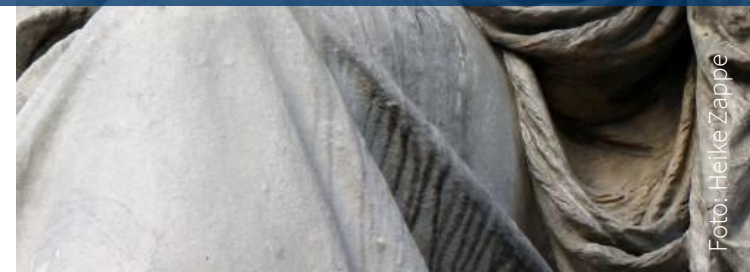




Stressfrei nach Corona: Geht das?

Prof. Dr. Julia Asbrand

Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin



Vorstellung



Prof. Dr. Julia Asbrand

Institut für Psychologie, Humboldt-Universität zu Berlin

Mail: julia.asbrand@hu-berlin.de

Falls Sie Behandlung suchen:

Hochschulambulanz der Humboldt-Universität zu Berlin

Falls Sie oder Ihr Kind gestresst durch die Corona-Krise sind:

Stressfrei nach Corona: ein psychologisches Hilfsprogramm



**Stressfrei
nach Corona:**

Ein psychologisches
Hilfsprogramm

www.corona-stressfrei.de



Was sind psychische Störungen?

Was sind psychische Störungen?



- Krankheitswertige Veränderungen des Erlebens und Verhaltens
- Zentral: In der Regel leiden die Betroffenen und/oder das Umfeld unter der Symptomatik

Wie entstehen psychische Störungen?

Virus

Keine
Schule

Keine
Freunde

Keine
Hobbies

Finanziell
e Sorgen

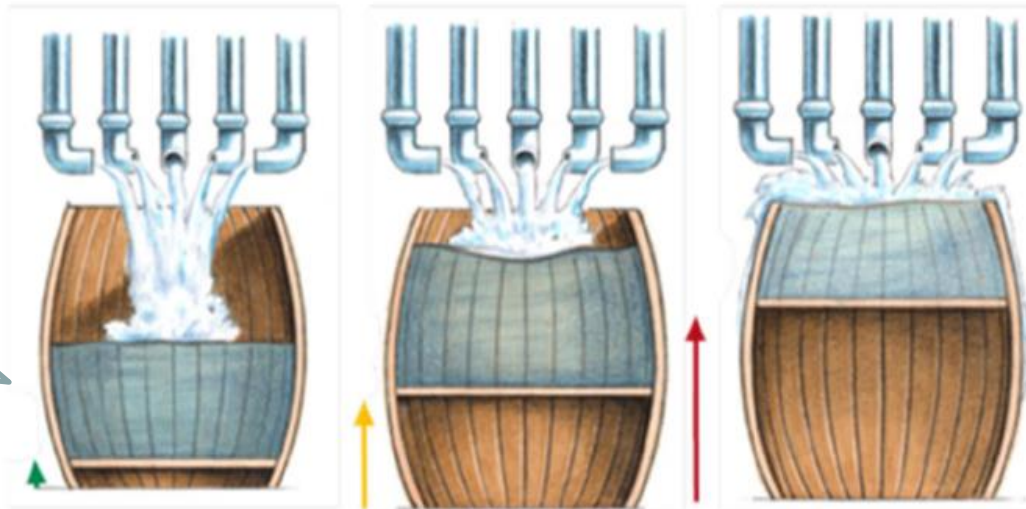
Sorge
um
Oma
und
Opa

Home
Office

...

