

WIE FINDEN SIE UNS?

1. Folgen Sie diesem Link

<https://uni-wh.minddistrict.de>



2. Registrieren Sie sich mit Ihrer **gültigen E-Mailadresse**.

3. Füllen Sie bitte das Formular **vollständig** aus.

4. Geben Sie als **Grund für die Anmeldung** » **Res-Up!** « an.

5. Sie erhalten eine **Bestätigungsemail** mit einem Link.

6. Folgen Sie dem Link und **verifizieren** Sie so Ihren Account.

Im Anschluss wird sich zeitnah Ihre persönliche Beratung bei Ihnen melden und schon können Sie mit der Bearbeitung von **Res-Up!** beginnen!

Ihre Beratung begleitet Sie und hilft Ihnen bei Fragen während der Teilnahme.

VERANTWORTLICHE UND KONTAKT

Mit **Res-Up!** bieten wir Ihnen ein Beratungsangebot im Rahmen eines Forschungsprojektes an der Universität Witten/Herdecke an, an dem wir lange gearbeitet und gefeilt haben. Es liegt uns am Herzen, dass wir Sie gut durch **Res-Up!** begleiten und Sie positive Erfahrungen mit Ihren eigenen Stärken sammeln können.

» Hinweis: Wir empfehlen keine Teilnahme bei akuter Suizidalität, Psychose oder schwerer Substanzabhängigkeit sowie sehr schwerer Depression.

Sollten Sie also Fragen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie uns gerne!

PROJEKTLEITUNG

Prof. Dr. Ulrike Willutzki
Lehrstuhl für klinische Psychologie
und Psychotherapie I

Leonie Trimpop
M. Sc. Psychologie

KONTAKT

res-up@uni-wh.de

Lehrstuhl für klinische Psychologie
und Psychotherapie I
Alfred-Herrhausen-Straße 44
58455 Witten

RES-Up!

Resilienz - unkompliziert und persönlich!

ONLINE-BERATUNGSANGEBOT

IM RAHMEN EINES FORSCHUNGSPROJEKTS



AN DER UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE



WAS BIETEN WIR IHNEN AN?

RESILIENZ – UNKOMPLIZIERT UND PERSÖNLICH

ZIELE

Hohe Belastungen im Alltag?
Überforderungsgefühle?
Psychische Problemen?

Wie schafft man es trotz aller Widrigkeiten halbwegs gerade stehen zu bleiben, **widerstandsfähig** zu bleiben?

Bei dieser Widerstandskraft, die wir **Resilienz** nennen, wollen wir ansetzen und gemeinsam Ihre ganz persönlichen Stärken fördern. Dabei beschäftigen wir uns sowohl mit Ihren bereits vorhandenen Stärken, als auch mit schwierigen Situationen. Ganz **individuell** können Sie dabei **Strategien** für sich entwickeln, die Ihnen längerfristig auch bei bisher unbekannten Problemen oder unerwarteten Herausforderungen nützlich sein können.



Welche Fragen werden beantwortet?

- » Was ist Resilienz?
- » Wie sehen meine resilienten Fähigkeiten aus?
- » Wie kann ich im Alltag meine Widerstandskraft stärken?
- » Wie kann ich neue Strategien für mich entdecken?

WAS MACHT RES-UP AUS?

- » **Fünf interaktive Module**
- » Je **ein Modul pro Woche** mit 1-2 Stunden Inhalt
- » **Begleitet** werden Sie **durch eine geschulte Person** mit Studienabschluss in Psychologie.
- » Alle Mitarbeitenden des Projekts unterliegen der **Schweigepflicht!**
- » Sie können bequem **von Zuhause aus teilnehmen!**
- » **Datensicherheit** gewährleistet
- » Voraussetzungen: **18. Lebensjahr vollendet** und ein stabiler **Internetzugang** sowie **ausreichende Deutschkenntnisse**
- » Zu **3 Zeitpunkten Fragebögen** (je 1 Std.; Beginn, nach 6 und 12 Wochen)

Die Teilnahme ist kostenfrei!



WIE KÖNNEN SIE RES-UP KOSTENFREI ANBIETEN?

Wegen des Forschungsinteresses ist es uns möglich, Ihnen **Res-Up!** kostenfrei anzubieten. Gleichzeitig möchten wir dafür von Ihnen lernen, um uns langfristig weiter verbessern zu können.

Im Rahmen dieser Studie werden Sie daher nicht nur durch unser Online-Programm geführt, sondern werden auch an drei verschiedenen Stellen Fragebögen zu Ihrer Problematik und dazu, wie Sie das Programm bewerten, erhalten. Diese Forschungsarbeiten sind notwendig, um das therapeutische Angebot stärker auf die einzelnen Betroffenen anzupassen.