



# TEILNEHMENDE FÜR EINE STUDIE GESUCHT:

## Internet-basiertes Selbsthilfeprogramm zur Bewältigung von Einsamkeitsgefühlen bei Menschen ab 65 Jahren

Fühlen Sie sich manchmal einsam oder haben das Gefühl, dass Ihnen Gesellschaft fehlt? Sind Sie daran interessiert zu erfahren, wie Sie das Gefühl der Einsamkeit mit gezielten Strategien und Techniken reduzieren können?

Dann melden Sie sich zu dieser Studie an und testen Sie anonym und kostenlos ein von der Universität Zürich entwickeltes Internet-basiertes Selbsthilfeprogramm! Die gesamte Studie wird via Internet durchgeführt, weshalb der Zugriff mit diversen Endgeräten möglich ist (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone).

### Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie

- Sich einsam oder sozial nicht eingebunden fühlen
- Mindestens 65 Jahre alt sind
- Gute Deutschkenntnisse haben
- Mindestens einmal wöchentlich Zugang zum Internet, Kenntnis über die Bedienung herkömmlicher Websites sowie eine gültige E-Mailadresse haben



### Durchführung

- Erfahren Sie mehr über die Studie via Link [www.nuemainsam-studie.uzh.ch](http://www.nuemainsam-studie.uzh.ch) oder den nachstehenden QR-Code und melden Sie sich bei Interesse zur Teilnahme an
- Testen Sie das Internet-basierte Selbsthilfeprogramm während 7 Wochen (direkt oder nach einer Wartezeit)
- Einmal vor und zweimal nach der Benutzung des Programms werden Sie gebeten, anonymisierte Online-Fragebögen auszufüllen

### Vorteile der Teilnahme

- Ihre Teilnahme an dieser Studie kann Ihnen potentiell dabei helfen, Ihre Einsamkeitsgefühle zu verringern und Ihr Wohlbefinden zu verbessern
- Für die Teilnahme an der ersten Nachbefragung erhalten Sie einen Gutschein in Höhe von 20 CHF und für die Teilnahme an der zweiten Nachbefragung erhalten Sie einen Gutschein in Höhe von 30 CHF
- Ihre Teilnahme hilft uns dabei, das Programm zu verbessern

**Starten Sie jetzt die Teilnahme an der Studie!**

[www.nuemainsam-studie.uzh.ch](http://www.nuemainsam-studie.uzh.ch)



### **Haben Sie noch Fragen zur Studie?**

Kontaktieren Sie uns telefonisch: Montag,  
Dienstag und Freitag (Tel. 044 634 52 97) oder per  
E-Mail: [kontakt@nuemainsam.ch](mailto:kontakt@nuemainsam.ch)