

## Studie im Überblick

### Fühlst Du Dich manchmal einsam im Studium?

Damit bist du nicht allein! Rund **28 % aller Studierenden in Deutschland fühlen sich einsam** – unter jungen Menschen allgemein sind es sogar bis zu 51 %. Einsamkeit kann sich auf viele Arten zeigen, zum Beispiel wenn man sich trotz bestehender Kontakte nicht verstanden fühlt oder wenn es schwerfällt, neue Personen oder Anschluss an Gruppen zu finden.

### Unser Training

Das Online-Training StudiCare-Belonging kann Dich dabei unterstützen, **Dich verbundener zu fühlen und soziale Beziehungen bewusster zu gestalten**. Dabei erfährst Du **Strategien**, wie man besser mit **Einsamkeit umgeht, innere Stärke aufbaut, die eigenen Gefühle reguliert und soziale Kontakte vertieft**.

### Wirksamkeit

Ergebnisse aus zahlreichen Untersuchungen zeigen, dass digitale Angebote für die psychische Gesundheit ebenso wirksam sein können wie die Unterstützung vor Ort. Darüber hinaus zeigen Forschungsergebnisse, dass digitale Interventionen sogar wirksam gegen Einsamkeit sind und sowohl die soziale Zugehörigkeit als auch das psychische Wohlbefinden stärken können.



universität  
**uulm**

## Interesse?



Haben wir Dein Interesse geweckt? Weitere **Infos** und die **Anmeldung** findest Du auf unserer **Webseite** – ganz bequem über den **QR-Code**.



Wir freuen uns auf Dich!

Dein StudiCare-Belonging Team



*Lonely no more!*



## Online-Training zur Reduktion von Einsamkeit

*Eine wissenschaftliche Studie*

## Die Studie

### Hintergrund

Ziel der wissenschaftlichen Studie ist es, die **Machbarkeit unseres Online-Trainings zu evaluieren**. Dabei wollen wir untersuchen, inwieweit das Online-Training für Studierende sinnvoll gestaltet ist und potenziell helfen kann. **Studiendauer: 16 Wochen** (mit 5 Online-Befragungen und 8 Wochen Online-Training)

### Trainingsinhalte

Ziel des Online-Trainings ist die Reduktion von Einsamkeit auf Grundlage der Kognitiven Verhaltenstherapie und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Das Training ist **interaktiv** aufgebaut und bietet neben Texten, Grafiken, Videos und Audios auch zahlreiche praktische Übungen. Bei der Bearbeitung der Module werden die Teilnehmenden durch **zwei KI-Avatare**, Stella und Caden, begleitet. Mit der (optionalen) **anonymen Buddy-Funktion** können sich Teilnehmende gegenseitig an die Bearbeitung erinnern.

### Teilnahmevoraussetzungen

- Aktuell mittelgradige bis starke **Einsamkeit**
- Mindestalter **18 Jahre**
- **Student:in** an einer Uni oder Hochschule
- **Keine** aktuelle **psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung**
- Ausreichend **Deutschkenntnisse**
- **PC/Laptop/Tablet/Smartphone** mit zuverlässiger **Internetverbindung** und **ausreichend Datenvolumen**

## Aufbau des Trainings

### Modulübersicht

Das Training umfasst **15 Module**, die jeweils **etwa 20 Minuten** dauern und über **8 Wochen** hinweg bearbeitet werden können. Empfohlen wird jedoch **2 Module pro Woche** zu bearbeiten. Am Ende jeder Lektion stehen zusätzlich **kleine Übungen für Zuhause** bereit, um das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

- ✦ **Modul 1** Einführung
- ✦ **Modul 2** Einsamkeit verstehen
- ✦ **Modul 3** Eigene Stärken entdecken
- ✦ **Modul 4** Persönliche Werte und Charaktereigenschaften reflektieren
- ✦ **Modul 5** Selbstverständnis und innere Widerstandskraft fördern
- ✦ **Modul 6** Umgang mit nicht hilfreichen Gedanken und Gefühlen
- ✦ **Modul 7** Belebende Gefühle verstärken
- ✦ **Modul 8** Verstärkung des Selbstwertgefühls
- ✦ **Modul 9** Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge stärken
- ✦ **Modul 10** Verstärkung der sozialen Fähigkeiten
- ✦ **Modul 11** Eigene Grenzen wahren
- ✦ **Modul 12** Soziales Umfeld strukturieren
- ✦ **Modul 13** Soziale „Me-Time“-Aktivitäten planen
- ✦ **Modul 14** Dankbarkeit und bewusstes Genießen praktizieren
- ✦ **Modul 15** Rückblick und Abschied

## Trainingsmerkmale

### Weitere Trainingsmerkmale:



**Kostenlos:** Für Dich fallen keinerlei Kosten an



**Flexibel:** Du kannst das Training jederzeit und überall bearbeiten



**Sicher:** Deine Daten werden anonym und verschlüsselt übertragen



**Mobil:** Auch mit Tablet und ggf. Smartphone nutzbar



**Dankeschön:** Für Deine Teilnahme machen wir eine **Baumspende** und Du hast die **Chance auf einen Amazon-Gutschein**