Stress

soziale Belastungen, schwierige Lebensereignisse, Prüfungen, Drogen

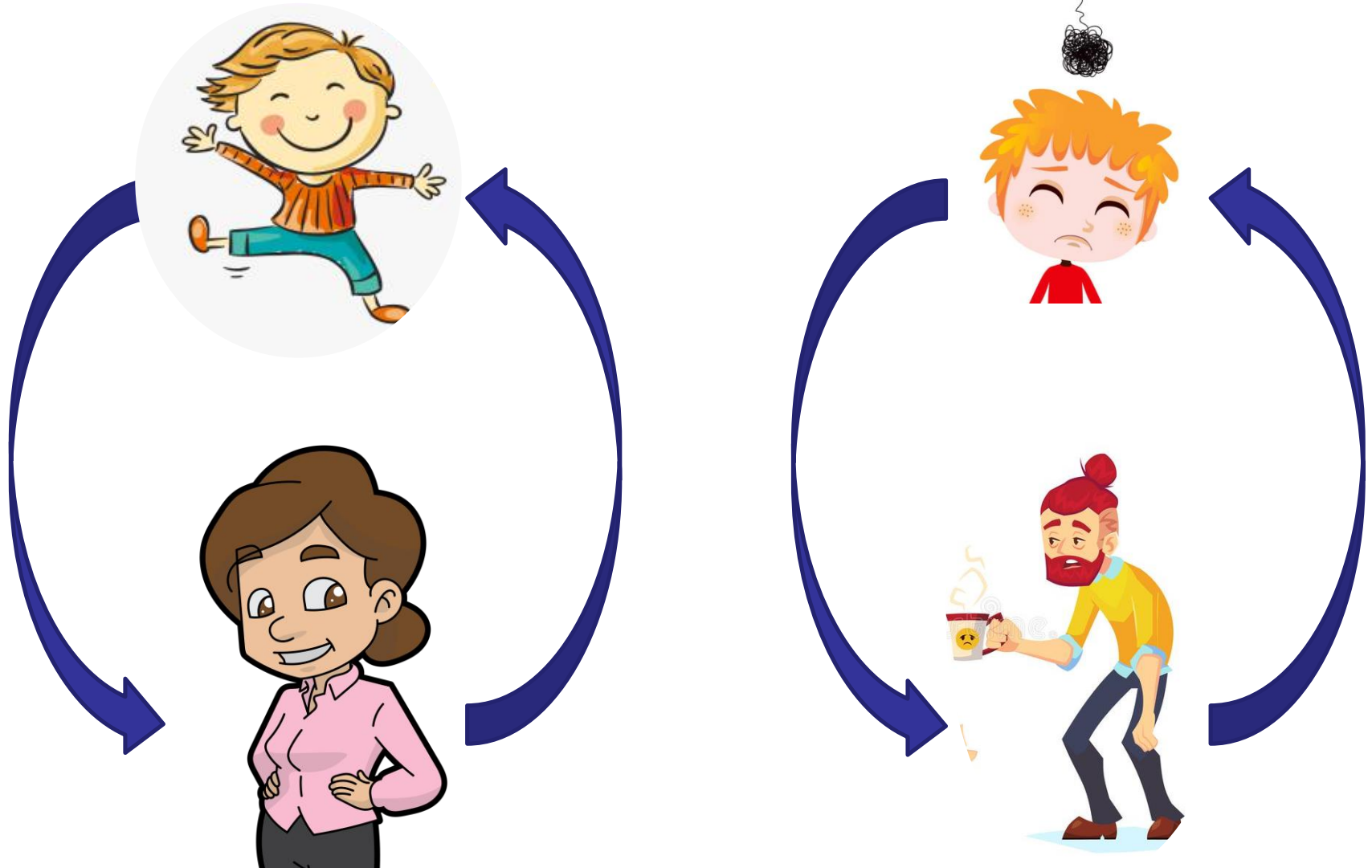


Anfälligkeit

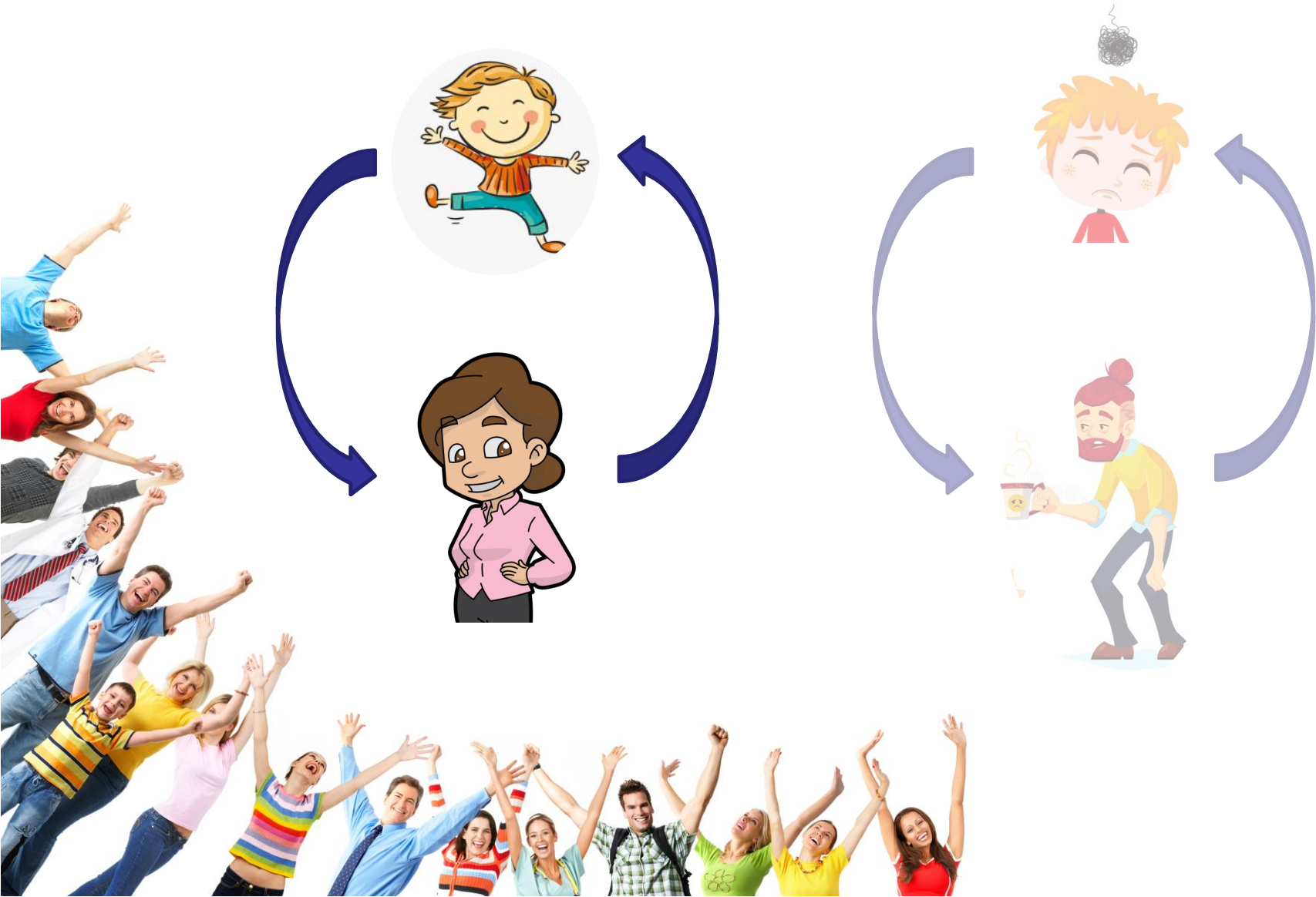
- **Psychische Störungen treten ungefähr bei einem Fünftel aller Kinder** (und Erwachsenen) **auf**. In einer Schulklasse von 25 Kindern sind somit im Durchschnitt fünf Kinder belastet.
- **Psychische Störungen entstehen, wenn das Fass** (verfügbare Ressourcen und Anfälligkeit) **überläuft** (Stress).
- Die aktuelle Situation ist **für ALLE belastend** und es ist nachvollziehbar, dass es sehr vielen Menschen nicht gut geht.

Das Besondere in Familien

Was ist bei Familien besonders?



Was ist bei Familien besonders?



Zusammenfassung III



- Familien haben es zugleich besonders schwer und besonders gut.
- Familien funktionieren am besten in einem sozialen System.

Was kann man tun?

Was kann man tun?



- Die gute Nachricht ist: **Viele Probleme**, die aktuell belasten, **gehen vorüber!**
- Die zweite gute Nachricht ist: **Für viele Probleme gibt es Hilfe!**

Was kann man tun?

Die 7 Säulen der Resilienz

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Die Opferrolle verlassen
5. Verantwortung übernehmen
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsplanung



Was kann man tun?

Ganz konkrete Ideen:

- **Perspektive prüfen** (Stress nicht in das Fass reinlaufen lassen):
Statt „Was ist alles schlecht?“ →
„Was läuft gerade alles gut?“
- **Ressourcen stärken** (Stress aus dem Fass ablassen):
3 Dinge, über die ich mich heute gefreut habe
eine schöne Aktivität pro Tag vornehmen



Was kann man tun?



