

## WIE FINDEN SIE UNS? – ANLEITUNG

1. Wenn Sie Interesse am Angebot haben, melden Sie sich gerne per E-Mail:

[res-up@uni-wh.de](mailto:res-up@uni-wh.de)

2. Benötigte Angaben: Name und Emailadresse
3. Sie erhalten eine **Bestätigungsemail** mit einem Link
4. Folgen Sie dem Link und verifizieren Sie so Ihren Account

Im Anschluss weisen wir Ihnen Ihre persönliche Beratung zu und schon können Sie mit der Bearbeitung von **RES-UP!** beginnen!

## TEILNAHME UND RAHMENBEDINGUNGEN

Das Behandlungsangebot **RES-UP!** richtet sich an alle Menschen mit ...

- ↑ hohen Belastungen im Alltag,
- ↑ Überforderungsgefühlen,
- ↑ psychischen Problemen,

... also an alle, die ihre Resilienz fördern möchten, besonders jedoch an diejenigen, die bereits **durch psychische Probleme vorbelastet** sind.

- » Das Programm umfasst **5 Module**; zum Nutzen des Programms werden **3 Fragebögen** beantwortet.
- » Dauer: **1 Woche pro Modul**, Abschlussfragebögen nach 6 und 12 Wochen
- » **Begleitet** werden Sie **durch eine geschulte Person** mit Studienabschluss in Psychologie, die das Angebot mit entwickelt hat.
- » Alle Mitarbeiter des Projekts unterliegen der **Schweigepflicht!**
- » Sie können bequem **von Zuhause aus teilnehmen!**

**Voraussetzungen:** **18. Lebensjahr vollendet** und ein stabiler **Internetzugang**

# RES-UP!

## Resilienz - Unkompliziert und Persönlich!



## ONLINE-BERATUNGSANGEBOT

IM RAHMEN EINES FORSCHUNGSPROJEKTS DER



Die Teilnahme ist **kostenfrei!**

# WAS BIETEN WIR IHNEN AN?

## RESILIENZ – UNKOMPLIZIERT UND PERSÖNLICH

### THEMENGEBIETE UND ZIELE

#### WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?

Jedem und jeder von uns fällt es hin und wieder – mehr oder weniger - **schwer, den Alltag zu meistern** und dabei **trotz aller Widrigkeiten** und Umstände halbwegs gerade stehen zu bleiben.

### Wie schaffen es manche Menschen dennoch **widerstandsfähig zu bleiben?**

Bei dieser Widerstandskraft, die wir **Resilienz** nennen, wollen wir ansetzen und gemeinsam Ihre ganz persönlichen Stärken fördern. Dabei beschäftigen wir uns sowohl mit Ihren bereits vorhandenen Stärken, als auch mit schwierigen Situationen.

Zunächst möchten Sie **persönlich** dabei **beraten**, wie Sie Ihre **resilienten Fähigkeiten** herausfinden können. Im Weiteren wird es darum gehen, wie Sie diese bereits vorhandenen Fähigkeiten dazu nutzen können, mit Schwierigkeiten umzugehen. Ganz **individuell** können Sie dabei die **Strategien** für sich entwickeln, die Ihnen längerfristig auch bei bisher unbekanntem Problemen oder unerwarteten Herausforderungen nützlich sein können.

Gleichzeitig ist es unser Ziel, Sie möglichst **unkompliziert** an das Thema **Resilienz** heranzuführen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit dazu geben, sich ganz persönlich von uns beraten zu lassen, unabhängig davon, in welcher Lebenslage Sie sich gerade befinden. Und das **bequem von Zuhause** aus!

#### WELCHE FRAGEN MÖCHTEN WIR BEANTWORTEN?

- » Was ist Resilienz?
- » Wie sehen meine resilienten Fähigkeiten aus?
- » Was kann ich im Alltag dafür tun, meine Widerstandskräfte zu stärken?
- » Wie kann ich neue Strategien für mich entdecken?

### UNTERSTÜTZUNG DER FORSCHUNG

#### VERTRAULICHE AUSWERTUNG

Mit **RES-UP!** bieten wir Ihnen ein Beratungsangebot im Rahmen eines Forschungsprojektes an der Universität Witten/Herdecke an, an dem wir lange gearbeitet und gefeilt haben. Wegen des Forschungsinteresses ist es uns möglich, Ihnen **RES-UP!** kostenfrei anzubieten.

Gleichzeitig möchten wir dafür **von Ihnen lernen**, um uns langfristig weiter **verbessern und an individuelle Bedürfnisse anpassen** zu können. Im Rahmen dieser Studie werden Sie daher nicht nur durch unser Angebot geführt, sondern auch an drei Stellen Fragebögen zu Ihrer Problematik erhalten.

Selbstverständlich unterliegen dabei alle von Ihnen erhobenen Daten **strengsten Schutzbestimmungen** und werden nur in anonymisierter Form im Rahmen dieses Projekts verwendet.



#### DIE ONLINE-PLATTFORM: MINDDISTRICT

[www.minddistrict.de](http://www.minddistrict.de) ist eine Plattform für die verschiedensten Formen von Online-Therapie, die sich durch **besondere Datensicherheit** auszeichnet. Sie können hier Lektionen bearbeiten, Audio-Dateien hören oder Videos anschauen. Auch ist es möglich, sich schriftlich mit psychologischen Berater\*innen auszutauschen.

### VERANTWORTLICHE UND KONTAKT

#### UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE

**Lehrstuhl für klinische Psychologie  
und Psychotherapie I**  
Alfred-Herrhausen-Straße 44  
D - 58455 Witten

#### PROJEKTLEITUNG

Prof. Dr. Ulrike Willutzki  
Leonie Trimpop, M. Sc.  
[leonie.trimpop@uni-wh.de](mailto:leonie.trimpop@uni-wh.de)