



# Psychological Stress – Providers of Help and Advice

Katja Beck-Doßler

Head of Addiction Prevention and Conflict Management Services  
Strategic Head of the ‘Gesunde Hochschule’ Workplace Health  
Initiative

If students have issues and display concerning behaviour,  
  
this can also be stressful  
for staff members.

## Internal

... for students

- KIS Disability Resource Centre ✓
- Psychotherapeutic counselling service of the Studentenwerk ✓
- University Catholic Community and University Protestant Community ✓

... for staff members  
who are noticing signs of psychological stress in  
students

- KIS Disability Resource Centre ✓
- Advisory services for staff members

## External

... if you are experiencing psychological stress  
or need advising

- Advisory services
- Psychotherapeutic outpatient clinics

... in acute crisis situations

- Crisis care services
- Emergency medical services
- Police

Confidential

Anonymous

Open-ended

## Who can turn to Addiction Prevention Services?

- People who have or know someone who has an addiction problem
  - Employees and their family members
  - Co-workers and supervisors
  - Members of the Staff Council, health and disability representatives
  - University doctors

Video: 25 years of Addiction Prevention Services:  
[www.uni-wuerzburg.de/suchtberatung](http://www.uni-wuerzburg.de/suchtberatung)




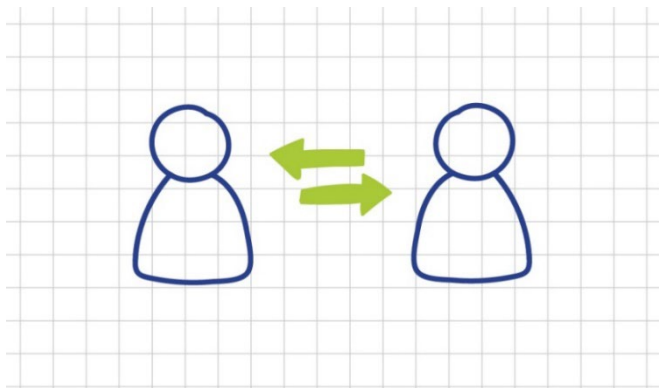


Responsibility of  
each individual

Conflict  
resolution  
is the  
responsibility of  
leaders

Responsibility  
of staff at the  
next higher  
level of  
management

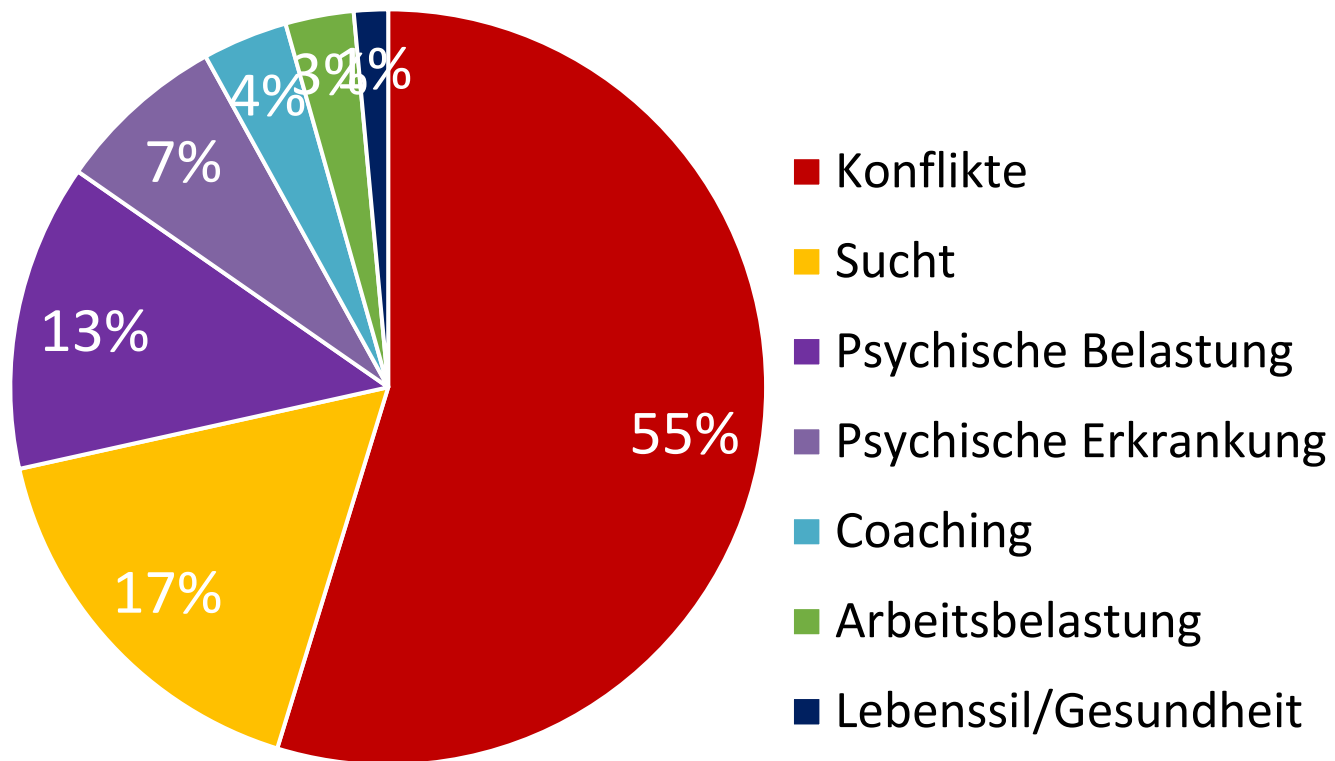
- 
- Personalised advising about how to deal with workplace conflict
  - Confidential and open-ended
  - Help clarifying the situation
  - Advice about how to proceed
  - Facilitation of conflict resolution meetings (if needed)
  - May invite other parties to the conflict to take part in the resolution process (where appropriate)
  - Help finding external facilitators and coaches



