

# Psychisch gesund durch die Pandemie

Ein Webinar der Psychologischen Studienberatung

**Gesundheit** ist „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“

(WHO, 1946)

## Die Corona-Pandemie als besondere Belastung

- Virus wird von den meisten als bedrohlich erlebt
  - Verlauf der Erkrankung und deren Folgen sind schwer vorhersehbar
  - für alle neuartige, relativ unkontrollierbare Situation ohne definiertes Ende
  - getroffene Maßnahmen sind verbunden mit hohem Maß an Einschränkungen
  - Einschränkungen betreffen mehrere Lebensbereiche, v.a. den sozialen
- das bedeutet, grundlegende psychologische Bedürfnisse nach Kontrolle (i.S. von Vorhersagbarkeit) und Nähe sind verletzt

## Psychische Grundbedürfnisse (nach Klaus Grawe)



## Bedeutung der Pandemie für Studierende

- gravierende Veränderung der Lernsituation und des sozialen Lebens von Studierenden -> isoliert und im Privaten
- **DZHW-Studie** (Mai 2020): Bewertung des 1. Onlinesemesters
- jeder 5. gibt an, die Wohnsituation sei ungeeignet für das digitale Lernen, ebenso die Qualität der Internetverbindung
- ca. 40% der Studierenden waren unzufrieden mit der Umsetzung des digitalen Lehrangebots
- etwas mehr als die Hälfte (66%) begrüßen die höhere zeitliche Flexibilität
- ca. 47% der Studierenden rechnen mit einer Verlängerung ihrer Studienzeit
- 80% vermissen den Kontakt zu Mitstudierenden, 63% zu den Lehrenden

## Die häufigsten Schwierigkeiten (Beratungsanliegen)

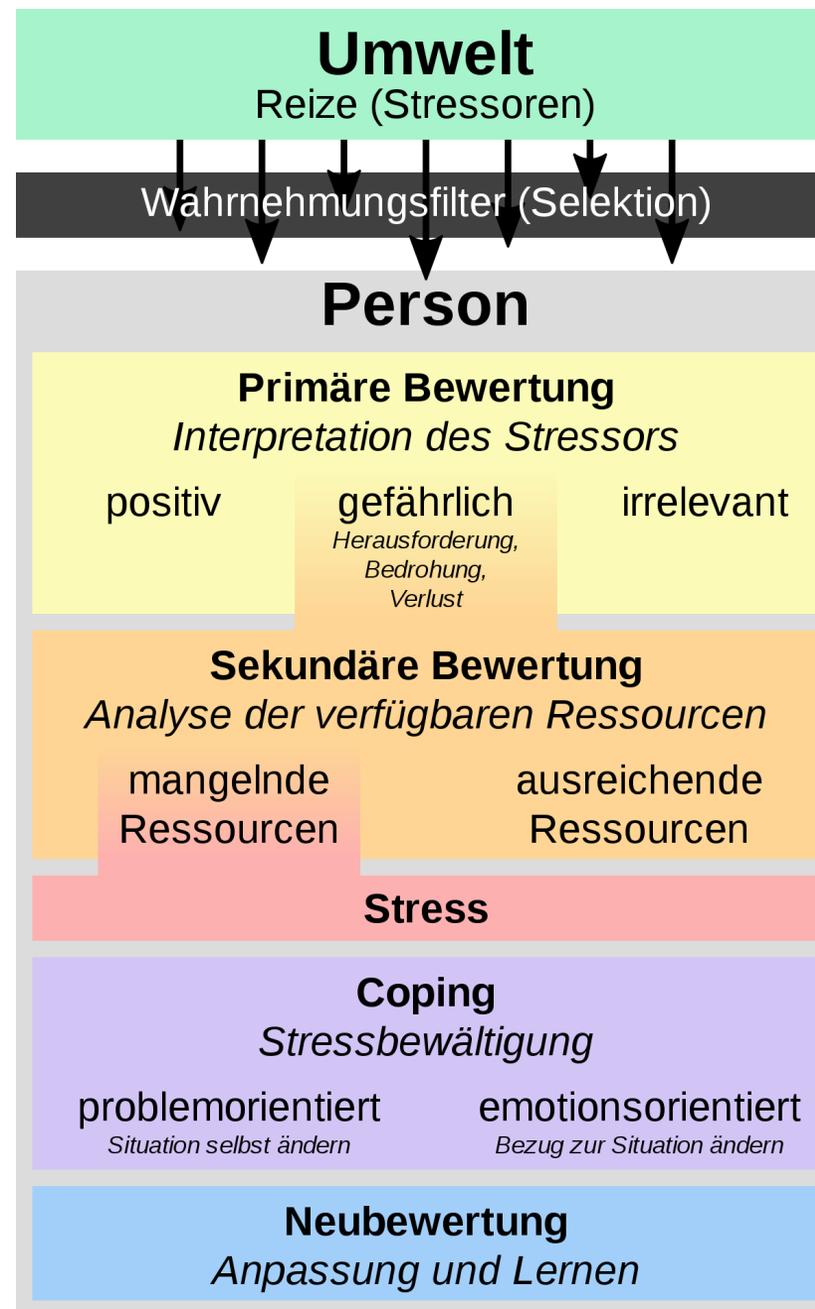
- höhere Lernbelastung
  - mehr Ablenkungsfaktoren im häuslichen Lernen
  - schlechtere Organisation und damit Planbarkeit der Studienbedingungen
  - weitreichende finanzielle Belastungen,
  - soziale Isolation,
  - eingeschränkte Möglichkeiten, bisherigen Freizeitaktivitäten nachzugehen
  - Sorgen um Familienangehörige und Bekannte
  - Zukunftssorgen usw.
- Vielzahl an Belastungen, die zu diversen Beeinträchtigungen führen können

