

Psychologische Hilfe zur Selbsthilfe
im Rahmen der Corona-Pandemie

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Positive Lebensgestaltung trotz sozialer Distanzierung

Strategien aus der
Interpersonellen Psychotherapie (IPT)

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP)
der Universität Greifswald

1

Lebensveränderungen resultierend aus der Covid-19 Pandemie

- Die derzeitige **Covid-19-Pandemie** ist gekennzeichnet durch gravierende Einschnitte in das öffentliche Leben der Gesellschaft und in das Privatleben von uns allen.
- Diese Einschnitte sind notwendig, um die massenhafte Ausbreitung zu verhindern.
- Insbesondere durch die Maßnahmen der **sozialen Distanzierung** – wie häusliche Isolation, Quarantäne und Kontaktverbote – müssen wir alle unseren Lebensalltag und unsere Routinen verändern.
- Diese Lebensveränderungen führen bei den meisten Menschen zu **Unsicherheiten, Ängsten** und **anderen negativen Gefühlen**; insbesondere Menschen mit psychischen Störungen können darunter besonders leiden.
- Da durch die Lebensveränderungen unser **soziales Umfeld** und unsere **Beziehungen** betroffen sind, erscheinen Strategien aus der **Interpersonellen Psychotherapie** hilfreich.

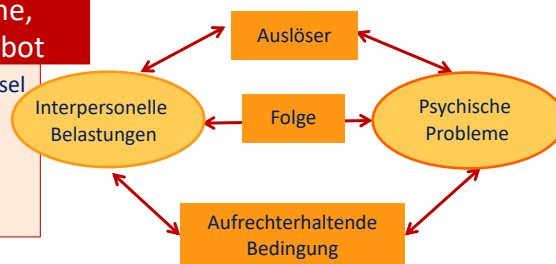
2

Was verbirgt sich hinter der Interpersonellen Psychotherapie (IPT)?

Ursprünglich zur Behandlung der Depression entwickelte Kurzzeittherapie (Schneibel, Scholz & Brakemeier, 2017; Schramm, 2019; Weismann, Markowitz & Klerman, 2007)
Wirksamkeit bei verschiedenen psychischen Problemen sowie als Präventionsmaßnahme nachgewiesen (Cuijpers et al., 2011, 2016)

Häusliche Isolation, Quarantäne, Kontaktverbot

- Rollenwechsel
- Konflikte
- Einsamkeit
- Trauer



3

Welche sozialen Rollen haben wir?

• Unsere **Rollen** entstehen durch ...

- **Beziehungen** (wie Partnerin, Vater, Tochter, Enkel, Ex-Mann, Freund, etc.)
- **Beruf** (wie Kassiererin, Pfleger, Journalistin, Landwirt, Rentnerin, Hausmann, etc.)
- **Freizeit** (wie Fussballerin, Läufer, Sprachenlernerin, Kinobesucher, etc.)
- **Wohnen** (Mieter, Altenheimbewohnerin, WG-Bewohner, etc.)
- **Gesundheit** (wie Gesunde, Krebskranker, Asthmatikerin, etc.)
- **Identität** (wie Frau, Christ, Meditierende, Denker, etc.)
- **Gesellschaft** (wie Nachbar, Greifswalderin, Partei-Mitglied, etc.)
- ...

Welche Rollen nehmen Sie im Leben ein?
Was hat sich innerhalb Ihrer Rollen durch die Pandemie verändert?
Haben Sie Rollen vorübergehend verloren?
Sind neue Rollen hinzugekommen?

4

Wichtige Rollen von Herr Müller (78 Jahre)



Welche Rollen nehmen Sie
im Leben ein?
Was hat sich innerhalb
Ihrer Rollen durch die
Pandemie verändert?
Haben Sie Rollen
vorübergehend verloren?
Sind neue Rollen
hinzugekommen?

- **Beziehungen:**
Witwer, Vater, Opa, Freund
→ Kann gerade niemanden sehen,
nur über Telefon Kontakt
- **Beruf:** Rentner (früher Landwirt)
→ Keine Veränderung
- **Freizeit:** Cafehausbesucher, Skatspieler
→ Kann beides nicht ausüben
- **Wohnen:** Altenheimbewohner
→ Bekommen Keine Besuche, bin
überwiegend im Zimmer
- **Gesundheit:** Herz-Kreislaufkrankung
durch langjähriges Rauchen
→ Risikopatient
- **Neue Rolle:** Isolierter Risikopatient

5

Wichtige Rollen von Frau Meier (38 Jahre)

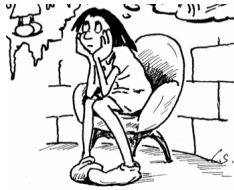


Welche Rollen nehmen Sie
im Leben ein?
Was hat sich innerhalb
Ihrer Rollen durch die
Pandemie verändert?
Haben Sie Rollen
vorübergehend verloren?
Sind neue Rollen
hinzugekommen?

