Quelle: www.lazarus.at/2020/04/09/corona-krise-onlineprogramm-hilft-psychische-belastungen-besser-zu-bewaeltigen

Corona-Krise: Onlineprogramm hilft psychische Belastungen besser zu bewältigen

Zum Umgang mit psychischen Belastungen im Kontext der COVID-19 Pandemie gibt es jetzt ein kostenfrei nutzbares Onlineprogramm. Es beschäftigt sich mit Stressbewältigung, der Gestaltung des Alltags und dem Umgang mit Ängsten, negativen Gefühlen und Gedanken.

Zum Umgang mit psychischen Belastungen im Kontext der COVID-19 Pandemie hat Prof. Dr. Gunther Meinlschmidt von der International Psychoanalytic University (IPU) Berlin gemeinsam mit dem Berliner Unternehmen Selfapy ein begleitetes Onlineprogramm erarbeitet. Das Angebot ist kostenfrei nutzbar und beschäftigt sich unter anderem mit Stressbewältigung, der Gestaltung des Alltags und dem Umgang mit Ängsten, negativen Gefühlen und Gedanken. Durch die Begleitforschung wird das Programm wissenschaftlich untersucht und evaluiert.

Mit Hilfe von Texten und Videos informiert das begleitete Onlineprogramm über einen möglichen Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie. Übungen werden angeleitet sowie Techniken vorgestellt. Unterstützt werden die Teilnehmer_innen des Programms durch Psycholog_innen, die bei Bedarf per Textnachricht erreichbar sind.

Die Corona-Pandemie: Alle sind betroffen, aber Belastungen individuell

„Die COVID-19-Pandemie beeinflusst das Alltagsleben fast aller Menschen“, erklärt IPU-Professor Gunther Meinlschmidt. Die Begrenzung der Sozialkontakte als Gegenmaßnahme zur Ausbreitung des Virus SARS-CoV-2, aber auch andere

Verunsicherungen, wie wirtschaftliche Risiken bis hin zu Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes, können Menschen vor psychische Herausforderungen stellen. „Aber die Auswirkungen auf die Psyche der Menschen sind individuell äußerst verschieden“, so Meinlschmidt weiter, „Extreme Belastungen, Überforderungen, Ängste, Vereinsamung bis hin zu Gewalterfahrungen auf der einen Seite, endlich eine wohltuende Auszeit, Beschäftigung mit Sinnfragen und positive Erfahrungen der Solidarität auf der anderen Seite. Die Bandbreite ist enorm.“

Das Belastungsempfinden hänge auch von den sozialen Kontakten ab, die Menschen ansonsten gewöhnt sind, sowie von Aspekten wie Kinderbetreuung oder den Aufgaben, die im Home Office bzw. im Rahmen von Home-Schooling, also dem Unterricht zu Hause, erledigt werden müssen. Meinlschmidt erklärt: „Ist für Sie die aktuelle Zeit belastend und möchten Sie dagegen etwas tun, kann das Programm für Sie hilfreich sein. Auch, wenn es nur darum geht, Ideen und Anregungen zu bekommen, was helfen kann, die Zeit der Corona-Pandemie positiver zu erleben.“

Kostenloser Zugang für alle zum Onlineprogramm

Die Selfapy GmbH bietet begleitete Onlinekurse zur Bewältigung psychischer Probleme an. Der spezielle Kurs für den Umgang mit Belastungen im Rahmen der COVID-19-Pandemie ist kostenlos verfügbar. Die Zusammenarbeit mit Gunther Meinlschmidt sichert die wissenschaftliche Fundierung des Programms. Meinlschmidt ist Professor für Klinische Psychologie an der IPU Berlin. Er forscht zu Beschwerdebildern und Gesundheitsaspekten an der Schnittstelle von Psychologie und Medizin sowie neuen Technologien im Kontext psychischer Störungen, Psychotherapie und Gesundheitsförderung.

>> Weitere Informationen hier