## ... aber nicht müssen

- entscheidend für die Gesundheit sind – neben der Art der Belastung – die individuellen Möglichkeiten, die Belastung zu bewältigen
- Stresserleben = Diskrepanz zwischen dem Ausmaß der Belastung und den eigenen Möglichkeiten, diese zu bewältigen
- werden Belastungen bewältigt, kann man gestärkt und gesund daraus hervorgehen
- werden Belastungen nicht bewältigt, erhöht sich die Gefahr gesundheitlicher Beeinträchtigungen

# Stressbewältigung

- **„problemorientiert“** = Belastungen erkennen, eliminieren oder verändern; klassisches Problemlösen
- **„emotionsorientiert“** = Veränderung bzw. Regulation der eigenen Reaktionen auf die Belastungen, d.h. Bewältigungsfertigkeiten stärken



## Problemorientierte Bewältigung

- Persönliche Stressauslöser erkennen
- dauerhafte Störreize vermindern
- Wichtig zu unterscheiden: was kann ich selbst verändern, was liegt nicht in meiner Kontrolle?

## Struktur schaffen

- Besondere Bedeutung im Online-Semester!
- Zeit systematisch planen
- Arbeit und Erholungsphasen abgrenzen, am besten im Wechsel
- Nach Arbeitsphasen Belohnungen einplanen
- „Feierabend“ planen (zeitlich und inhaltlich)
- Soziale Kontakte planen

## Belohnungen einplanen

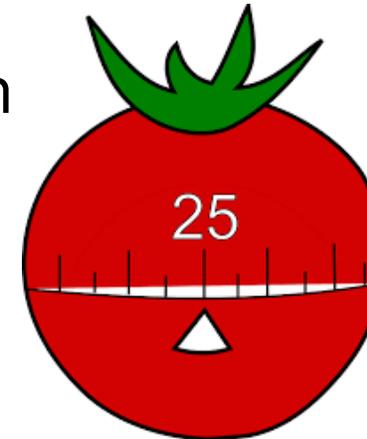
- positive Verstärkung von Fortschritten, erledigten Aufgaben
- Belohnungen müssen nicht materiell und teuer sein
- auch ein innerliches „Das hast du gut gemacht!“ kann belohnen
- Belohnungen sollten gezielt und konsequent vergeben werden

## Salami-Prinzip

- eine große, komplexe Aufgabe in kleine Einheiten zerlegen („Scheibchen“)
- reduziert die Komplexität, erleichtert das Anfangen, erhöht die Motivation durch relativ schnelle Erfolgserlebnisse

## Die Pomodoro-Technik (Francesco Cirillo)

- Arbeitstechnik
- Einteilung von Arbeitseinheiten in jeweils 25 Minuten
- Nach einer Arbeitseinheit 5 Minuten Pause
- Nach 4x25 Minuten eine 30-minütige Pause einlegen
- Ggf. weitere Einheit von 4x25 Minuten