- **Beziehungen:**
Mutter von 3 Kindern, Ex-Frau
→ Quarantäne mit den drei
Kindern, bin oft genervt
- **Beruf:** Fisch-Restaurantbesitzerin
→ Muss Restaurant schließen
- **Freizeit:** Tennis, Freundinnen treffen
→ Kann beides nicht mehr ausüben
- **Wohnen:** Mietswohnung
→ ‚Zwangsferien‘ in der Wohnung
- **Gesundheit:** Fühle mich gesund, aber
Quarantäne wegen Skiurlaub
- **Neue Rolle:** „Home School Officer“
der 3 Kinder mit Ängsten wegen
Virus und Restaurantschließung

6

Wichtige Rollen von Frau Schmidt (22 Jahre)



Welche Rollen nehmen Sie
im Leben ein?
Was hat sich innerhalb
Ihrer Rollen durch die
Pandemie verändert?
Haben Sie Rollen
vorübergehend verloren?
Sind neue Rollen
hinzugekommen?

- **Beziehungen:**
Beste Freundin, Tochter, Enkelin
→ Gerade ganz allein
- **Beruf:** Unglückliche Studentin
→ Musste Praktikum beenden,
unklar wann Semester beginnt,
unklar, ob ich Studium wechsle
- **Freizeit:** Band, Norwegisch-Kurs
→ Kann weder zu Band noch zum
Kurs gehen
- **Wohnen:** Studentenbude
→ Häusliche Isolation ohne Balkon
- **Neue Rolle:** Einsame Studentin ohne
Struktur und Zukunftsplan

7

Vier-Spalten Tabelle zum Umgang mit den
vorübergehenden Lebensveränderungen /
Rollenwechseln bedingt durch die **Corona-Pandemie**

Auf was müssen Sie derzeit verzichten?	Was müssen Sie Neues bewältigen?	Was ist gleich geblieben?	Was sehen Sie trotz Krise als Chance an?
Reale Kontakte	Mit der Einsamkeit klar kommen	Mein erfülltes Leben	Innere Einkehr finden
Mein Fisch- Restaurant	Mit meinen Kinder zu lernen	Meine Kinder	Meine Kinder neu entdecken
Meine Hobbys	Tag ohne Tagesstruktur	Meine Liebe zur Musik	Zeit zu haben, um herauszufinden, was ich wirklich studieren will

8

Vier-Spalten Tabelle zum Umgang mit den
vorübergehenden Lebensveränderungen /
Rollenwechseln bedingt durch die **Corona-Pandemie**



Auf was müssen Sie derzeit verzichten?	Was müssen Sie Neues bewältigen?	Was ist gleich geblieben?	Was sehen Sie trotz Krise als Chance an?
Reale Kontakte	Mit der Einsamkeit klar kommen	Mein erfülltes Leben	Innere Einkehr finden
Wie können Sie diese Verzichtse ggf. ausgleichen?	Wie können Sie das Neue bewältigen? Was benötigen Sie dafür?	Wie können Sie das Gleich Gebliebene so nutzen, dass es zu Wohlbefinden führt?	Wie können diese Erfahrungen langfristig Ihr Leben positiv beeinflussen?
Beziehungen über Telefon, Chat, Video, etc. pflegen	Smartphone mit Kamera	Tagebuch schreiben, Fotoalben anschauen	Innere Einkehr führt zu Dankbarkeit für das gelebte Leben

9

Vier-Spalten Tabelle zum Umgang mit den
vorübergehenden Lebensveränderungen /
Rollenwechseln bedingt durch die **Corona-Pandemie**



Auf was müssen Sie derzeit verzichten?	Was müssen Sie Neues bewältigen?	Was ist gleich geblieben?	Was sehen Sie trotz Krise als Chance an?
Mein Fisch-Restaurant	Mit meinen Kindern zu lernen	Meine Kinder	Meine Kinder neu entdecken
Wie können Sie diese Verzichtse ggf. ausgleichen?	Wie können Sie das Neue bewältigen? Was benötigen Sie dafür?	Wie können Sie das Gleich Gebliebene so nutzen, dass es zu Wohlbefinden führt?	Wie können diese Erfahrungen langfristig Ihr Leben positiv beeinflussen?
Take away einführen	Klare Regeln und Absprachen	Auf quality time im Alltag achten	Sich darauf mehr besinnen, was wirklich wichtig ist im Leben

