



Rund 28% der Studierenden fühlen sich einsam und weniger sozial zugehörig.

Folgen von Einsamkeit können **geringeres psychisches und körperliches Wohlbefinden, Rückgang der akademischen Leistung** und im Extremfall ein Studienabbruch sein.

Worum geht es?



- Im Rahmen von **StudiCare-Belonging** bieten wir ein **Online-Training** an, das die **Einsamkeitsgefühle** bei Studierenden **reduzieren** und das **soziale Zugehörigkeitsgefühl verstärken** soll
- **Interaktives Online-Training: 15 frei wählbare Trainingseinheiten** mit spannenden **Audios & Videos** (je ca. 20 Min.)
- Es wird vermittelt wie man **besser mit Einsamkeit umgehen** kann – und unterstützt dabei, **innere Stärke** aufzubauen, **eigene Gefühle besser zu steuern** und **soziale Kontakte zu verbessern**.
- Das Training wird von zwei **KI-Avataren** begleitet.
- Über eine **anonyme Buddy-Support-Funktion** können sich **Teilnehmer:innen gegenseitig mit Erinnerungen** an die Bearbeitung **motivieren**.



Was ist das Ziel der Studie?



Wir prüfen, ob das Online-Training für Studierende **sinnvoll gestaltet** ist und **potenziell helfen** kann.

Wie läuft das Projekt ab?



Kurze Online-Befragung (ca. 1 Min.)

bei Einschluss

1. Online Umfrage & zufällige Zuteilung

Gruppe A 

Gruppe B 

- **8-wöchiges Online-Training: sofort verfügbar**
- **Alle 4 Wochen eine** von **4 weiteren Online-Umfragen** (je 15–25 Min.) über einen Zeitraum von **16 Wochen**.

- **8-wöchiges Online-Training: verfügbar nach 8 Wochen Wartezeit**
- **Alle 4 Wochen eine** von **4 weiteren Online-Umfragen** (je 15–25 Min.) über einen Zeitraum von **16 Wochen**.



Dankeschön-Aktion



20 × 25 € Amazon-Gutscheine zu gewinnen
& bis zu **2 € Baumspende**

Teilnahmebedingungen



- **Eingeschrieben** an einer deutschen Universität oder Hochschule (**Bachelor, Master, Staatsexamen** oder **Promotion**)
- **Einsamkeitsgefühle** erleben
- Aktuell **nicht** in **psychiatrischer** bzw. **psychotherapeutischer Versorgung**
- **Mindestens 18 Jahre alt**
- Ausreichende **Deutschkenntnisse**
- **Internetfähiges** Handy, Tablet oder Laptop

**WIR FREUEN
UNS AUF DEINE
TEILNAHME!**



Hier kannst Du **mehr erfahren** und Dich als **Interessent:in anmelden!**

... oder nutze den
Link zur Anmeldung



studicare.belonging@uni-ulm.de

Ayca Ilgaz, M.A., M.Sc.
Abteilung für Klinische Psychologie
und Psychotherapie
Lise-Meitner-Straße 16, 89081 Ulm