Quelle: zeitblueten.com

# Beispiel: Pläne erstellen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

## Besonderheiten der Tele-Arbeit

- stundenlanges Sitzen vor dem Bildschirm führt zu Erschöpfung („Zoom-Fatigue“)
- Verkleinerung und Übertragungsverzögerungen in Gesprächen/Vorlesungen führen dazu, dass es schwieriger ist, die nonverbalen Signale des Gegenüber zu entschlüsseln – permanente Anstrengung
- Ständiges Starren auf den Bildschirm führt zu schmerzenden und trockenen, geröteten Augen, Kopfschmerzen, verschwommener Wahrnehmung
- Verharren in einer Sitzposition führt zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Rückenschmerzen etc.
- Gleichförmige, vertraute Umgebungsreize schwächen die Konzentration und die Merkfähigkeit (Inhalte werden normalerweise damit verknüpft)
- Mangelnde Bewegung erschwert zusätzlich die Fähigkeit, Inhalte langfristig abzuspeichern

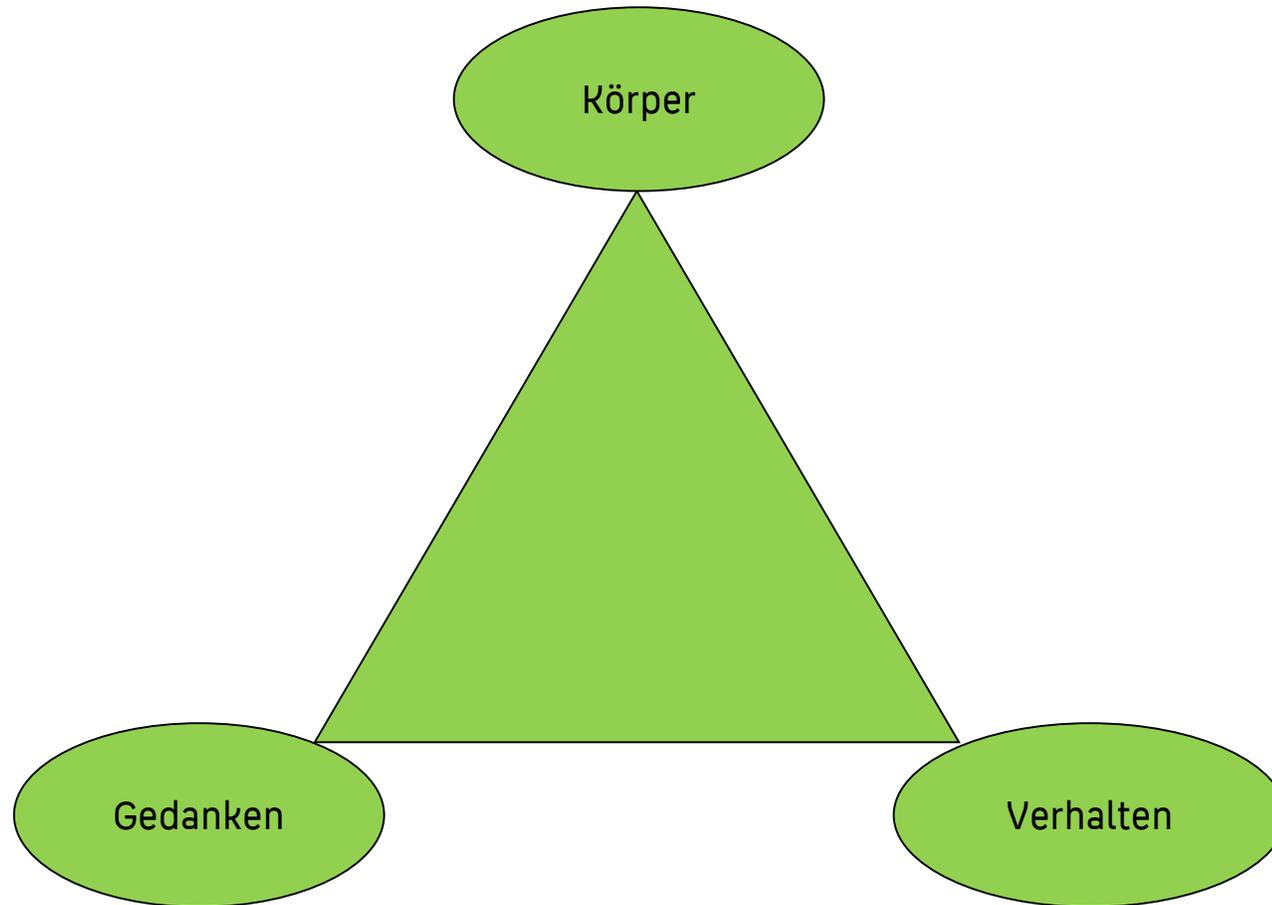
## Veränderungsmöglichkeiten

- im eigenen Rahmen lohnt sich die Investition in eine gute technische Ausstattung, ein stabiles Internet und eine komfortable Sitzmöglichkeit!
- lieber PC oder Fernseh Bildschirm (je größer umso besser) als Handy benutzen
- so positionieren und ausleuchten, dass Rücken und Kopf aufrecht sind, Kontraste gering
- Körperhaltung minimal wechseln, regelmäßig Augen vom Bildschirm wenden, weit schauen
- „walk and talk“: headset auf und umherlaufen, drinnen oder draußen
- für Abwechslung im Alltag sorgen, Räume wechseln für verschiedene Tätigkeiten, Freizeit und Wochenende bewusst aktiver gestalten
- Kleine Arbeitseinheiten und regelmäßige Pausen
- in Videokonferenzen das/die Gegenüber groß schalten, Ansichten wechseln

# Stressbewältigung

- „**problemorientiert**“ = Belastungen erkennen, eliminieren oder verändern;  
klassisches Problemlösen
- „**emotionsorientiert**“ = Veränderung bzw. Regulation der eigenen Reaktionen auf die Belastungen, d.h. Bewältigungsfertigkeiten stärken

# Emotionsorientierte Bewältigung: Ebenen der Selbstregulation



## Körperliche Ebene

- Ziel: Regulation der körperlichen Anspannung
  - Sport, Bewegung
  - Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen
  - Meditation, Imaginationsübungen
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen-2000256>

## Ebene der Gedanken

- Entscheidend ist die individuelle Bewertung der Anforderungen von außen
- Nicht eine Situation erzeugt Stress, sondern wie wir diese Situation bewerten
- Beobachten Sie, welche Gedanken typischerweise auftauchen, wenn Sie in einer belastenden Situation sind!

## Beispiele für Stress verstärkende Gedanken

„Das hört nie auf.“

