



*Sprechen über Probleme erzeugt Probleme, sprechen über Lösungen erzeugt Lösungen.  
(De Shazer & Berg)*

**COVID-19: Unterstützung  
für psychisch Belastete und sich einsam fühlende Menschen  
während der Weihnachts- und Neujahrstage  
Ein offenes digitales Gruppenangebot**

Organisation: Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier und Dr. Janine Wirkner sowie Alexander Liedtke (DepriBuddy) und die Initiative **Gemeinsam für Psychische Gesundheit**



**Kommt das Angebot für mich in Frage?**

- Ja, wenn Sie sich derzeit einsam fühlen und erhöhtem Stress ausgesetzt sind (z.B. Singles, Alleinerziehende, Personen in konflikthaften Beziehungen und Familien, systemrelevante Berufe, nach einer Covid-Erkrankung).
- Ja, wenn Sie die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel unter den aktuellen Umständen als besondere Belastung oder Herausforderung ansehen

**Was bieten wir Ihnen an?**

- ein kostenfreies, anonymes, videobasiertes und teilweise geleitetes psychologisches Unterstützungs-Programm, welches sich als Hilfe zur Selbsthilfe versteht
- Module mit jeweils bewährten, hilfreichen Strategien aus Psychotherapien sowie Möglichkeiten zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung
- Bei Bedarf auch Anregungen, Übungen und Arbeitsmaterialien für die Zeit zwischen den Sitzungen

**Wann finden die Sitzungen zu welchem Thema statt?**

- 1) Sitzung 1 am 20.12.2021 (Leitung: ELB & JW)

Thema: Wie gestalte ich Weihnachten unter den gegebenen Umständen so für mich, dass die Tage *gut* verlaufen?

- 2) Sitzungen 2 am 21.12.2021 (Leitung: ELB & JW)  
Thema: Corona als Lebensveränderung für mich: Mein Rückblick auf ein besonderes Jahr einschließlich Chancen und Möglichkeiten für das Neue Jahr
- 3) Sitzung 3 am 26.12.2021 (Leitung: AL)  
Thema: Allein und dennoch nicht einsam? Gemeinsam sich gegenseitig unterstützen
- 4) Sitzungen 4 am 28.12.2021 (Leitung: AL)  
Thema: Über welche Ressourcen verfüge ich und wie kann ich diese (besser) nutzen?
- 5) Sitzungen 5 am 02.01.2022 (Leitung: Freiwillige)  
Thema: noch offen (ggf. Wunsch der Gruppe)
- 6) Abschluss-Sitzung 6 am 04.01.2022 (Leitung: ELB & JW)  
Thema: Umgang mit Konflikten, Resümee und Feedback

Die Gruppe findet jeweils etwa 60 Minuten an den genannten Terminen um 16 Uhr via Zoom statt.

### **Was muss ich tun, wenn ich an der Gruppe teilnehmen möchte?**

- Bitte eine Mail an [gemeinsampsychischgesund@uni-greifswald.de](mailto:gemeinsampsychischgesund@uni-greifswald.de) schreiben
- Anschließend erhalten Sie ein Informationsblatt über die technische Umsetzung und die Einverständniserklärung
- Nach Zusendung der unterschriebenen Einverständniserklärung (auch in digitaler Form möglich) erhalten sie die Zugangsdaten

### **Was sind die Teilnahmevoraussetzungen?**

- Wahrgenommene psychische Belastung
- Einsamkeitserleben
- Keine akute Suizidalität (Lebensmüdigkeit)
- Technische Voraussetzungen: Internetfähiger PC oder Mobilgerät mit Audioausgabe (Kopfhörer oder Lausprecher, Plattform: Zoom)
- Es besteht auch die Möglichkeit, sich per Telefon in die Sitzungen einzuwählen

### **Wird das Angebot wissenschaftlich untersucht?**

- Wir wären Ihnen dankbar, wenn Sie unser Angebot am Ende in anonymer Form bewerten, damit wir dies zukünftig noch besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen anpassen können.