10

Vier-Spalten Tabelle zum Umgang mit den
vorübergehenden Lebensveränderungen /
Rollenwechseln bedingt durch die **Corona-Pandemie**



Auf was müssen Sie derzeit verzichten?	Was müssen Sie Neues bewältigen?	Was ist gleich geblieben?	Was sehen Sie trotz Krise als Chance an?
Meine Hobbys	Tag ohne Tagesstruktur	Meine Liebe zur Musik	Zeit zu haben, um herauszufinden, was ich wirklich studieren will
Wie können Sie diese Verzichtse ggf. ausgleichen?	Wie können Sie das Neue bewältigen? Was benötigen Sie dafür?	Wie können Sie das Gleich Gebliebene so nutzen, dass es zu Wohlbefinden führt?	Wie können diese Erfahrungen langfristig Ihr Leben positiv beeinflussen?
Digitale Möglichkeiten nutzen, Norwegisch per App lernen und mit Chor per Zoom proben	Mir selbst Tagesstruktur durch allerlei Tricks geben	Viel singen und Musik hören, mich an Balonkonzerten etc. beteiligen	In Ruhe gute Wahl fürs Studium zu treffen

11

Ihre Vier-Spalten Tabelle

Auf was müssen Sie derzeit verzichten?	Was müssen Sie Neues bewältigen?	Was ist gleich geblieben?	Was sehen Sie trotz Krise als Chance an?
Wie können Sie diese Verzichtse ggf. ausgleichen?	Wie können Sie das Neue bewältigen? Was benötigen Sie dafür?	Wie können Sie das Gleich Gebliebene so nutzen, dass es zu Wohlbefinden führt?	Wie können diese Erfahrungen langfristig Ihr Leben positiv beeinflussen?

12

**Positive Lebensgestaltung
trotz sozialer Distanzierung:
Hilfreiche Empfehlungen**

- *Nehmen und geben Sie sich Zeit!*
- *Geben Sie Ihren Gefühlen Raum!*
- *Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!*
- *Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über die Distanz!*
- *Versuchen Sie, diese Situation als Chance zu verstehen!*
- *Vergessen Sie nicht, ...*
 - ... dass Sie durch das Einhalten der sozialen Distanz sinnvoll und altruistisch handeln und somit eine große kollektive soziale Verantwortung zeigen
 - ... dass diese Lebensveränderungen und Rollenwechsel vorübergehend sind
→ es wird eines Tages Entwarnung und Neubesinnung folgen!



13

#socialdistancing

Fragen / Kommentare?
psychologischehilfe_corona@uni-greifswald.de

*Herzlichen
Dank für Ihre
Aufmerksamkeit*

14

Positive Lebensgestaltung trotz sozialer Distanzierung

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Zitierte und weiterführende Literatur

- Brakemeier, E.L., Zimmermann, J., Erz, E., Bollmann, J., Rump, S., von Kempfki, V., Grossmüller, T., Mitelman, A., Gehrisch, J., Spies, J., Storck, T., Schouler-Ocak, M. (2017). Interpersonelles Integratives Modellprojekt für Geflüchtete mit psychischen Störungen. *Psychotherapeut*, 62, 4, 322–332.
- Cuijpers, P., Geraedts, A.S., van Oppen, P., Markowitz, J.C. & van Straten, A. (2011). Interpersonal psychotherapy for depression: A meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 168(6), 581–592.
- Cuijpers, P., Donker, T., Weissman, M.M. et al. (2016). Interpersonal psychotherapy for mental health problems: A comprehensive meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 173, 680–687.
- Schneibel, R., Scholz, C., & Brakemeier, E.L. (2017). Interpersonelle Psychotherapie. In: E.L. Brakemeier & F. Jacobi (Eds.), *Verhaltenstherapie in der Praxis* (S. 726–739). Weinheim: Beltz.
- Schramm, E. (2019). *Interpersonelle Psychotherapie* (4. Auflage). Stuttgart: Schattauer.
- Weissman, M.M., Markowitz, J.C., Klerman, G.L. (2007). *Clinical Quick Guide to Interpersonal Psychotherapy*. Basic Books, New York, NY.

DVD mit Ausschnitten aus IPT-Therapien

- Brakemeier, E.L. & Jacobi, F. (2017). *Verhaltenstherapie in der Praxis*. Beltz Video-Learning. Weinheim: Beltz.

Die Zeichnungen der drei Beispielpersonen stammen aus

- Brakemeier, E.L. & Buchholz, A. (2013). *Die Mauer überwinden – Wege aus der chronischen Depression*. Weinheim: Beltz.