



u<sup>b</sup>

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](mailto: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.