

## Forschung und Hilfestellungen im Umgang mit der Corona-Pandemie

Die Lehrstühle für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Greifswald bringen ihre Expertise in zwei Projekten zur Corona-Pandemie ein: Zum einen sollen mit dem Forschungsprojekt „CorDis“ Erkenntnisse über die mediale Informationsvermittlung aktueller Sicherheitsmaßnahmen und Verhaltensregeln generiert werden. Zum anderen geben Therapeut\*innen in Videoclips alltagstaugliche Hilfestellungen, um die Bevölkerung mit Blick auf die neuartige Situation zu unterstützen.

Kontaktverbot, soziale Distanzierung und verstärkte Hygiene – kann ich die Maßnahmen der Bundesregierung zur Eindämmung der Ausbreitung von COVID-19 für mich akzeptieren? Und: Wie hoch ist der Einfluss meines persönlichen Verhaltens tatsächlich? Genau darüber grübeln derzeit viele Menschen. Antworten auf diese Fragen soll die [Online-Studie „CorDis“](#) der klinischen Lehrstühle geben. Sie untersucht, wie mediale Informationen gestaltet werden müssen, damit Personen die Antworten auf diese Fragen besser verstehen und darüber hinaus ihr Verhalten entsprechend anpassen. Die Befragung „CorDis“ erfolgt über das Internet und dauert zwischen 30 und 45 Minuten. Anreiz für die Teilnahme bieten die Informationen der Studie selbst: Teilnehmende gewinnen Erkenntnisse aktueller Untersuchungen zweier Forschungsgruppen der Universität Oxford und der Universität San Diego durch die Befragung. Zudem haben sie die Möglichkeit, einen von 30 Amazon-Gutscheinen im Wert von je 20 Euro zu gewinnen. Teilnehmen können alle Personen ab 18 Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet.

Nicht nur Angst und Sorge vor der Krankheit COVID-19 setzt vielen Menschen zu. Durch die dringliche Aufforderung der Bundesregierung, wann immer möglich zu Hause zu bleiben, kommt es in vielen Familien und Wohngemeinschaften vermehrt zu Streitigkeiten und Auseinandersetzungen. Um trotz der angespannten und ungewohnten Situation einen entspannten und freundlichen Umgang mit sich selbst und anderen zu wahren, haben Therapeut\*innen der Universität Greifswald verschiedene [Videos](#) erstellt. In den kurzen Clips erklären sie verschiedene hilfreiche Strategien, um mit den eigenen Gefühlen und Gedanken sowie den Mitmenschen besser und gelassener umgehen zu können. Themen wie „Umgang mit der Angst“, „Positive Lebensgestaltung trotz sozialer Distanzierung“ und „Achtsamkeit“ sind bereits jetzt online verfügbar, weitere sollen folgen.

Ständig wiederkehrende Sorgen plagen viele von uns. „Wir möchten Betroffenen Tipps gegen das ständig laufende Gedanken-Sorgenkarussell geben“, so [Prof. Dr. Alfons Hamm](#), geschäftsführender Direktor des [Instituts für Psychologie](#). „Den Ängsten und Sorgen eine feste Zeit und einen Ort zuordnen. Also sich bewusst auf einen bestimmten Stuhl setzen und fünf Minuten sämtliche Gedanken zulassen. Danach fällt es leichter, diese Sorgen loszulassen.“ Außerdem stehen weiterführende Informationen zu den Folgen der Isolation für Kinder und Tipps für den Umgang mit häuslicher Isolation bereit. „Wir alle sind unvorbereitet mit gravierenden Lebensveränderungen konfrontiert, die zunächst bei vielen Menschen Unsicherheit und [Ängste](#) auslösen. Da mag eine systematische Betrachtung helfen“, sagt [Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier](#), Direktorin des [Zentrums für Psychologische Psychotherapie](#) (ZPP) und Lehrstuhlinhaberin für [Klinische Psychologie und Psychotherapie](#). „Dabei können wir uns zunächst verdeutlichen, auf was wir derzeit alles verzichten

müssen. Das kann und darf mit Gefühlen der Trauer einhergehen. Anschließend ist es jedoch hilfreich zu schauen, was trotz Krise alles gleichgeblieben ist, also welche Möglichkeiten immer noch bestehen. In einem dritten Schritt kann entdeckt werden, was die momentane Situation auch für Chancen birgt.“

### **Weitere Informationen**

[3 Fragen, 3 Antworten mit Prof. Brakemeier](#) (Audioformat)

[Studie CorDis](#)

[Hilfsangebote](#)

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“