- Die gute Nachricht ist: **Viele Probleme**, die aktuell belasten, gehen vorüber!
- Die zweite gute Nachricht ist: **Für viele Probleme gibt es Hilfe!**
- **Unterstützung** gibt es auf verschiedenen Ebenen:
 - Hausarzt/-ärztin, Kinderarzt/-ärztin,
 - Beratungsstellen
 - Beratungslehrer*innen
 - **Psychotherapie**

Was passiert in der Psychotherapie?

z.B. Was ist Angst?
Warum habe ich das
bekommen?
Was kann man tun?

Informationen über
mein
Problem

Üben,
üben,
üben

z.B. Ängste im
echten Leben
überprüfen!
Erwartungsängste
reduzieren!
Vermeidung und
Beeinträchtigung
auflösen!

z.B. Worauf muss
ich nach der
Therapie achten?
Was mache ich,
wenn die Angst
zurückkommt?

Selber
Experte
werden

An wen kann ich mich wenden?



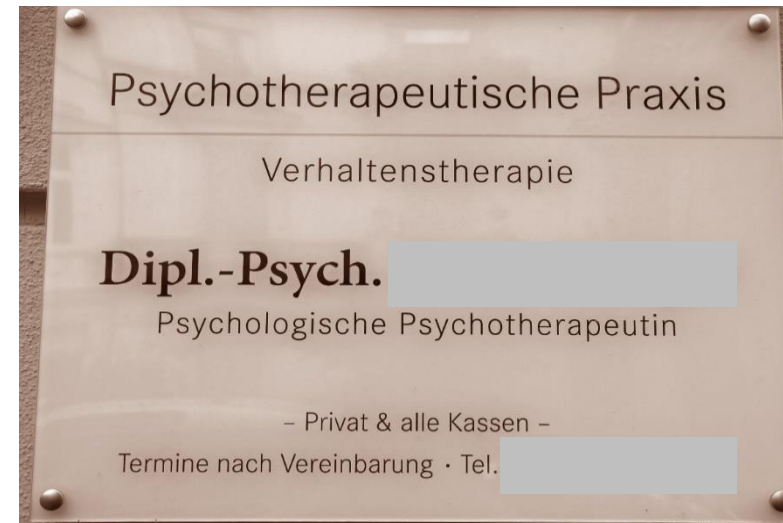
Wie komme ich an Psychotherapie?



- **Niedergelassene Kolleg*innen:** Adresslisten über die Kassenärztliche Vereinigung (KV) oder z.B. bei www.therapie.de
- **Universitäre Ausbildungsinstitute:** www.unith.de

Wie lese ich ein Praxisschild?

- **„Psychologischer Psychotherapeut“/„Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut“:** geschützte Begriffe!
- **Verhaltenstherapie:** Fachkunde, was wird praktiziert (im Ggs. zu „Psychoanalyse“ oder „Tiefenpsychologisch fundierte Verfahren“)
- **Privat & alle Kassen:** Abrechnung mit Krankenkasse möglich



- **Die gute Nachricht:** Bei vielen wird mit Abnahme des Stresses (kein Wasser mehr ins Fass) auch die psychische Gesundheit wieder steigern
- **Bei Belastung kann und sollte man dennoch jetzt etwas tun!**
- **“Inkubationszeit”** psychischer Störungen oft lang
-> jetzt noch nicht sichtbar

Ziel: verhindern, dass aus chronischem Stress eine psychische Störung wird

Bedarf jetzt: leicht verfügbare psychologische Hilfsangebote!

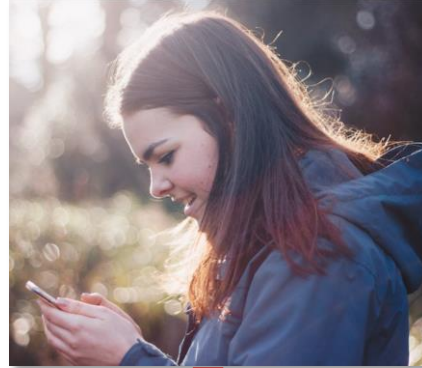
Stressfrei nach Corona: ein psychologisches Hilfsprogramm



**Stressfrei
nach Corona:**

Ein psychologisches
Hilfsprogramm

www.corona-stressfrei.de



Online-Beratung
durch unsere
digitale
Beraterin Aury



Teilnahme an
persönlichem
Gruppen-
Programm



Spenden Sie
eine Haarsträne!
Haarcortisol als Stress-
tagebuch der letzten
Monate



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Zeit für Ihre Fragen!

Weiterführende Infos

- www.corona-stressfrei.de



https://www.instagram.com/corona_stressfrei/



www.facebook.de