

PRESSEMITTEILUNG

Mainz, 23.04.2020

AUFKURSBLEIBEN in Zeiten von COVID-19

Die durch COVID-19 hervorgerufene Krise stellt uns vor große Herausforderungen, die schnell zu einer enormen Stressbelastung werden. Die Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Michèle Wessa vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) hat das Online-Training *AUFKURSBLEIBEN kompakt* entwickelt, mit dessen Hilfe möglichst viele Menschen in dieser aktuellen Situation bei der Bewältigung ihrer persönlichen Stressoren unterstützt werden sollen. Denn egal unter welchen individuellen Stressoren jemand im Moment leidet, ist es wichtig, Einfluss auf das persönliche Stresserleben nehmen zu können, um in dieser Ausnahmesituation nicht unterzugehen. Deshalb stellt das LIR dieses Online-Training auf seiner Homepage (<https://www.lir-mainz.de>) zur individuellen Stressbewältigung und Resilienzförderung kostenfrei zur Verfügung.

Das Online-Training *AUFKURSBLEIBEN kompakt* basiert auf dem bereits bestehenden und evaluierten¹ Training *AUFKURSBLEIBEN*, welches aus einer Kombination von Gruppensitzungen mit 10-12 Teilnehmer*innen unter der Leitung eines geschulten psychologischen Coachs und einem anschließenden Online-Training mit professioneller Begleitung besteht. In diesem sogenannten Online-Booster sollen die in der Gruppenphase erarbeiteten Strategien mit echten Beispielen im Alltag geübt und gefestigt werden.

„Da aktuell keine Gruppensitzungen abgehalten werden dürfen, freuen wir uns besonders, dass es uns gelungen ist, eine Auswahl der Übungen des Online-Boosters so zu überarbeiten, dass sie als reines Online-Training durchgeführt werden können und wir so Informationen und Strategien zur aktiven Stärkung der Stressresilienz vermitteln können“, sagt Prof. Wessa. Das Training beinhaltet interaktive Übungen sowie spannendes Audio- und Videomaterial zu den Themen Selbstfürsorge, Schlaf und optimistischem Denken und kann anonym durchgeführt werden. „Mit der Entwicklung dieses Online-Trainings leistet das LIR einen wichtigen Beitrag zum Umgang mit den psychologischen Folgen von Pandemien. Bisher gibt es kaum psychologische online-Interventionen zur Stärkung der individuellen Stressresilienz. Das nun entwickelte Online-Training *AUFKURSBLEIBEN kompakt* schließt hier also eine wichtige Lücke“, ergänzt der wissenschaftliche Geschäftsführer des LIR, Prof. Dr. Klaus Lieb.

¹ Eine Studie zur Überprüfung der Effektivität des Trainings *AUFKURSBLEIBEN* inklusive Gruppen- und Online-Phase an über 300 Studienteilnehmern wurde gerade abgeschlossen und zeigt – über ein Jahr hinweg - eine Verbesserung der Resilienz und psychischen Gesundheit bei den Teilnehmern, die an dem Training teilgenommen haben.

Weitere Informationen zu AUFKURSBLEIBEN und AUFKURSBLEIBEN *kompakt* erhalten Sie auf der Homepage des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung sowie im Online-Training selbst.

Kontakt

Prof. Dr. Michèle Wessa

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH
Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU)

E-Mail: michele.wessa@lir-mainz.de; wessa@uni-mainz.de

Martina Diehl

Kommunikation & Presse
Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH

Tel.: +49 6131 89448-06

E-Mail: martina.diehl@lir-mainz.de
<https://www.lir-mainz.de>

Über das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)

Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) ist ein außeruniversitäres Forschungsinstitut, in dem Neurobiologen, Physiker, Mediziner und Psychologen interdisziplinär das Phänomen der Resilienz erforschen, d.h. die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen. Seine zentralen Anliegen sind es, Resilienzmechanismen neurowissenschaftlich zu verstehen, Interventionen zur Förderung von Resilienz zu entwickeln und darauf hinzuwirken, Lebens- und Arbeitsumfelder so zu verändern, dass Resilienz gestärkt wird. Damit widmet sich das LIR einer der aktuell besonders drängenden gesellschaftlichen Fragen und stellt europaweit das erste Institut seiner Art dar.