UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Medieninformation

Forschung und Hilfestellungen im Umgang mit der Corona-Pandemie

Universität Greifswald, 01.04.2020

Die Lehrstühle für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Greifswald bringen ihre Expertise in zwei Projekten zur Corona-Pandemie ein: Zum einen sollen mit dem Forschungsprojekt "CorDis" Erkenntnisse über die mediale Informationsvermittlung aktueller Sicherheitsmaßnahmen und Verhaltensregeln generiert werden. Zum anderen geben Therapeut*innen in Videoclips alltagstaugliche Hilfestellungen, um die Bevölkerung mit Blick auf die neuartige Situation zu unterstützen.

Kontaktverbot, soziale Distanzierung und verstärkte Hygiene - kann ich die Maßnahmen der Bundesregierung zur Eindämmung der Ausbreitung von COVID-19 für mich akzeptieren? Und: Wie hoch ist der Einfluss meines persönlichen Verhaltens tatsächlich? Genau darüber grübeln derzeit viele Menschen. Antworten auf diese Fragen soll die Online-Studie "CorDis" der klinischen Lehrstühle geben. Sie untersucht, wie mediale Informationen gestaltet werden müssen, damit Personen die Antworten auf diese Fragen besser verstehen und darüber hinaus ihr Verhalten entsprechend anpassen. Die Befragung "CorDis" erfolgt über das Internet und dauert zwischen 30 und 45 Minuten. Anreiz für die Teilnahme bieten die Informationen der Studie selbst: Teilnehmende gewinnen Erkenntnisse aktueller Untersuchungen zweier Forschungsgruppen der Universität Oxford und der Universität San Diego durch die Befragung. Zudem haben sie die Möglichkeit, einen von 30 Amazon-Gutscheinen im Wert von je 20 Euro zu gewinnen. Teilnehmen können alle Personen ab 18 Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet.

Nicht nur Angst und Sorge vor der Krankheit COVID-19 setzt vielen Menschen zu. Durch die dringliche Aufforderung der Bundesregierung, wann immer möglich zu Hause zu bleiben, kommt es in vielen Familien und Wohngemeinschaften vermehrt zu Streitigkeiten und Auseinandersetzungen. Um trotz der angespannten und ungewohnten Situation einen entspannten und freundlichen Umgang mit sich selbst und anderen zu wahren, haben Therapeut*innen der Universität Greifswald verschiedene Videos erstellt. In den kurzen Clips erklären sie verschiedene hilfreiche Strategien, um mit den eigenen Gefühlen und Gedanken sowie den Mitmenschen besser und gelassener umgehen zu können. Themen wie "Umgang mit der Angst", "Positive Lebensgestaltung trotz sozialer Distanzierung" und "Achtsamkeit" sind bereits jetzt online verfügbar, weitere sollen folgen.

Ständig wiederkehrende Sorgen plagen viele von uns. "Wir möchten Betroffenen Tipps gegen das ständig laufende Gedanken-Sorgenkarussell geben", so Prof. Dr. Alfons. Hamm, geschäftsführender Direktor des Instituts für Psychologie. "Den Ängsten und Sorgen eine feste Zeit und einen Ort zuordnen. Also sich bewusst auf einen bestimmten Stuhl setzen und fünf Minuten sämtliche Gedanken zulassen. Danach fällt es leichter, diese Sorgen loszulassen." Außerdem stehen weiterführende Informationen zu den Folgen der Isolation für Kinder und Tipps für den Umgang mit häuslicher Isolation bereit. "Wir alle sind unvorbereitet mit gravierenden Lebensveränderungen konfrontiert, die zunächst bei vielen Menschen Unsicherheit und Ängste auslösen. Da mag eine systematische Betrachtung helfen", sagt Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier, Direktorin des Zentrums für Psychologische Psychotherapie (ZPP) und Lehrstuhlinhaberin für Klinische Psychologie und Psychotherapie. "Dabei können wir uns

zunächst verdeutlichen, auf was wir derzeit alles verzichten müssen. Das kann und darf mit Gefühlen der Trauer einhergehen. Anschließend ist es jedoch hilfreich zu schauen, was trotz Krise alles gleichgeblieben ist, also welche Möglichkeiten immer noch bestehen. In einem dritten Schritt kann entdeckt werden, was die momentane Situation auch für Chancen birgt."

Weitere Informationen
3 Fragen, 3 Antworten mit Prof. Brakemeier (Audioformat)
Studie CorDis
Hilfsangebote

Zu den Medienfotos
Die Fotos können für redaktionelle Zwecke im Zusammenhang mit dieser Medieninformation kostenlos bei der Pressestelle unter pressestelle obscureAddMid() uni-greifswald obscureAddEnd() de angefordert werden. Bei Veröffentlichung ist der Name des Bildautors zu nennen.

Ansprechpersonen an der Universität Greifswald

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Franz-Mehring-Straße 47, 17489 Greifswald
Telefon +49 3834 420 3718
eva-lotta.brakemeier obscureAddMid() uni-greifswald obscureAddEnd() de
Twitter: @evalottabra

Prof. Dr. Alfons Hamm
Klinische Psychologie und Physiologie / Psychotherapie
Franz-Mehring-Straße 47, 17489 Greifswald
Telefon +49 3834 420 3715
hamm obscureAddMid() uni-greifswald obscureAddEnd() de