

Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen

Ein verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zuhause

Die Corona-Pandemie zwingt viele Menschen in die eigenen vier Wände. Soziale Kontakte werden auf ein Minimum reduziert, die Tagesstruktur bricht weg, Ängste entwickeln sich - das alles stellt viele der isolierten Menschen vor große psychische Herausforderungen. Hilfestellung bietet ein gemeinsam am LVR-Klinikum Düsseldorf und am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München entwickeltes verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zuhause.

Was hat sich verändert durch die aktuelle Krise, welche Gefühle und Gedanken kommen auf? Wie reagiert der Körper und wie verändert sich das Verhalten? Das sind die klassischen Fragen, die in einer Verhaltenstherapie thematisiert und bearbeitet werden. Das Kurzprogramm greift sie auf und hilft, sie sich ohne Therapeut selbst zu stellen, um sich über die eigene Situation klar zu werden. Außerdem bietet es Hilfestellung, wie man bei Bedarf gegensteuern oder bereits präventiv tätig werden kann.

Ein ganz wichtiger Tipp beispielsweise: Entwickeln Sie für sich eine Tagesstruktur! Das Interventionsprogramm macht konkrete Vorschläge für einen strukturierten Tag und stellt Listen und Tabellen bereit, die jeder für sich ausfüllen kann. Es regt auch dazu an, soziale Kontakte anders als sonst üblich zu gestalten. So wird es zum Begleiter durch die Zeit des Social Distancing. Das Programm ist zwar für Menschen mit psychischen Erkrankungen entwickelt, kann aber gerade auch Menschen helfen, die wegen der Kontaktbeschränkungen einsam in ihren vier Wänden sind.

Einer der Autoren, Prof. Dr. Leonhard Schilbach, ist seit 2019 als Oberarzt in der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des LVR-Klinikums Düsseldorf tätig. Er leitet die neugegründete Ambulanz für Störungen der sozialen Interaktion & Autismus im Erwachsenenalter. Schilbach promovierte und habilitierte an der Universität zu Köln. Von 2015 bis 2019 war er am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München tätig, wo er weiterhin eine Arbeitsgruppe leitet.

[Downloadlink zum Programm](#)

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Robert Kekez
Tel 0211922-1019
Fax 0211922-2020
robert.kekez@lvr.de