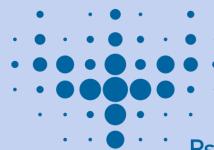


TONI kompakt

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?



SCAN ME

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



TONIKOMPAT



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 zugewiesen



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