

Kreisen Ihre Gedanken? Können Sie oder Ihr Kind schlecht schlafen?

Sind Sie unruhig und nervös?

Sind Sie antriebslos und niedergeschlagen?

Beschäftigt Ihr Kind die Corona Krise?

Haben Sie Konflikte zu Hause?



Stressfrei nach Corona:

Ein psychologisches Hilfsprogramm

Studienleitung

Prof. Dr. Ulrike Lüken & Prof. Dr. Julia Asbrand
Institut für Psychologie, Humboldt-Universität zu Berlin

W o r u m g e h t e s ?

Psychische Gesundheit

Unser Team aus Psycholog*innen möchte mehr darüber erfahren, wie es Ihnen während der Corona-Krise geht. Wir möchten Sie darin unterstützen, besser mit psychischen Belastungen umzugehen, um Ihr Wohlbefinden zu stärken. Unser Angebot ist kostenfrei für Sie.

U n s e r A n g e b o t

Online-Beratung

Als Einstieg können Sie unsere Online-Beratung nutzen. Mit der digitalen Beraterin Aury lernen Sie, wie Sie besser mit Schlafproblemen, depressiver Stimmung, Angst, Sorgen und Konflikten umgehen können.



Persönliches Gruppenprogramm

Wenn Sie nach der Online-Beratung weiterhin unter Stress leiden, laden wir Sie bzw. auch Ihr Kind ein, an einem 6-wöchigen Gruppenprogramm teilzunehmen, das von Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen angeleitet wird.

Forschung

Sie können uns durch die Spende einer Haarprobe unterstützen, aus der wir den Stress der vergangenen Monate ablesen können. Unser Programm können Sie auch ohne Haarspende in Anspruch nehmen. Erfahren Sie mehr darüber auf unserer Website.