxis
- Praxis in Holz- und Metallverarbeitung
- Kennenlernen verschiedener Landmaschinen
- Bodenproben, Bodenlabor
- Waldwirtschaftliche Praxis
- Obstbaupraxis, etc.

Alle sind herzlich zum Mittagessen eingeladen!
Wir ersuchen unbedingt um **Anmeldung bis 15. Jänner 2019:**
E-Mail: lwbfs-hagenberg.post@ooe.gv.at; Telefon: 0732/7720-33400

Bitte sucht rechtzeitig an eurer Schule um Freistellung an!
Infos und Anmeldeformular auf der Homepage: **www.abz-hagenberg.at**