

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



Wer durch die Corona-Pandemie psychisch starkem Stress ausgesetzt war oder ist, kann sich an der HU beraten lassen.. (Foto: colourbox)

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.

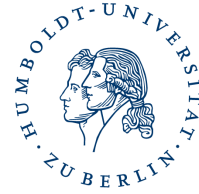
Prof. Dr. Ulrike Lüken (Professur für Psychotherapie) und Prof. Dr. Julia Asbrand (Professur für Klinische Kinder- und Jugendlichenpsychologie und -psychotherapie) haben ein Hilfsangebot entwickelt. Damit sollen Betroffene lernen, besser mit psychischen Belastungen umzugehen, um ihr Wohlbefinden zu stärken. 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.

Humboldt-Universität zu Berlin
Abteilung Kommunikation, Marketing
und Veranstaltungsmanagement
Referat Medien und Kommunikation

Unter den Linden 6
10099 Berlin
Tel.: +49 30 2093-2946
Fax: +49 30 2093-2107
www.hu-berlin.de

Pressesprecher
Hans-Christoph Keller
Tel.: +49 30 2093-2946
pr@hu-berlin.de

Expertendatenbank
<https://hu.berlin/expertendatenbank>



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.

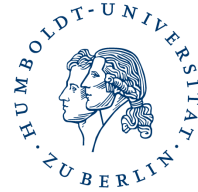
[Alle Informationen zur Umfrage und Beratung auf der Website des Programms](#)

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

.

Kontakt

Humboldt-Universität zu Berlin
Lebenswissenschaftliche Fakultät
Institut für Psychologie
Prof. Dr. Ulrike Lünen, Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherapeutin
Rudower Chaussee 18



12489 Berlin
Phone: +49 30 2093 9307
E-Mail: ulrike.lueken@hu-berlin.de
Web: <https://www.psychologie.hu-berlin.de/de>

Sowie

Prof. Dr. Julia Asbrand, Dipl.-Psych., Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin

Rudower Chaussee 18
12489 Berlin
Phone: +49 30 2093 1859
E-Mail: julia.asbrand@hu-berlin.de
Web: <https://www.psychologie.hu-berlin.de/de>