

## Stressreduktion im Studium – Studienteilnehmer:innen gesucht

**STUDIERTEN IM STRESS?**

Mach mit bei unserer offenen Placebo-Studie, profitiere von deiner persönlichen Stressmanagement-Intervention und hilf mit, Stress unter Studierenden weiter zu erforschen und zu reduzieren!

Wir freuen uns auf dich!

Die Teilnahme ist unkompliziert und ortsunabhängig möglich!

Zum Teilnehmen jetzt QR-Code scannen, kurze Umfrage ausfüllen und wir kontaktieren dich für ein kurzes Screening!

Liebe Studierende,

das Studium kann sehr stressig sein kann - sei es durch Prüfungsdruck, finanzielle Sorgen, persönliche Herausforderungen oder eine Kombination aus allem. Anhaltender Stress im Studium ist kein Einzelfall! Sie haben sich in der obigen Beschreibung wiedergefunden?

Wir laden Sie herzlich ein, an unserer Studie teilzunehmen, in deren Rahmen wir Studierenden eine kostenfreie offene Placebo-Intervention zur Stressreduktion im Studium anbieten. Einem Teil der Studierenden wird außerdem ermöglicht, das offene Placebo im Rahmen eines Online-Coachings mit geschulten Berater:innen zu individualisieren.

### Was erwartet Sie in unserer Studie?

- Sie nehmen an einer innovativen 3-wöchigen offenen Placebo-Intervention teil, um Ihren Stress zu reduzieren
- Alle Teilnehmenden erhalten ihr offenes Placebo kostenfrei per Post
- Die Teilnahme ist von überall möglich; unser Kontakt mit Ihnen findet via Zoom statt
- Zur Evaluation füllen Sie vor- und nach der Intervention Fragebögen aus

### Warum teilnehmen?

- Sie haben die Chance, an einer profunden psychologischen Intervention teilzunehmen, die Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden im Studium verbessern kann
- Sie gestalten aktiv die Forschung zu Reduktion von Stress im Studium mit
- Ihre Erfahrungen tragen dazu bei, neue Ansätze zur Bewältigung von Stress im Studium zu entwickeln

### Wer kann teilnehmen?

- Sie studieren und fühlen sich häufig gestresst
- Sie sind aktuell nicht in psychiatrischer/psychotherapeutischer Behandlung

### Interessiert? Kontaktieren Sie uns!

- Registrieren können Sie sich entweder über folgenden Link:  
<https://www6.psychologie.uni-freiburg.de/survey/index.php/321931?lang=de>
  - Oder über den QR-Code im Bild links
  - Oder mit einer Mail an [studienteilnahme@protonmail.com](mailto:studienteilnahme@protonmail.com)
- Wenn Sie uns eine Mail schreiben, geben Sie bitte eine Telefonnummer an, unter der wir Sie für ein kurzes Screening-Gespräch erreichen können und gerne auch einen Zeitslot, in welchem wir Sie gut erreichen können

Wir freuen uns über Ihr Interesse und stehen für Fragen jederzeit zur Verfügung. Gemeinsam arbeiten wir an Lösungen, Stress im Studium zu reduzieren und das Studierenerlebnis zu verbessern.

**Auf geht's!** 😊