

## **SOPHIE & OPTIMIZE – Studien der Universität Bern zur Wirksamkeit von Online-Programmen zur Prävention und Behandlung Sozialer Ängste bei Jugendlichen und Erwachsenen**

Machst Du Dir oft Gedanken, was Andere von Dir denken oder wie Andere Dich beurteilen? Meiden Sie soziale Situationen oder ertragen Sie diese nur unter starker Angst?

In der Schweiz, Deutschland, Österreich und Liechtenstein leidet etwa jede 15. jugendliche Person unter Sozialen Ängsten. Weltweit leidet jeder siebte Mensch im Laufe seines Lebens daran. An der Universität Bern haben wir deshalb das Online-Programm **SOPHIE** zur Prävention und Behandlung von Sozialen Ängsten bei Jugendlichen sowie das Online-Therapieprogramm **Shyne** zur Behandlung von Sozialen Ängsten bei Erwachsenen entwickelt. Mit den dazugehörigen Studien möchten wir die Wirksamkeit und die Wirkmechanismen der Online-Programme untersuchen.

**Details zu SOPHIE:** Das SOPHIE-Programm besteht aus 8 Modulen. In den verschiedenen Modulen gibt es hilfreiche Videos, Audios, Grafiken und kurze Infotexte, die Informationen über Soziale Ängste geben, sowie verschiedene Strategien vermitteln, damit man besser mit seinen Sozialen Ängsten umgehen kann. Die ganze Studie dauert ca. 5 Monate. Während dieser Zeit gibt es mehrere Befragungen via Online-Fragebogen oder Telefon-Interview.

**Details zu Shyne:** In der dazugehörigen Studie (OPTIMIZE) wird man zufällig in eine von 16 verschiedenen Gruppen eingeteilt werden. Die Gruppen stellen eine Kombination aus unterschiedlichen Übungen und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie dar, die zur Reduktion von Angstsymptomen und dem besseren Umgang mit der Sozialen Angst beitragen. Die ganze Studie dauert ca. 6 Monate. Während dieser Zeit gibt es mehrere Befragungen via Online-Fragebogen sowie Telefon-Interviews.

Es können Menschen mitmachen, die:

- Durch Soziale Ängste belastet sind
- Gute Deutschkenntnisse haben
- Zwischen 11 und 17 Jahre alt (für SOPHIE) oder älter als 18 Jahre alt sind (für OPTIMIZE)
- Zugang zum Internet und einem Gerät wie Laptop oder Tablet haben, um das Programm zu nutzen.
- Zugang zu einem Smartphone haben, um die dazugehörige App herunterzuladen und zu benutzen (nur für SOPHIE).
- Einen Notfallkontakt angeben (nur für SOPHIE)

Weitere Informationen und die Anmeldung zur Studie befinden sich auf der jeweiligen Homepage:

- Jugendliche (11-17 Jahre) SOPHIE: <https://selfhelp.psy.unibe.ch/sophie/homepage>.
- Erwachsene (ab 18 Jahren) OPTIMIZE: [https://selfhelp1.psy.unibe.ch/shyne/homepage\\_interessierte](https://selfhelp1.psy.unibe.ch/shyne/homepage_interessierte)

Bei offenen Fragen helfen wir gerne weiter:

- SOPHIE: [sophie@psy.unibe.ch](mailto:sophie@psy.unibe.ch)
- OPTIMIZE: [info-optimize.psy@unibe.ch](mailto:info-optimize.psy@unibe.ch)