

## Aktiver und bewusster leben mit COPD

**Das Institut für Psychologie der Universität sucht Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ein Online-Kursprogramm zur Verbesserung der Krankheitsbewältigung.**

Die [chronisch obstruktive Lungenerkrankung](#) COPD stellt Betroffene in ihrem Alltag immer wieder vor Herausforderungen und bringt meist Belastungen mit sich. Psychologinnen der Universität Würzburg haben aus diesem Grund ein Online-Kursprogramm entwickelt, das Tipps und psychologische Strategien für den Umgang mit der Erkrankung beinhaltet.

In dem Kurs geht es zum Beispiel um Achtsamkeit, einen freundlichen Umgang mit sich selbst und die Bewältigung belastender Situationen. Auch das Thema „körperlich aktiv sein mit der Erkrankung“ wird aufgegriffen und aus psychologischer Sicht betrachtet.

Das Programm erstreckt sich über acht Wochen und in jeder Sitzung wird eine andere Übung vorgestellt. Ziel des Kurses ist, die Krankheitsbewältigung und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Um die Wirksamkeit des Programms und die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu untersuchen, werden nun COPD-Patientinnen und -Patienten gesucht, die das Programm absolvieren möchten. Die Teilnahme ist kostenlos. Voraussetzung ist ein Computer mit Internetzugang und circa eine Stunde Zeit pro Woche, um sich eine Sitzung anzusehen. Der Zeitpunkt innerhalb der Woche kann flexibel gewählt werden. Zudem sollten die Teilnehmenden daran interessiert sein, die Übungen auch in ihrem Alltag auszuprobieren. Trotz des Online-Formats bietet die Trainerin Sprechzeiten für den persönlichen Austausch an, falls gewünscht.

Der nächste Kurs startet Anfang Februar 2021. Im Januar finden bereits (telefonische) Vorgespräche statt. In den Vorgesprächen wird das Programm detailliert vorgestellt; offene Fragen können beantwortet werden. Voraussichtlich im Sommer 2021 wird das Programm dann noch einmal angeboten.

**Interessierte können sich per E-Mail bei Psychologin Pauline Hüper melden,** [pauline.hueper@uni-wuerzburg.de](mailto:pauline.hueper@uni-wuerzburg.de), oder sie unter der Nummer 0931 31-85199 anrufen.