

Online Fachtagung

«Chronisch krank in der digitalen Welt»

ABSTRACT – Raum 14

Covid-Feel Good

Autoren: Marie Lisa Meyer, Youssef Shiban

Organisation: Fachbereich für Klinische Psychologie; PFH – Private University of Applied Sciences, Weender Landstraße 3-7, 37073 Göttingen, Deutschland

Theoretischer Hintergrund:

Covid-19 und der verhängte Lockdown sind mit vielen unterschiedlichen Belastungen für die Menschen verbunden. Aktuelle Studien konnten negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit nachweisen (Schelhorn et al., 2020; Pieh et al., 2020; Rossi et al., 2020). Insbesondere die vulnerable Gruppe der psychisch-vorbelastenden Personen scheint besonders betroffen (Costa et al., 2020). Ressourcenstärkung ist ein effektives Mittel, um psychische Belastung abzufangen (Willutzki & Teismann, 2013). Ziel unseres Projekts ist die Entwicklung und wissenschaftliche Evaluation eines Selbsthilfe-Verfahren zur Verringerung psychischer Belastung sowie zur Förderung adaptiver Strategien und der Selbstwirksamkeit. Indem positive Emotionen aktiviert werden, sollen das psychische Wohlbefinden und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden.

Methode:

In internationaler Zusammenarbeit wurde ein 7-tägiges Selbsthilfe-Programm (Riva et. al, 2020) entwickelt, das verschiedene Übungen für jeden Tag beinhaltet, die auf Selbstreflexion und Entspannung abzielen. Die Grundlage des Programms basiert auf einem freizugänglichen 10-minütigen 36-Grad-Video in VR, dem sog. Geheimen Garten, der als virtueller Rückzugsraum angelegt ist. Im Rahmen des 7-Stufen Programms wird zusammen mit einem Partner u. a. Grübeln bekämpft, das Selbstwertgefühl gestärkt, das autobiographische Gedächtnis angesprochen, das Gemeinschaftsgefühl geweckt, Ziele und Träume in das Bewusstsein gerufen, die Empathie gestärkt sowie Veränderungen geplant.

Geplantes Vorgehen:

In einer multizentrischen RCT-Studie sollen Patienten getestet werden, die min. 2 Monate Isolation und/oder Quarantäne während der Covid-19 Pandemie miterlebt haben. In verschiedenen Ländern (u. a. Italien, USA, Spanien, Japan und Deutschland) werden über einen Zeitraum von 3 Monaten in jedem Land jeweils mind. 30 Personen für die Experimentalgruppe (VR-Selbsthilfe-Programm) sowie 30 Personen für die Kontrollgruppe (Wartelistenkontrollgruppe) getestet, um die Durchführbarkeit des Programms zu evaluieren.

Literatur:

- Costa, M., Pavlo, A., Reis, G., Ponte, K., & Davidson, L. (2020). COVID-19 concerns among persons with mental illness. *Psychiatric Services*, 71(11), 1188-1190.
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Riva, G., Bernardelli, L., Browning, M. H. E. M., Castelnuovo, G., Cavedoni, S., Chirico, A., ... & Figueras-Puigderrajols, N. (2020). COVID Feel Good—An Easy Self-Help Virtual Reality Protocol to Overcome the Psychological Burden of Coronavirus. *Front. Psychiatry*, 10.
- Rossi, R., Soggi, V., Talevi, D., Mensi, S., Ntalu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A., & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. An N=18147 web-based survey. In *Psychiatry and Clinical Psychology* (No. medrxiv;2020.04.09.20057802v1). medRxiv.
- Schelhorn, I., Ecker, A., Bereznai, J., Tran, T., Rehm, S., Lugo, R., ... & Shiban, Y. (2020). Depression symptoms during the COVID-19 pandemic in different regions in Germany.
- Willutzki, U., & Teismann, T. (2013). *Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie* (Vol. 52). Hogrefe Verlag.