- **Marcusstraße 9-11 , 4<sup>th</sup> floor**  
(street connecting  
Kaiserstraße and Klinikstraße)
- **Phone**        31-82020
- **Email**  
katja.beck-dossler@uni-wuerzburg.de
- **Web**  
[www.uni-wuerzburg.de/suchtberatung](http://www.uni-wuerzburg.de/suchtberatung)  
[www.uni-wuerzburg.de/konfliktmanagement](http://www.uni-wuerzburg.de/konfliktmanagement)  
[www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule](http://www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule)



## Reasons for which help was sought in 2021



## Topics covered

- Social isolation
- Problems with critical, derogatory remarks from supervisors, moody or choleric behaviour
- Procrastination, problems handing in papers
- Social insecurity, inappropriate behaviour

## What stresses us or puts us at risk...

- Everyday annoyances and psychological crises
  - Covid
  - Breakups
  - Social isolation
  - ...
- Vulnerability factors

## ...and what keeps us healthy?

- Resilience factors
- Social support
- Stress management, health literacy



## Internal

... for students

- KIS Disability Resource Centre ✓
- Psychotherapeutic counselling service of the Studentenwerk ✓
- University Catholic Community and University Protestant Community ✓

... for staff members  
who are noticing signs of psychological stress in  
students

- KIS Disability Resource Centre ✓
- Addiction Prevention and Conflict Management Services ✓

## External

... if you are experiencing psychological stress  
or need advising

- Advisory services
- Psychotherapeutic outpatient clinics

... in acute crisis situations

- Crisis care services
- Emergency medical services
- Police



← → ↻ <https://www.uni-wuerzburg.de/beschaeftigte/suchtberatung/externe-unterstue>

Julius-Maximilians-  
**UNIVERSITÄT  
WÜRZBURG**

UNIVERSITÄT | STUDIUM | FORSCHUNG | LEHRE | EINRICHTUNGEN | INTERNATIONAL

## SUCHTBERATUNG

🏠 > SUCHTBERATUNG > EXTERNE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE > ANLAUFSTELLEN

