

PSYCHISCH BELASTET?

Digitales Angebot bei
Depressionen



Fühlen Sie sich gereizt, antriebslos oder erschöpft?

Wir möchten Sie unterstützen!



Nutzen Sie die **sia** App im Rahmen unserer wissenschaftlichen Studie. Die **sia** App gibt Betroffenen Werkzeuge an die Hand, damit es ihnen wieder besser geht.

anonym

niedrigschwellig

kostenlos



**Universität
Marburg**

**FREIE
UNIVERSITÄT
BERLIN**

Ansprechpersonen:
Prof. Dr. Winfried Rief
Dr. Carmen Schäuuffele
sia@psychologie.fu-berlin.de

Was
beinhaltet
die **sia**
App?

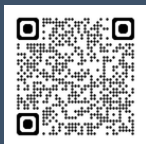
- Geführte Übungen zur Bewältigung von Antriebslosigkeit
- Tipps zur Strukturierung des Tages, um Ihren Alltag zu organisieren
- Strategien, um belastende Gedanken zu durchbrechen

In einigen Gruppen findet zusätzlich nach ca. 3 Wochen ein telefonisches Gespräch zu Ihrer Unterstützung statt.

Wer kann an
der Studie
teilnehmen
& **sia** nutzen?

- Sie sind 18 Jahre oder älter
- leben in Deutschland
- & befinden sich aktuell nicht in einer psychotherapeutischen Behandlung

Wie kann ich
teilnehmen?



- 1 Studienwebsite/QR Code aufrufen
- 2 Download der DIRECT App & Accounterstellung bei **sia**
- 3 Einstiegsfragen in der App beantworten
- 4 App mit 6 Wochen Inhalt & wissenschaftlichen Begleitfragen
- 5 bis zu 45€ als Wunschgutschein für das Ausfüllen der Fragebögen bekommen