

## Lässt sich psychische Belastung durch Covid-19-Pandemie aktiv verringern?

### **Wissenschaftliche Studie der PFH untersucht Wirksamkeit eines Selbsthilfeprogramms**

**Göttingen. Aktuelle Studien weisen nach, dass die Covid-19-Pandemie und der verhängte Lockdown negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Die Abteilung Klinische Psychologie der PFH Private Hochschule Göttingen untersucht nun mithilfe einer internationalen wissenschaftlichen Studie, ob ein von einer Forschergruppe entwickeltes Selbsthilfeprogramm wirksam ist. Für die Deutschland-Studie sucht die PFH Teilnehmer:innen.**

"In internationaler Zusammenarbeit haben wir ein 7-tägiges Selbsthilfe-Programm entwickelt, das verschiedene Übungen für jeden Tag beinhaltet. Die Übungen zielen auf Selbstreflexion und Entspannung ab. Ziel unseres Projekts ist die wissenschaftliche Untersuchung der Wirksamkeit dieses Selbsthilfe-Verfahrens", sagt Prof. Dr. Youssef Shiban, Professor für Klinische Psychologie an der PFH. Gesucht werden deutschlandweit 60 Proband:innen, die an der Studie teilnehmen möchten.

#### **Über das Selbsthilfeprogramm und die Studie**

"Die Grundlage des Selbsthilfe-Programms basiert auf einem freizugänglichen 10- minütigen 360-Grad-Video in Virtual Reality (VR), dem sogenannten "Geheimen Garten", der als virtueller Rückzugsraum angelegt ist", erläutert Marie Lisa Meyer, die als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der PFH das Projekt betreut. "Im Rahmen des 7-Stufen-Programms wird zusammen mit einem Partner unter anderem Grübeln bekämpft, das Selbstwertgefühl gestärkt, das autobiographische Gedächtnis angesprochen, das Gemeinschaftsgefühl geweckt, Ziele und Träume in das Bewusstsein gerufen, die Empathie gestärkt sowie Veränderungen geplant", sagt Meyer. Wer Interesse an der Teilnahme hat oder weitere Informationen wünscht, kann sich gerne per E-Mail an bei Marie Lisa Meyer von der PFH wenden: meyer@pfh.de.

#### **Kontakt**

Susanne Boll

PFH Private Hochschule Göttingen  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Weender Landstr. 3-7  
37073 Göttingen

Tel. +49 [0]551 54 700 423  
Mob. + 49 [0]151 465 091 98  
Fax +49 [0]551 54 700 190

presse@pfh.de  
www.pfh.de

Bei der internationalen Studie, die unter anderem auch in Italien, den USA, Spanien und Japan durchgeführt wird, handelt es sich um eine multizentrische, randomisierten Studie (RCT), bei der Teilnehmer:innen getestet werden, die mindestens zwei Monate Isolation und/oder Lockdown-Maßnahmen während der Covid-19 Pandemie miterlebt haben. Über einen Zeitraum von drei Monaten werden in jedem Land jeweils mindestens 30 Personen für die Experimentalgruppe (VR-Selbsthilfe-Programm) sowie 30 Personen für die Kontrollgruppe (Wartelistenkontrollgruppe) getestet, um die Durchführbarkeit des Programms zu evaluieren.

*Presseinformation vom 15. Januar 2021  
2.510 Zeichen inkl. Leerzeichen*

## **Über die PFH Private Hochschule Göttingen**

Die PFH Private Hochschule Göttingen ist eine international ausgerichtete, staatlich anerkannte private Hochschule. Die 1995 gegründete, fachlich breit aufgestellte, hybride Hochschule für angewandte Wissenschaften entwickelte sich zu einer der renommiertesten Hochschulen Deutschlands. Seit 2020 gehört die PFH zur Galileo Global Education Group, Europas größte Hochschulgruppe mit rund 100.000 Schülerinnen und Schülern an 82 Standorten in 13 Ländern. In den an der PFH angebotenen 30 Campus- und Fernstudiengängen sind aktuell rund 4.000 Studierende eingeschrieben. Die Studiengänge für Management & Law, Technologie, Orthobionik, Psychologie und Wirtschaftspsychologie in Göttingen und Stade bieten innovative Inhalte und sind gleichermaßen anwendungsorientiert wie international angelegt. Die PFH verfügt über eine hohe Netzwerkkompetenz im Hinblick auf ihre über 40 Partnerhochschulen sowie über vielfältige Praxis- und Unternehmenskontakte. Hervorzuheben ist hier das Kuratorium, das unter anderen von Unternehmen wie Airbus, Bahlsen, Continental, Novelis, Ottobock, PwC, SAP, TUI oder T-Systems gebildet wird.

## **Kontakt**

Susanne Boll

PFH Private Hochschule Göttingen  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Weender Landstr. 3-7  
37073 Göttingen

Tel. +49 [0]551 54 700 423  
Mob. + 49 [0]151 465 091 98  
Fax +49 [0]551 54 700 190

presse@pfh.de  
www.pfh.de