



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

## In Zeiten von Corona: Stärkung des psychischen Gesundheit

Online-Training „get.calm and move.on“

Die Corona-Pandemie löst bei vielen Menschen Sorgen und Zukunftsängste aus. Das digitale Angebot „get.calm and move.on“ ist eine neue Entwicklung der Leuphana Universität Lüneburg. Es richtet sich insbesondere an Menschen, bei denen die Unsicherheiten starke Sorgen auslösen und die Kräfte schwinden lassen, die nötig sind, die vielfältigen Herausforderungen zuversichtlich anzugehen.

Bestandteil des Programms sind **zehn Einheiten**:

- Gut strukturiert starten
- Wertvolle Aktivitäten finden und pflegen
- Mit Sorgen umgehen
- Beeinflussbares Anpacken
- Bewusst entspannen
- Mit schwierigen Gefühlen umgehen I+II
- Mich selbst unterstützen
- Positives im Blick behalten
- Meinen Strategiekoffer packen



Bildquellen:

Links: © asierromero – stock.adobe.com

Rechts: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

### Ablauf:

Das Programm ist so angelegt, dass es an zehn Tagen durchgearbeitet werden soll; jede Einheit hat einen Zeitbedarf von 30 bis 45 Minuten. Die Teilnahme am Online-Training ist freiwillig und kostenlos. Das Training wird wissenschaftlich durch die Leuphana Universität begleitet und beginnt daher mit einer Befragung zum gesundheitlichen Befinden, die ca. 30 Minuten dauert. Alle erhobenen Daten werden anonymisiert ausgewertet und nicht weitergeleitet. Die Zurverfügungstellung des Angebotes wurde bis Ende 2021 durch das GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert. Die Leuphana Universität Lüneburg führt das Angebot bis Ende Mai 2022 fort. Die Möglichkeit zur Anmeldung besteht bis zum 30.04.2022.

### Zielgruppe:

Alle Kundinnen und Kunden des Jobcenters bzw. der Agentur für Arbeit und zusätzlich insbesondere auch die vielen Menschen, die derzeit in Kurzarbeit sind und Angst vor Arbeitsplatzverlust haben. Das Sprachniveau sollte mindestens bei Deutsch B1 liegen.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

