



SOPHIE

Das Online Programm bei sozialen Ängsten im Jugendalter

Fühlst Du Dich beim Zusammensein mit
anderen Menschen oft unwohl?

Sorgst Du Dich, dass andere Personen
Dich negativ bewerten?



Das **Online Programm SOPHIE** könnte
Dir helfen!

Erfahre gemeinsam mit den beiden
Hauptfiguren, **Sophie** und **Leon**, was
soziale Ängste sind und wie Du diese
Ängste meistern kannst.

Kontakt:

M. Sc. Noemi Walder
Prof. Dr. Stefanie Schmidt
Prof. Dr. Thomas Berger
sophie@psy.unibe.ch

Weitere Informationen & Anmeldung:

<https://tinyurl.com/jp6rn9n>





Das **SOPHIE-Programm** wurde speziell für Jugendliche entwickelt und enthält **Texte**, **Videos** und **Übungen** in **8 Modulen**. Die Dauer des SOPHIE-Programms beträgt 8 Wochen.

 <p>Einleitung Im 1. Modul erfährst du, wie das Online-Programm funktioniert und worum es dabei geht.</p> <p>Modul 1</p>	 <p>Entstehung sozialer Ängste Im 2. Modul geht es darum, wie soziale Ängste entstehen und wieso sie bestehen bleiben.</p> <p>Modul 2</p>	 <p>Automatische Gedanken Im 3. Modul lernst du, wie du schlechte automatische Gedanken erkennen und verändern kannst.</p> <p>Modul 3</p>	 <p>Dein Selbstbild Das 4. Modul behandelt die Frage, wie du dich selbst siehst und wie du mehr Selbstvertrauen haben kannst.</p> <p>Modul 4</p>
 <p>Selbstaufmerksamkeit Im 5. Modul lernst du, deinen Ängsten nicht so viel Aufmerksamkeit zu schenken.</p> <p>Modul 5</p>	 <p>Wirklichkeitstests I Nun geht es im 6. Modul darum, das bisher Gelernte in deinem Alltag auszuprobieren.</p> <p>Modul 6</p>	 <p>Wirklichkeitstests II Im 7. Modul erfährst du, wie man mit möglichen Schwierigkeiten bei den Wirklichkeitstests umgehen kann.</p> <p>Modul 7</p>	 <p>Abschluss Im letzten Modul fassen wir gemeinsam zusammen, was du alles geschafft hast.</p> <p>Modul 8</p>

Unser Team der Universität Bern möchte das SOPHIE-Programm **wissenschaftlich** begleiten. Für Dich ist das Programm **kostenlos** und Du kannst **anonym** teilnehmen. Deine Angaben werden **streng vertraulich** und entsprechend allen gesetzlichen Regeln des **Datenschutzes** behandelt.

Teilnehmen kannst Du, wenn Du zwischen **11 und 17 Jahren alt** bist, Deutsch verstehst, einen Internetzugang hast und bereit bist, an einer **5-monatigen Studie** mitzumachen. Du darfst gleichzeitig auch andere Hilfsangebote und Therapieformen nutzen.