### Anlaufstellen

- ▶ In akuten Krisen und Notlagen
- ▶ Beratungsstellen für Partnerschaft-, Familien- und Lebensfragen
- ▶ Beratung für Auszubildende und junge Erwachsene
- ▶ Suchtberatungsstellen
- ▶ Sozialpsychiatrische Dienste



## Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Wir möchten Ihnen in schwierigen Lebenssituationen zur Seite stehen. Die Mitarbeiter unserer zehn Beratungsstellen in der Diözese Würzburg unterstützen Sie, wenn Sie persönliche, partnerschaftliche oder familiäre Fragen und Schwierigkeiten haben.

In persönlichen Gesprächen oder per online-Beratung suchen wir mit Ihnen gemeinsam nach Lösungsideen, Antworten und Wegen. Dabei beraten wir Sie unabhängig von Ihrer Konfession, Nationalität, Weltanschauung, Ihrem Familienstand oder Ihrer sexuellen Orientierung.

## Evangelisches Beratungszentrum Würzburg

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle  
Fachberatungsangebot "Gute Zeiten - schlechte Zeiten" für Kinder  
und ihre psychisch erkrankten Eltern

### Träger

Diakonisches Werk Würzburg e.V.

### Ansprechpartner

Anja Rapp, Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
Johannes Jahn, B.A. Sozialpädagoge (FH),  
Andreas Schrappe, Dipl. Psychologe, Leiter

## Gute Zeiten - schlechte Zeiten

Fachberatungsangebot für Kinder  
und ihre psychisch erkrankten Eltern





Caritas Würzburg

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Caritas in Unterfranken  
Diözesanverband Würzburg[Hilfe & Beratung](#)[Ich will helfen](#)[Die Caritas](#)[Service](#)[Aktuelles](#)[Caritashaus](#)[Spend](#)

Auch eine Reise von

1000 Meilen beginnt

mit dem ersten Schritt

*Chinesisches Sprichwort*

## Suchtberatung

Die Suchtberatungsstellen der Caritas beraten Menschen, die Probleme mit Alkohol, Medikamenten, Drogen, Spielsucht oder **Essstörungen** haben. Sie beraten auf Wunsch Ehepartner, Angehörige, Freunde, Bekannte und das soziale Umfeld ihrer Klienten.

Neben ambulanter Intensivbetreuung bieten sie auch die Vorbereitung und Vermittlung zur stationären Therapie, Nachbetreuung, begleitende Betreuung während eines Entzugs, Klinikaufenthaltes und Krisenhilfe an. Mit anderen Einrichtungen arbeiten sie im Rahmen der Therapiekette zusammen.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Sie unternehmen nichts ohne

## BERATUNGSSTELLE WÜRZBURG



### PSYCHOSOZIALE SUCHTBERATUNGSSTELLE

- Wir beraten suchtgefährdete und suchtkranke Menschen mit legalem, stoffgebundenen Konsum
- Wir beraten auch Angehörige von suchtgefährdeten und suchtkranken Menschen
- Sie können bei uns Termine für Einzel-, Paar- und Familienberatung vereinbaren
- Wir beraten in erster Linie alle volljährigen Menschen – unabhängig von Konfession und Nationalität
- Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht
- Die Beratungen sind kostenlos

Würzburg

Beratungsstelle Würzburg





## JUGEND- & DROGENBERATUNG FÜR WÜRZBURG & UMGEBUNG

HOME

ÜBER UNS

JUGENDBERATUNG

DROGENBERATUNG ▾

FAQS

EMAILBERATUNG

KONTAKT ▾

WILLKOMMEN

EMAIL-BERATUNG

### Herzlich willkommen auf der Homepage der Jugend- und Drogenberatung!

Wer eine Beratung und Hilfestellung zum Thema Drogen, Suchtmittelkonsum und –abhängigkeit braucht oder sich als Jugendlicher in einer schwierigen Situation befindet, kann sich gerne an uns wenden. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und bieten konkrete Hilfen an!

