

Mit Videos gegen Angst und Kummer

Viele Menschen leiden auch psychisch unter der Corona-Pandemie. Was man tun kann, um Grübeleien und Panik zu vermeiden, erklärt Eva-Lotta Brakemeier vom Institut für Psychologie der Universität Greifswald.

Von Anne Ziebarth

Greifswald. Eine Erkrankung, die den ganzen Erdball in Schach hält. Die Gefahr selbst sieht und hört man nicht, dafür aber besorgniserregende Neuigkeiten jeden Tag. Allein das ist schon eine psychische Belastung für die meisten Menschen. Die Anweisung, möglichst zu Hause zu bleiben, Kontaktverbote und Isolation gestalten die Situation nicht einfacher. Um Menschen zu helfen, die psychisch unter der Ausnahmesituation leiden, hat sich das Team der klinischen Psychologie an der Universität Greifswald etwas Besonderes überlegt.

Kurze Videos gegen Kummer

Die Wissenschaftler und Psychotherapeuten um Prof. Eva-Lotta Brakemeier, Direktorin des Zentrums für Psychologische Psychotherapie (ZPP), und den geschäftsführenden Direktor des Instituts für Psychologie, Prof. Alfons Hamm, nehmen aktuell kurze Videos auf, die Strategien und Hilfestellungen zur Bewältigung der Situation geben sollen.

Auf der Internetseite www.uni-greifswald.de/coronavirus/psychologische-hilfe können bereits Videoclips zu den Themen „Umgang mit der Angst“, „Positive Lebensgestaltung trotz sozialer Distanzierung“ und „Achtsamkeit“ angesehen werden. 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 Eva-Lotta Brakemeier. „Dabei

„
Wir alle sind unvorbereitet mit gravierenden Lebensveränderungen konfrontiert.“

Eva-Lotta Brakemeier
Direktorin des Zentrums für Psychologische Psychotherapie

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 gleich geblieben ist, also welche Möglichkeiten immer noch bestehen. In einem dritten Schritt kann entdeckt werden, was die momentane Situation für Chancen birgt.“

Der Angst Ort und Zeit geben

Zum Umgang mit Sorgen und Ängsten hat Alfons Hamm als ausgewiesener Experte für Angststörungen ein Video aufgenommen: „Darin gibt er zum Beispiel die Empfehlung, dass es gegen das ständig laufende Gedanken-Sorgenkarussell helfen kann, den Ängsten und Sorgen eine feste Zeit und einen Ort zuzuordnen“, erläutert Eva-Lotta Brakemeier. „Also



Prof. Eva-Lotta Brakemeier leitet das Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP) der Universität Greifswald

FOTO: UNIVERSITÄT GREIFSWALD

sich bewusst auf einen bestimmten Stuhl zu setzen und fünf Minuten sämtliche Gedanken zuzulassen. Danach fällt es leichter, diese Sorgen loszulassen.“

Leben im jetzigen Moment

Auch das Thema Achtsamkeit, also das bewusste Leben im Moment oh-

ne Grübeln über die Vergangenheit oder Sorgen um die Zukunft, spiele dabei eine große Rolle. „Der Mensch ist seinen Gedanken und Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert“, so Brakemeier. „Durch die Übung von Achtsamkeit kann den unangenehmen Gedanken die Macht genommen werden. In den

Achtsamkeitsvideos von Janine Wirkner gibt es Übungen, wie Achtsamkeit konkret im Alltag geübt werden kann, was beispielsweise auch positives Erleben steigern kann.“

Patientengespräche per Video

Wie wichtig das Internet in Zeiten

der Einschränkungen der persönlichen Kontakte ist, erlebt Eva-Lotta Brakemeier auch bei ihrer täglichen Arbeit in der psychotherapeutischen Ambulanz. „Wir haben unsere Patientengespräche überwiegend auf Videotherapien umgestellt“, erzählt Eva-Lotta Brakemeier. „Auch bei der Aus- und Weiterbildung funktioniert das gut. Zwei Webinare – ein Seminar online im Web – haben bereits erfolgreich stattgefunden.“ Sollten Personen bemerken, dass sie psychotherapeutische Unterstützung benötigen, ist die telefonische Anmeldung zu einer Psychotherapie in der Ambulanz weiterhin möglich (03834/420 37 38).

In psychologischen Notfällen sollen sich Patienten an die Telefonseelsorge (Tag/Nacht 0800-111 0111 oder 0800-111 0222) wenden oder den Notruf 112 anrufen. Bundesweit arbeiten klinische Psychologen derzeit an einer telefonischen Hotline, an der sich die Greifswalder Ambulanz beteiligen wird.

Wie sind Medieninfos am wirksamsten?

Das Institut hat gemeinsam mit der Universität Marburg die Studie CorDis ins Leben gerufen.

Die Studie untersucht aufgrund einer Onlineumfrage, wie mediale Informationen gestaltet werden sollten, damit diese das Gesundheitsverhalten der Bevölkerung positiv beeinflussen. Also zum Beispiel Hände waschen oder Abstand halten.

An der Umfrage können alle Personen ab 18 Jahren teilnehmen, www.socisurvey.de/CorDis/, das Team des Psychologischen Instituts freut sich über Unterstützung.