„Das wird immer schlimmer.“

„Das ist alles zu viel.“

„Das ist eine Katastrophe.“

„Das schaffe ich nie.“

„Ich muss alles richtig machen.“

„Ich darf keine Schwäche zeigen.“...

## Veränderung von „Stress-Verstärkern“

Formulieren Sie Ihre Gedanken relativ, spezifisch und möglichst neutral.

Immer

Nie

Alle

Sicher

Keiner

Oft

Selten

Viele

Wahrscheinlich

Manche

## Verhaltensebene

- Regelmäßige Erholungspausen
- Gesundheitsverhalten und Selbstfürsorge
- Regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
- Soziale Kontakte pflegen
- Bewusst genießen
- Selbstfürsorge
- .....

## Eigene Ressourcen stärken

Was hilft mir, die Herausforderungen zu bewältigen?

- Interne Ressourcen: Fähigkeiten, Stärken, Interessen, hilfreiche Einstellungen, bisher bewältigte Aufgaben, positive Erinnerungen....
- Externe Ressourcen: Familie, Freundeskreis, materielle Ressourcen, Unterstützungssysteme.....

## Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

- umfasst alle Erlebensebenen: die körperliche, die Gedanken und das Verhalten
- bezeichnet eine innere Haltung und ein Verhalten
- besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung
- Aufmerksamkeit ist **absichtsvoll** und **nicht-wertend** auf das bewusste Erleben des **aktuellen Augenblicks** gerichtet
- Konzentration auf das Hier und Jetzt
- beobachtend, beschreibend statt wertend

- das, **was** jetzt gerade ist, so, **wie** es jetzt gerade ist, wahrzunehmen und es nicht gleich verändern zu wollen
- bedarf viel Übung, Disziplin und Geduld

## Kleine Achtsamkeitsübung

- Machen Sie es sich bequem. Stellen Sie beide Füße nebeneinander auf dem Boden ab.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden wahr.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihres Körpers auf der Sitzfläche wahr.
- Nehmen Sie Ihre Atmung wahr.

## Wo finde ich Unterstützung an der HTW?

- Allgemeine Studienberatung
- Psychologische Beratung
- Beauftragte für chronisch Kranke und behinderte Studenten
- International Office
- Lernzentrum
- AStA und Fachschaftsräte ([students-htw.de](https://students-htw.de))
- Studienfachberatung Ihres Studienganges
- Sozialberatung des Studierendenwerks

## Selbsthilfe online (Auswahl)

- Kostenfreie Meditationsapps fürs Handy:  
7mind (auf Deutsch)  
headspace (auf Englisch)
- Informationen zu psychischen Erkrankungen und Selbsthilfe  
<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself>
- kostenfreies Online-Programm zur Selbsthilfe bei depressiven und ängstlichen Symptomen:  
<https://moodgym.de/>

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit.**