



u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

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/jp6rnh9n>





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.



Einleitung

Im 1. Modul erfährst du, wie das Online-Programm funktioniert und worum es dabei geht.

Modul 1



Entstehung sozialer Ängste

Im 2. Modul geht es darum, wie soziale Ängste entstehen und wieso sie bestehen bleiben.

Modul 2



Automatische Gedanken

Im 3. Modul lernst du, wie du schlechte automatische Gedanken erkennen und verändern kannst.

Modul 3



Dein Selbstbild

Das 4. Modul behandelt die Frage, wie du dich selbst siehst und wie du mehr Selbstvertrauen haben kannst.

Modul 4



Selbstaufmerksamkeit

Im 5. Modul lernst du, deinen Ängsten nicht so viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Modul 5



Wirklichkeitstests I

Nun geht es im 6. Modul darum, das bisher Gelernte in deinem Alltag auszuprobieren.

Modul 6



Wirklichkeitstests II

Im 7. Modul erfährst du, wie man mit möglichen Schwierigkeiten bei den Wirklichkeitstests umgehen kann.

Modul 7



Abschluss

Im letzten Modul fassen wir gemeinsam zusammen, was du alles geschafft hast.

Modul 8

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.