

Stressfrei leben nach Corona

Mit einem Hilfsprogramm beraten Psychotherapeut*innen der Humboldt-Universität Menschen mit starken Belastungen durch Corona

Viele Menschen sind durch die Corona-Pandemie weltweit schwer erkrankt oder gestorben. Der durch die Krise ausgelöste Ausnahmezustand hat zu enormen Einschränkungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche geführt: Frust, Ärger, Überforderung, Jobverlust, Trauer, das Gefühl, nicht frei zu sein. Bei etlichen Personen halten diese Stress-Symptome an. Angesichts der weiter unklaren Situation, wie sich die Pandemie im Verlaufe der nächsten Monate entwickelt, werden solche Belastungen in den Familien und Arbeitszusammenhängen kaum abnehmen.

Aus diesem Grunde wollen Expert*innen der Humboldt-Universität zu Berlin (HU) erfahren, wie es Menschen während der Corona-Krise geht. Ein Therapeut*innenteam am Institut für Psychologie berät im Rahmen einer Befragung, wie Betroffene mit ihren Belastungserfahrungen umgehen können.

Prof. Dr. Ulrike Lüken (Professur für Psychotherapie) und Prof. Dr. Julia Asbrand (Professur für Klinische Kinder- und Jugendlichenpsychologie und -psychotherapie) haben ein Hilfsangebot entwickelt. Damit sollen Betroffene lernen, besser mit psychischen Belastungen umzugehen, um ihr Wohlbefinden zu stärken. Im Rahmen einer Klinischen Studie können Kinder, Eltern und Erwachsene ohne Kinder an dem altersübergreifenden Hilfsprogramm für psychischen Stress in Folge der Corona-Krise teilnehmen.

Wenn folgende Fragen im Alltag fortwährend auftauchen, kann eine Teilnahme an dem Programm hilfreich sein:

- Kreisen Ihre Gedanken?
- Können Sie oder Ihr Kind schlecht schlafen?
- Sind Sie unruhig und nervös?
- Sind Sie antriebslos und niedergeschlagen?
- Beschäftigt Ihr Kind die Corona-Krise?
- Haben Sie Konflikte zu Hause?

Für die Teilnahme an dem Programm sind folgende Schritte nötig:

- Ausfüllen eines Online-Fragebogens auf der Homepage www.corona-stressfrei.de (Dauer: ca. 20 Minuten)
- Online-Beratung über einen Zeitraum von vier Wochen mit der digitalen Beraterin Aury zu: Schlafproblemen, depressiver Stimmung, Angst, Sorgen, Konflikten
- Anschließend bei Bedarf: Einladung zur Teilnahme an einem sechswöchigen Gruppenprogramm unter Leitung des Expert*innenteams
- Möglichkeit der Spende einer Haarprobe für die Studie, um daraus den Stress der vergangenen Monate abzulesen (keine Bedingung für Teilnahme am Programm)

Das Hilfsprogramm wurde spezifisch für psychische Belastungen durch die Corona-Krise entwickelt

und spricht ein breites Spektrum an stress-bezogenen Beschwerden an. Es basiert auf der Kognitiven [Verhaltenstherapie](#) – einer sehr wirksamen Behandlungsmethode für [Ängste](#), Depressionen und andere seelische Probleme.

Weitere Informationen:

Die Teilnahme ist kostenfrei.

[Alle Informationen zur Umfrage und Beratung auf der Website des Programms](#)

[Ulrike Lüken über Angststörungen im HU-Wissenschaftspodcast](#)



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“