120 000 Euro für alte Kirche

Das Gotteshaus in Groß Kiesow drohte einzustürzen

Groß Kiesow. Die Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Groß Kiesow erhält in diesen Tagen vom Landesförderinstitut einen Zuwendungsbescheid über eine Förderung in Höhe von 120 000 Euro für die Sanierung der schadhaften Sankt-Laurentius-Kirche in Groß Kiesow. Das Geld stammt aus dem sogenannten Strategiefonds des Landes.

Die Kirche weist bedenkliche Schäden auf. Aufgrund von Rissen im Chorbogen bestanden akute

statische Probleme, der Chorraum drohte einzustürzen. Um einer Verschlechterung ihres Zustandes vorzubeugen, war im November 2019 die Genehmigung zum vorzeitigen Beginn von Sicherungsmaßnahmen erteilt worden. Inzwischen wurden im Chorraum Zuganker gespannt, um die Standsicherheit der Kirche zu sichern.

Der Chor der Groß Kiesower Kirche war im dritten Viertel des 13. Jahrhunderts aus Feldsteinen errichtet worden. Das Kirchen-

schiff und das Untergeschoss des Kirchturms sollen gegen Ende des 13. Jahrhunderts ausgeführt worden sein.

2018 war die über 650 Jahre alte Dachkonstruktion der Kirche saniert worden. Sie drohte wegen großer Schäden an den Tragebalken wegzurutschen. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz beteiligte sich an der Neueindeckung und half ihrerseits, dieses 800 Jahre alte Zeugnis mittelalterlicher Baukunst zu erhalten.

„Herzensprojekt Traumprinz“: Eine Liebe in Greifswald

Für Autorin Karo Stein ist der Roman selbst ein „Herzensprojekt“

Greifswald. Geschichtsinteressiert, verrückt und chaotisch: So beschreibt die Autorin Karo Stein den Hauptcharakter ihres neuen Buches „Herzensprojekt Traumprinz“, welches in der Hansestadt Greifswald spielt. Matti ist Mitarbeiter der Stadtinformation, mag Schlagermusik und ist auf der Suche nach der Liebe seines Lebens. Doch auch wie im wahren Leben ist das nicht so einfach. „Es ist eine klassische Liebesgeschichte, nur, dass Matti homosexuell ist“, meint die Autorin. „Neben der Suche nach dem Traumprinz ist Co-Elternschaft noch ein Thema des Romans. Die lesbischen Freundinnen möchten mit Matti ein Kind zeugen.“

Karo Stein schreibt seit zehn Jahren, hat zunächst damit angefangen, Kurzgeschichten online zu veröffentlichen. Dann hat sie sich auf Gay-Romane, also Liebesgeschichten zwischen Homosexuellen spezialisiert. „Ich habe online mal eine Geschichte gelesen, die mich fasziniert hat“, sagt die 45-Jährige aus Quedlinburg. „Und dann habe ich das auch mal probiert – und bin dabei geblieben.“ Rund 20 Bücher sind bereits in Druck gegangen, das jüngst erschienene wollte sie eigentlich auf der Leipziger Buchmesse präsen-

tieren. In ihrem Buch spielt die Hansestadt eine große Rolle. „Zwar ist der Hauptaugenmerk auf die Charaktere der Geschichte gerichtet, aber es fließen auch Elemente der Stadt mit ein.“ Ein Gang über den Marktplatz oder den Museumshafen, der Besuch des Fischerfestes oder die historische Holzbrücke in Wieck – vieles ist real dargestellt. „Ich hoffe, dass die



Die Autorin Karo Stein aus Quedlinburg hat einen Roman geschrieben, der in Greifswald spielt.

FOTO: PRIVAT

Leser auch das Gefühl haben, dass sie in Greifswald sind“, sagt die Autorin. Nur einige Elemente habe sie hinzugefügt, sich ausgedacht, damit es zur Geschichte passe. Der Roman „Herzensprojekt Traumprinz“ sei für die Autorin selbst ein Herzensprojekt gewesen, wie sie sagt. Nur zwei Monate habe sie an dem Buch geschrieben, es mangelte ihr nicht an Inspiration. Die Geschichte schwirrte ihr schon lange im Kopf herum. „Außerdem habe ich mich sehr gefreut, endlich mal ein Buch zu schreiben, welches an der Ostsee und in Greifswald spielt“, sagt Stein. Zu der Hansestadt habe sie eine besondere Beziehung. Gute Freunde würden in Greifswald wohnen, die sie häufig besucht. „Und ich hatte meine allererste Lesung in der Brasserie Hermann“, erinnert sich die Autorin. „Das war 2014 beim Tag der Akzeptanz des Aktionsbündnis Queer.“ *St. Ploch*

Verlosung des Romans auf Instagram

Ob Matti seine große Liebe finden wird? Ein Leser der OSTSEE-ZEITUNG kann es herausfinden. Wir verlosen ein Taschenbuch-Exemplar des Romans „Herzensprojekt Traumprinz“ auf unserer Instagramseite @oz_greifswald.

made in Germany

Sicher und sofort einsatzbereit!

DSGVO-konformes Homeoffice
für Banken und Versicherungen.

Messenger mit integrierter Dateiablage,
Kalender und Umfragetool.

Mehr als **500.000 Nutzer** vertrauen bereits auf **stashcat®**

AUCH AUF PRIVATEN ENDGERÄTEN GANZ OHNE HANDYNUMMER!

Jetzt kostenfrei starten!

www.stashcat.com

stashcat GmbH | +49 (0) 511 - 67 51 90 | hello@stashcat.com
Ein Unternehmen der Mac2cat Meeting-App

ANZIGE