

*„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 -

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier und Dr. Janine Wirkner

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, in systemrelevanten Berufen, nach einer COVID-19-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 geleitetes psychologisches Unterstützungs-Programm, welches sich als Hilfe zur Selbsthilfe versteht
- Sechs Module mit jeweils bewährten, hilfreichen Strategien aus Psychotherapien
- Bei Bedarf auch Anregungen, Übungen und Arbeitsmaterialien für die Zeit zwischen den Sitzungen



Wann finden die Sitzungen zu welchem Thema statt?

1) *Sitzungen 1 und 2* am 22. und 23.12.2020

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

2) *Sitzung 3* am 28.12.2020

Thema: Allein, aber nicht einsam? Oder: eine zweiseitige Einsamkeit überwinden

Sitzung 4 am 30.12.2020

Thema: 2020/ 2021 – COVID-19 als Lebensveränderung für mich: Mein Rückblick auf ein besonderes Jahr einschließlich Chancen und Möglichkeiten für das Neue Jahr

3) *Sitzung 5* am 01.01.2021

Thema: Umgang mit Konflikten in der häuslichen Quarantäne

4) *Abschluss-Sitzung 6* am 04.01.2021

Thema: je nach Wunsch der Gruppe, Resümee und Feedback

- Die Gruppe findet für jeweils etwa 60 Minuten an den oben genannten Terminen um 16:00 Uhr statt.

Was muß ich tun, wenn ich an der Gruppe teilnehmen möchte?

- Bitte ein E-Mail an psychotherapieambulanz@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 Lautsprecher; als Plattform ist Zoom geplant)
- 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