

WIE FINDEN SIE UNS? – ANLEITUNG

1. Nach Ihrer Zustimmung zur Teilnahme erhalten Sie von uns (psych-online@uni-wh.de) den Zugang zur Studie über einen Link mit individuellem Zugangscode.
2. Folgen Sie diesem Link, welcher zu den Eingangsfragebögen führt und loggen sich dort mit Ihrem Zugangscode und Ihrer E-Mailadresse ein.
3. Füllen Sie die Fragebögen aus.
4. Danach werden Sie einer Studienbedingung zugeteilt und erhalten per E-Mail alle weiteren Informationen!

TEILNAHME UND RAHMENBEDINGUNGEN

Das Behandlungsangebot **TOP⁺** richtet sich an alle Menschen mit ...

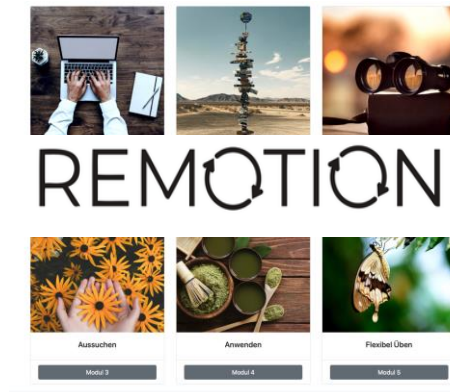
- ↑ psychischen Problemen und Störungen
- ↑ Psychotherapiebedarf

- » **TOP⁺** untersucht zwei Online-Therapieangebote (**RES-UP!** und **REMOTION**) auf ihre Wirksamkeit.
- » Diese umfassen **5 inhaltliche Hauptmodule**; zusätzlich werden **Fragebögen** beantwortet.
- » Die empfohlene **Bearbeitungsdauer** beträgt **1 Modul pro Woche**; Fragebögen zu Beginn, nach 6 und 12 Wochen.
- » **Begleitet** werden Sie **durch eine geschulte Person** mit Studienabschluss in Psychologie, die das Angebot mit entwickelt hat.
- » Alle Mitarbeiter*innen des Projekts unterliegen der **Schweigepflicht!**
- » Sie können bequem **von Zuhause aus teilnehmen!**

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

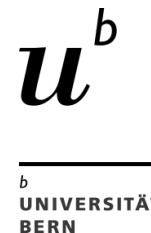
Die Teilnahme ist kostenfrei!

THERAPIE ONLINE PLUS⁺



ONLINE-THERAPIEANGEBOT

IM RAHMEN EINES FORSCHUNGSPROJEKTS VON



UNIVERSITÄT
BERN

UNIVERSITÄT BERN
SCHWEIZ

Prof. Dr. Thomas Berger
Laura Bielinski, M. Sc. Psychologie



UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE
DEUTSCHLAND

Prof. Dr. Ulrike Willutzki
Leonie Trimpop, M. Sc. Psychologie

WORUM GEHT ES?

THEMENGEBIETE UND ZIELE

WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?

Allen von uns fällt es immer wieder schwer, den Alltag zu bestehen und dabei trotz aller Widrigkeiten und Umstände stabil im Sattel zu bleiben.

Manchmal entwickeln sich diese Schwierigkeiten so, dass man sich hilflos fühlt und keine Hoffnung mehr hat, sie bewältigen zu können. Sie haben sich um einen Psychotherapieplatz bemüht und wissen wahrscheinlich leider nur zu gut, wie sich das anfühlt.

Wie schafft man es da widerstandsfähig und emotional stabil zu bleiben?

Bei dieser Frage wollen wir ansetzen. Dabei beschäftigen wir uns sowohl mit Ihren bereits vorhandenen Fähigkeiten, als auch mit vorhandenen Problemen. Wir wollen Ihnen helfen, **individuelle Strategien** für sich zu entwickeln, die Ihnen auch längerfristig bei bisher unbekanntem Herausforderungen sowie beim Umgang mit Gefühlen nützlich sein können! Und das sogar **bequem von Zuhause** aus!

ONLINE-THERAPIEANGEBOTE

RES-UP! UND REMOTION

Psychotherapie bedeutet in der Regel, dass Sie sich mit Ihrer*em Psychotherapeut*in im Gespräch zusammensetzen. In den letzten Jahren haben wir forschenden Psychotherapeut*innen uns zunehmend auch mit der **Digitalisierung von Unterstützungsmöglichkeiten** bemüht.

So sind Online-Angebote entwickelt worden, die von Nutzenden selbst als ähnlich hilfreich bewertet wurden wie das direkte Gespräch. Wir als Team von **Therapie Online Plus (TOP⁺)** möchten die zwei Online-Angebote **RES-UP!** und **REMOTION** untersuchen. Beide sind an Universitäten entwickelt worden, integrieren evidenzbasierte Inhalte und sind für unterschiedlichste psychische Störungen gedacht.

ZUORDNUNG ZU EINEM DER ANGEBOTE

Sobald Sie sich entschieden haben, an **TOP⁺** teilzunehmen, wird zunächst ausgelost, ob Sie direkt oder nach einer Wartezeit von 12 Wochen an einem der Programme teilnehmen können. Im Anschluss wird Ihnen eines der beiden Angebote - **RES-UP!** und **REMOTION** - zugeteilt. Die Entscheidung über die Studienbedingungen geschieht per Los, damit wir die Wirksamkeit der Angebote untersuchen können.

UNTERSTÜTZUNG DER FORSCHUNG

VERTRAULICHE AUSWERTUNG

Mit **TOP⁺** bieten wir Ihnen ein Online-Therapieangebot im Rahmen eines **Forschungsprojektes** von Forschenden der **Universitäten Bern und Witten/Herdecke** an. Dank diesem Forschungsprojekt ist es uns möglich, Ihnen die Beratung **kostenfrei** anzubieten. Dafür möchten wir von Ihnen lernen, um uns langfristig weiter verbessern und an individuelle Bedürfnisse anpassen zu können. Im Rahmen dieser Studie werden Sie daher nicht nur das jeweilige Online-Angebot nutzen, sondern auch an verschiedenen Stellen Fragebögen zu Ihrer Problematik und dazu, wie Sie Ihre Erfahrung bewerten und erleben, erhalten. Diese Forschungsarbeiten sind notwendig, um das therapeutische Angebot genauer auf die einzelnen Betroffenen anpassen zu können.

Selbstverständlich unterliegen dabei alle von Ihnen erhobenen Daten **strengsten Schutzbestimmungen**. Sie werden im Rahmen des Projekts **in pseudonymisierter Form** verwendet, um Ihre Angaben aufeinander beziehen zu können. Die Auswertung erfolgt **anonymisiert**, also völlig ohne personenbezogene Daten.

KONTAKT

Universität Bern
Lehrstuhl für klinische Psychologie
und Psychotherapie

Fabrikstrasse 8
CH - 3012 Bern

laura.bielinski@psy.unibe.ch

Universität Witten/Herdecke
Lehrstuhl für klinische Psychologie
und Psychotherapie

Alfred-Herrhausen-Straße 44
DE - 58455 Witten

leonie.trimpop@uni-wh.de