Wir respektieren den Wunsch nach Anonymität, arbeiten vertraulich und unbürokratisch. Alle Mitarbeiter\*innen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht (d.h. wir geben keinerlei Auskünfte an Justizbehörden, Arbeitgeber, Angehörige, Schule etc. weiter!) und unternehmen nichts ohne Zustimmung.

[beratung-wuerzburg.de/emailberatung/](http://beratung-wuerzburg.de/emailberatung/)

### EIN ERSTER SCHRITT

**Kontaktiere uns.**  
Wir beraten anonym  
und unbürokratisch.  
Auch per **Email**.

**Hier geht es lang!**

# Providers of help for people with mental health issues and their families

## Beratungsstelle Würzburg



### Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit  
 Frankfurter Straße 10  
 97082 Würzburg  
 Tel. 0931/413080  
 Fax: 0931/43536  
 E-Mail: [spdi@kwuerzburg.brk.de](mailto:spdi@kwuerzburg.brk.de)

### Telefonische Erreichbarkeit

Montag	8.30 Uhr - 13.30 Uhr und 15.00 Uhr - 18.00 Uhr
Mittwoch	8.30 Uhr - 9.00 Uhr, 11.00 Uhr - 13.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag	8.30 Uhr - 13.30 Uhr
Freitag	8.30 Uhr - 12.30 Uhr



**Erthal Sozialwerk**

WOHNEN   WERKSTATT   TAGESSTÄTTEN   **SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST**   REHABILITATION   ÜBER UNS   STARTSEITE

**Sozialpsychiatrischer Dienst**

- Beratung, Hilfen & Angebote
- Gesprächsgruppen
- Tagesstruktur & Freizeit
- Standort Würzburg
- Standort Gemünden
- Standort Marktheidenfeld

**Beratung, Hilfen & Angebote**

Mehr über das Angebot des SpDi

Der SpDi des Erthal-Sozialwerks bietet Information, Beratung und Betreuung für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige.

**Gesprächsgruppen**

Mehr zu den Gesprächsangeboten

Neben Einzel-, Paar und Familiengesprächen bietet wir mit unseren Gesprächsgruppen Austausch unter Gleichsinnigen.

**Tagesstruktur & Freizeit**

Mehr über Tagesstruktur und Freizeit im SpDi

**Standort Würzburg**

Mehr über unsere Standorte

<https://www.uni-wuerzburg.de/beschaefigte/suchtberatung/anlaufstellen/>



- The University's psychotherapeutic outpatient clinic  
Marcusstraße 9-11
- Psychotherapeutic outpatient clinic  
Department of Medical Psychology and Psychotherapy

Find a therapist:

- [www.kvb.de](http://www.kvb.de)
- [www.bptk.de](http://www.bptk.de)



## The 'Krisennetzwerk Unterfranken' crisis care network

Hotline available 24/7

**KRISEN  
DIENSTE  
BAYERN**

Wie wir  
helfen

Hilfe in  
Ihrer Nähe

Praxis-  
beispiele

Über  
Krisen

Über  
uns

### Hilfe bei psychischen Krisen

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns. Unter der **kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000** erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung. Auch Fachstellen können sich an uns wenden. Wir sind täglich für Sie da.

Zögern Sie nicht, rufen Sie an! Wir hören zu, klären mit Ihnen gemeinsam die Situation und zeigen Wege aus der Krise auf. Wenn

**0800  
/655  
3000**

<https://www.krisendienste.bayern/unterfranken/>

## Suicide prevention team

Monday to Friday 14:00 - 18:00



**FACHSTELLE SUIZIDBERATUNG**  
Unterstützung in kritischen Lebenssituationen

**0931 571717**

Home Aktuelles Fachstelle Suizidberatung Team Beratung Mitarbeit Öffentlichkeitsarbeit

