



FAQs zur StAR-Studie

Wer sind wir?

Wir sind ein Team aus Psycholog:innen, Psychotherapieforscher:innen und Psychotherapeut:innen der Technischen Universität München (TUM) und der Universität Erlangen-Nürnberg (FAU).

Was wollen wir?

Wir haben uns zum Ziel gesetzt junge Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, besser zu versorgen: **Wir wollen ein internetbasiertes Behandlungsangebot schaffen, das die bisherige Versorgung ergänzt.**

Wieso ein Online-Angebot?

Weil wir wissen, dass junge Menschen aus verschiedensten Gründen - lange Wartelisten, kein entsprechendes Angebot in der Nähe oder Angst vor Stigmatisierung - keine Therapie vor Ort aufnehmen können oder möchten. Deshalb wollen wir die bisherigen Angebote erweitern.

Wie sieht unser Online-Angebot aus?

In Zusammenarbeit mit **Trauma Expert:innen** der Universität Ulm (Dr. Cedric Sachser) und Eichstätt-Ingolstadt (Prof. Dr. Rita Rosner) haben wir **StAR** entwickelt. StAR ist ein Online-Training, das die jungen Menschen dabei unterstützt, einen besseren Umgang mit traumatisierenden Erfahrungen zu finden und belastende Traumafolgen zu reduzieren. Das Training baut auf Prinzipien der traumafokussierten kognitiven Verhaltenstherapie auf, da sich diese in nationalen sowie internationalen Studien als erfolgreich zur Behandlung traumabedingter Probleme gezeigt haben.

Wie können Jugendliche das Angebot nutzen?

Aktuell wird das Training im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie **kostenlos für junge Menschen zwischen 15 und 21 Jahren** angeboten und evaluiert.

Was beinhaltet die Teilnahme?

Im Rahmen der Studie erhalten **alle Jugendlichen** eine **umfassende Eingangsdiagnostik** mit einer approbierten Therapeutin und werden wöchentlich von geschulten eCoaches (mindestens in Ausbildung zum:zur psychologischen Psychotherapeut:in) durch das Training begleitet. Das Training dauert 12 Wochen. Die Jugendlichen lernen dabei evidenzbasierte Techniken und Methoden kennen, die ihnen bei der Bewältigung traumabedingter Probleme helfen können. Bei Krisen besteht die Möglichkeit einer telefonischen Kontaktaufnahme mit einer approbierten Therapeutin.

Wieso schreiben wir euch?

Gerne möchten wir so vielen junge Menschen wie möglich dieses Hilfsangebot zur Verfügung stellen. Dabei könnt ihr uns unterstützen! Ihr erreicht über soziale Medien oder auch bei euch vor Ort junge Menschen, denen unser Training helfen könnte. **Wir freuen uns, wenn ihr auf StAR aufmerksam macht.** Uns ist es wichtig, junge Menschen, Angehörige oder Beratungseinrichtungen über das niederschwellige und kostenlose Hilfsangebot zu informieren.

Wie könnt ihr auf StAR aufmerksam machen?

Gebt die Infos an Andere weiter! Liken, Teilen oder Flyer verteilen. Wir freuen uns!



team_star_studie



Flyer können wir euch per Post oder Mail schicken.
Schreibt uns dazu einfach eure Postadresse.

Ihr wollt mehr zu der Studie erfahren?

Besucht unsere Website. Dort ist auch die Anmeldung zur Studie möglich.



<https://hellobetter.de/star-studie/>

Oder fragt uns!



E-Mail projekt-star@fau.de



Telefon: 01579 2451987



Nachricht an team_star_studie

Wir beantworten gerne alle eure Fragen!

Ganz liebe Grüße

Das StAR-Team