



Online-Projekt: NümEinsam

Testen Sie ein internet-basiertes Selbsthilfeprogramm gegen Einsamkeit

WORUM GEHT ES IN DER STUDIE?

Die Studie «NümEinsam» entwickelte ein internet-basiertes Selbsthilfeprogramm gegen Einsamkeitsgefühle. Dieses können Sie anonym und kostenlos testen und dabei Strategien und Techniken erlernen, die Einsamkeitsgefühle reduzieren können.

KANN ICH TEILNEHMEN?

Sie können teilnehmen, wenn Sie:

- 65 Jahre alt oder älter sind
- sich einsam oder ungenügend sozial eingebunden fühlen
- gute Deutschkenntnisse haben
- Zugang zu Internet und eine E-Mail-Adresse haben

WIE SIEHT DER STUDIENABLAUF AUS?

Das Programm findet während sieben Wochen online statt. Sie werden einmal vor und zweimal nach der Nutzung des Programms gebeten, online Fragebögen dazu auszufüllen. Allenfalls müssen Sie einige Wochen bis zur Teilnahme warten (Kontrollgruppe).

WAS ERHALTE ICH FÜR MEINE TEILNAHME?

Ihre Teilnahme kann Ihnen potentiell helfen, Ihre Einsamkeitsgefühle zu verringern und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Für das Ausfüllen der ersten Nachbefragung erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 20 CHF, für die zweite Nachbefragung von 30 CHF. Auf Wunsch erhalten Sie die Ergebnisse der Studie.

Flyer: 29.05.2024

Weitere Informationen finden Sie online unter:

www.nuemeinsam-studie.uzh.ch

Kontakt:

kontakt@nuemeinsam.ch / 044 634 52 97



Qualitätsgeprüft nach partizipativ entwickelten
Gütekriterien für gute Altersforschung.

Klicken Sie [hier](#) für weitere Informationen.



UZH³