



# ONLINE- INTERVENTION

FORSCHUNGSPROJEKT

HILFE BEI  
SOZIALEN ÄNGSTEN  
SPEECH 2.0

## KONTAKT

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

Wenn Sie Interesse haben,  
schreiben Sie uns gerne eine E-Mail!

## RAHMENBEDINGUNGEN

Das Behandlungsangebot richtet sich an Menschen mit folgenden Problemen:

- × **Sozialen Ängsten**
- × **Angstanfällen in sozialen Situationen**
- × **Angst vor Leistungssituationen**  
(z.B. Referat oder vor Menschen sprechen)

Typischerweise fällt es Menschen mit diesen Schwierigkeiten schwer, gute Kontakte zu knüpfen, sich vor anderen zu präsentieren oder Kritik durch andere auszuhalten.

## VORAUSSETZUNGEN

Sie haben das **18. Lebensjahr vollendet** und einen Zugang zu einem **Computer oder Tablet** mit **stabilem Internetanschluss**.

Da **SEA** bisher **nur auf Deutsch** zur Verfügung steht, benötigen Sie außerdem ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache.

Unsere Intervention ist **nur hilfreich für Menschen mit deutlichen Schwierigkeiten in sozialen Situationen**. Eine Diagnostik findet am Anfang am Telefon statt.

## ABLAUF

An **SEA** können Sie bequem **von Ihrem Computer oder Tablet** aus teilnehmen.

Dabei werden Sie von geschulten Psycholog:innen **begleitet**.

Schreiben Sie uns eine **E-Mail an [sea@uni-wh.de](mailto:sea@uni-wh.de)** und wir registrieren Sie bei unserem Programm.

Dort erhalten Sie weitere Informationen und können entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten.

Anfangs führen wir **telefonisch Diagnostik** durch.

Die Durchführung umfasst **8 Teilmodule**.

Es wird **ein Modul pro Woche** bearbeitet und **jedes benötigt etwa 60 Minuten Zeit**.

Zusätzlich **fragen** wir Sie **zu 4 Zeitpunkten** – Anfang, nach 5, 10 und 15 Wochen – nach der Besserung Ihrer Problematik. Das dauert je etwa 60 Minuten und findet unkompliziert online statt.

Insgesamt sind es also **8 Wochen inhaltliche Module** und danach noch 2 Befragungen in der **10. und 15. Woche**.

## SEA IST KOSTENFREI!

Wir finanzieren uns aus Forschungsmitteln der Universität Witten/Herdecke und können dank Ihrer Mithilfe - durch die Beantwortung der Fragebögen - das Therapieangebot immer weiter verbessern und helfen, das Wissen in diesem Bereich zu erweitern.

# WAS IST SEA?

SOZIALE MOMENTE  
ENTSPANNT ANGEHEN

## SEA richtet sich an Menschen mit sozialen Ängsten

zum Beispiel einer sogenannten „sozialen Angststörung / sozialen Phobie“.

Bei SEA handelt es sich um eine browserbasierte Online-Intervention. Hier können Sie sich, in kleinen Schritten, an Ihre sozialen Ängste heranwagen.

Über 8 Wochen bearbeiten Sie wöchentlich ein neues Modul, welches Ihnen Anregungen für einen anderen Umgang mit den Ängsten gibt und bei der Reduktion dieser helfen kann.

## THEMEN UND ZIELE

### WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?

Mit unserem Angebot möchten wir versuchen, Ihnen zu helfen, mehr über sich selbst und Ihre sozialen Ängste zu erfahren.

Dazu werden wir Ihnen Beispiele für typische soziale Ängste geben, wie sie sich entwickelt haben und wie man mit ihnen umgehen kann. Wir werden Ihnen soziale Ängste in Form einiger Beispiele von vorherigen Ratsuchenden näherbringen.

Wir möchten bei SEA mit Ihnen erarbeiten, wie Sie lernen können, sich in sozialen Situationen sicherer zu fühlen. Ganz konkret möchten wir Ihnen in Ihrem Alltag helfen mit sozialen Ängsten umzugehen und diese zu reduzieren.

## FRAGEN, DIE WIR BEANTWORTEN MÖCHTEN

WAS SIND SOZIALE ÄNGSTE?

WIE SEHEN DIESE ÄNGSTE BEI MIR AUS?

WAS PASSIERT BEI MIR, WENN ICH ÄNGSTLICH BIN?

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?



## DIE PLATTFORM

### WAS IST MINDDISTRICT?

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 Module bearbeiten, Audio-Dateien hören oder Videos anschauen. Auch ist es möglich, sich per Chat mit psychologischen Beratern auszutauschen.

## UNTERSTÜTZUNG DER FORSCHUNG

ANONYMISIERTE &  
VERTRAULICHE AUSWERTUNG

Wir bieten Ihnen ein Therapieangebot an, an dem wir lange gearbeitet haben. Es ist uns sehr wichtig, dass das Angebot nützlich für Sie ist!

Gleichzeitig möchten wir von Ihnen lernen, um noch besser zu werden. Im Rahmen der Studie werden Sie daher nicht nur durch unser Online-Programm geführt, sondern wir befragen Sie an verschiedenen Stellen mit Fragebögen zu Ihrer Problematik und dazu, wie Sie das Programm bewerten.

Diese Forschungsarbeiten sind notwendig, um SEA langfristig zu verbessern und neues Wissen über die Besserung sozialer Ängste durch online Hilfsangebote zu bekommen.

Selbstverständlich unterliegen alle von Ihnen erhobenen Daten strengsten Datenschutzbestimmungen und alle Mitarbeitenden der Schweigepflicht!

## VERANTWORTLICHE

### PROJEKTLEITUNG

Ulrike Willutzki  
Univ.-Prof. Dr.

Leonie Trimpop  
M. Sc. Psychologie

### KONTAKT

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

[LEONIE.TRIMPOP@UNI-WH.DE](mailto:LEONIE.TRIMPOP@UNI-WH.DE)