**Wenn Sie nicht mehr weiter wissen...**

- Wenn Sie das Gefühl haben, am Abgrund zu stehen ...
- Wenn das Leben Herausforderungen an Sie stellt, die Sie im Moment nicht alleine bewältigen können ...
- Wenn Sie einschneidende Erfahrungen machen wie Trennung, Tod eines nahestehenden Menschen, Gewalterfahrungen, Verlust des Arbeitsplatzes oder anderer wichtiger Lebensgrundlagen ...
- Wenn Sie selbst daran denken, nicht mehr leben zu wollen ...
- Wenn Angehörige daran denken, nicht mehr leben zu wollen ...
- Wenn Sie jemanden durch Suizid oder eine andere Todesart verloren haben ...

...wenden Sie sich an uns

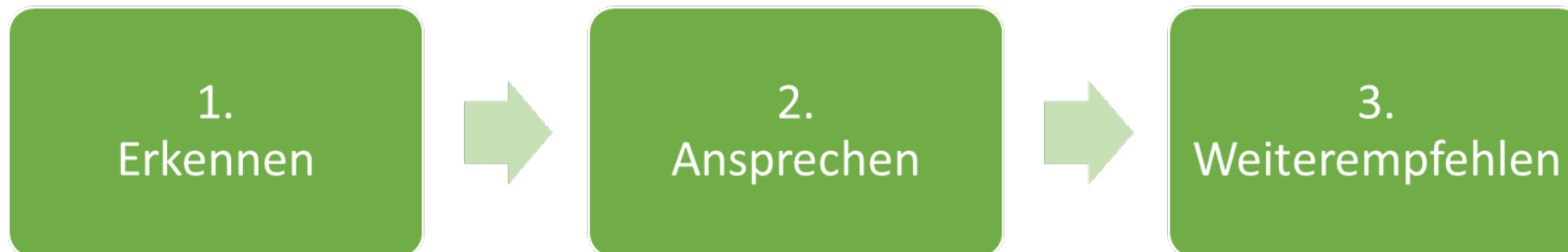


<https://www.uni-wuerzburg.de/beschaefigte/suchtberatung/anlaufstellen/>

If a person is at risk of harm to self or others:

- call the police at 110 (it is best to also call emergency medical services at 112)

# What can you do when students display concerning behaviour?



don't come to class

display concerning  
behaviour in class

- Very quiet
- Very talkative
- Disruptive

seek personal contacts  
with teachers

miss submission  
deadlines, don't show  
up for exams

- Send many emails
- Ask for help
- Break out in tears
- Don't believe in themselves
- ....



## Changes

- in their general ability to complete work, e.g.
  - Late for class, absent without excuse, sick a lot
  - Unreliable, miss submission deadlines
- in their academic performance, e.g.
  - Qualitative or quantitative drops in performance, fluctuations in performance
  - Make many mistakes, often ask people to repeat what they just said, check things repeatedly
  - Very forgetful, avoid certain activities
- in their social behaviour, e.g.
  - Withdraw from others, apathetic
  - Aggressive
  - General difficulties (coping with day-to-day life, personal hygiene etc.)



- Talk to them as soon as possible about your observations.
- Describe as precisely as you can what you have noticed about their behaviour.
  - Describe your observations in a non-judgemental way.
  - Do not try to diagnose them.
- Offer low-threshold help.
  - Try to calm them down.
  - Try to give them a sense of optimism.
  - Call someone.



## Internal

... for students

- KIS Disability Resource Centre
- Psychotherapeutic counselling service of the Studentenwerk
- University Catholic Community and University Protestant Community

... for staff members  
who are noticing signs of psychological stress in  
students

- KIS Disability Resource Centre
- Addiction Prevention and Conflict Management Services

## External

... if you are experiencing psychological stress  
or need advising

- Advisory services
- Psychotherapeutic outpatient clinics

... in acute crisis situations

- Crisis care services
- Emergency medical services
- Police





Photo: Emmerich, Press and Public Relations Office

THE ONLY THING YOU CAN DO  
WRONG IS TO DO NOTHING AT  
ALL.