

TONI kompakt

Online Selbsthilfe trifft auf Psychotherapie - Einladung zu einer wissenschaftlichen Studie



Psychologische
Hochschule Berlin

**Sie fühlen sich gestresst,
niedergeschlagen oder
ängstlich?**

**Sie kommen alleine nicht
mehr weiter?**

Dann ist unser **TONI kompakt
Programm** vielleicht genau das
Richtige für Sie!

Wir untersuchen in einer wissen-
schaftlichen Studie die Wirksamkeit
von TONI kompakt.



Was ist TONI kompakt?

In TONI kompakt arbeiten Sie **zehn
Wochen** lang mit dem Online-Tool
TONI – begleitet von ein*er
ambulanten Psychotherapeut*in.

Gemeinsam wählen Sie aus **zwölf
Modulen** diejenigen aus, die am
besten zu Ihnen passen.

Die Module enthalten **Informationen**
und **Übungen**, die Sie mit
therapeutischer Unterstützung
Schritt für Schritt bearbeiten.

Wie kann ich bei TONI kompakt mitmachen?

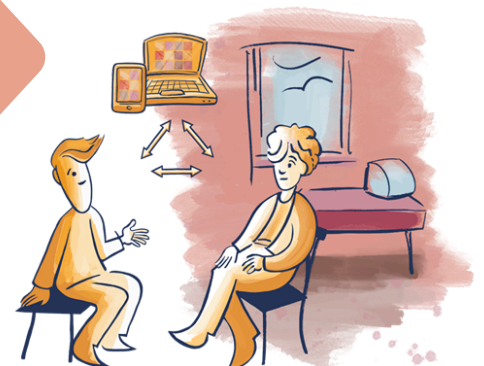
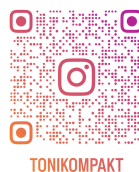


Sie können an der Studie mitmachen, wenn Sie...

- mind. 18 Jahre alt sind
- unter Angst oder depressiven Symptomen leiden
- regelmäßig mit den Online-Modulen arbeiten können
- Drei Termine vor Ort in Berlin wahrnehmen können
- einverstanden sind, zufällig der TONI kompakt Gruppe oder der Warteliste (Start nach 10 Wochen Wartezeit) zugeordnet zu werden.

Weitere Informationen
www.toni-kompakt.de

Kontakt
info@toni-kompakt.de



Ablauf



Sie beantworten einige Fragen zu Ihrer aktuellen
Situation



In einem kurzen Gespräch sprechen wir über Ihre
Symptome und prüfen die
Teilnahmevoraussetzungen



Sie werden per Zufall einer der zwei
Studiengruppen zugeteilt



In der **TONI kompakt
Gruppe** arbeiten Sie zehn
Wochen lang mit dem
Online-Tool TONI – mit
psychotherapeutischer
Begleitung



In der
Wartegruppe
erhalten Sie das
Programm nach
zehn Wochen