

Du möchtest weniger grübeln, dir seltener Sorgen machen und deine psychische Gesundheit stärken?

Dann nimm an unserer Online-Studie teil und teste unsere kostenlose App!

Nur wenige Apps zur Verbesserung psychischer Gesundheit basieren tatsächlich auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das möchten wir mit unserer Studie ändern! Unsere App haben wir auf Basis langjähriger Forschung entwickelt. Sie kann dir helfen, weniger zu grübeln und dir weniger Sorgen zu machen, besser mit schwierigen Situationen und Problemen umzugehen – und so deine psychische Gesundheit steigern. Zusätzlich unterstützt du mit deiner Teilnahme die Forschung und hilfst uns, die psychische Gesundheit von jungen Menschen zu verbessern.



Voraussetzungen

Du möchtest gerne teilnehmen, bist **16-22-Jahre alt**, hast einen **Wohnsitz in Deutschland**, leidest aktuell **nicht unter einer Depression oder Angststörung**, bist aktuell **nicht in psychotherapeutischer Behandlung**, machst dir aber **oft Sorgen oder grübelst viel**? → nutze den untenstehenden Link.



Screening-Fragebögen

Wir werden dich bitten, einige Screening-Fragebögen auszufüllen, um die **Einschlusskriterien** für unsere Studie zu prüfen. Erfüllst du diese, dann kannst du sofort an der Studie teilnehmen.



Zuteilung zur Studienbedingung

Die Zuteilung erfolgt **zufällig**: entweder bitten wir dich, dir unsere **App** direkt herunterzuladen und sie **6 Wochen lang so regelmäßig wie möglich** zu benutzen. Oder du kommst in die Bedingung ohne App, dann kannst du dir die App auch herunterladen, sobald du die Studie abgeschlossen hast.



Weitere Fragebögen

In allen Bedingungen bitten wir dich, **3x** in den nächsten 4,5 Monaten **Fragebögen** auszufüllen (diese dauern jeweils ca. eine Stunde).

Weitere Vorteile



- Teilnahme an der Verlosung: 20 Amazon Gutscheine im Wert von 50 Euro.
- Alternativ für Studierende der LMU München: mind. 3 Versuchspersonenstunden für die Teilnahme (+ zusätzliche Stunden für eine häufige Nutzung der App).
- Die Studie findet online statt, du kannst also jederzeit von überall aus teilnehmen.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

<https://redcap.link/app.study>



Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden: KlinischePsychologie08@psy.lmu.de.