



Den Schutzpanzer wieder ablegen?!

Online-Studie zur Steigerung sozialer Aktivitäten

Wir fragen uns, ...

1. Helfen Vorstellungsbilder Menschen mit depressiven Symptomen bei der Steigerung sozialer Aktivitäten?
2. Wie unterscheiden sich Erwartung und tatsächliches Erleben sozialer Aktivitäten?

VORTEILE DER TEILNAHME:

- ✓ Unterstützung bei der Wiederaufnahme sozialer Aktivitäten
- ✓ Feedback zur eigenen (Fehl-) Einschätzung sozialer Aktivitäten
- ✓ Download einer Entspannungsübung
- ✓ 25€-Gutschein-Verlosung

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Aktuelle Belastung durch depressive Symptome
- Alter: mindestens 18 Jahre
- sehr gute Deutschkenntnisse
- PC / Smartphone mit Audiowiedergabe
- **keine:** aktuelle Psychotherapie, veränderte Psychopharmakotherapie, akute Suizidalität, Drogenkonsum

ABLAUF & DAUER

- Fragebögen + Aktivitätenplanung (ca. 30 Min.)
- Aktivitätenabfrage für 7 Tage (jeweils ca. 2 Min.)
- Abschlussbefragung und 1-Monats-Nachbefragung (ca. 4 Minuten)



WEITERE INFOS & TEILNAHME

QR-Code scannen oder

URL eingeben: <https://redcap.link/wiva>

