



ProTransition

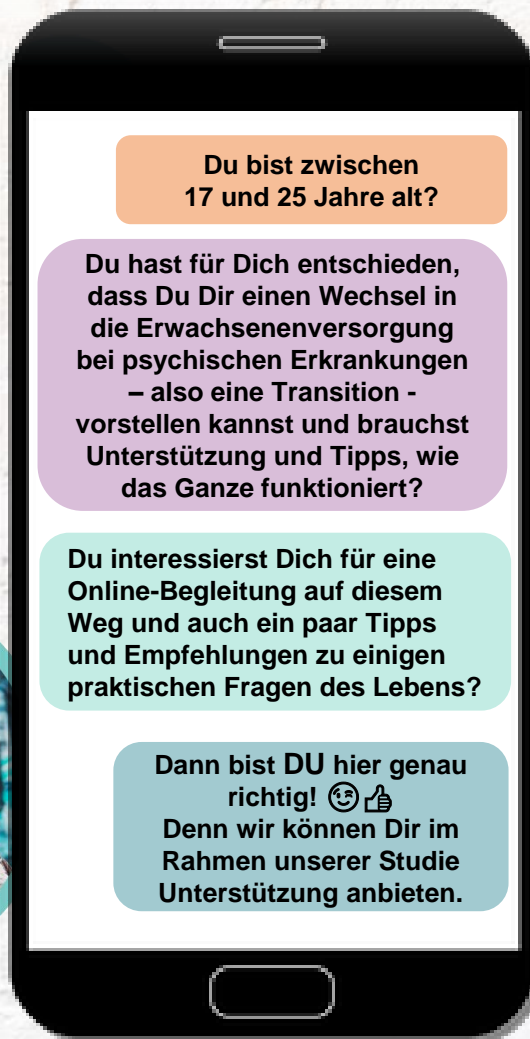
App für junge Erwachsene
mit psychischen Problemen



Kiara, 21 Jahre



Marvin, 23 Jahre



Du bist zwischen
17 und 25 Jahre alt?

Du hast für Dich entschieden,
dass Du Dir einen Wechsel in
die Erwachsenenversorgung
bei psychischen Erkrankungen
– also eine Transition -
vorstellen kannst und brauchst
Unterstützung und Tipps, wie
das Ganze funktioniert?

Du interessierst Dich für eine
Online-Begleitung auf diesem
Weg und auch ein paar Tipps
und Empfehlungen zu einigen
praktischen Fragen des Lebens?

Dann bist DU hier genau
richtig! 😊👍
Denn wir können Dir im
Rahmen unserer Studie
Unterstützung anbieten.

Mia, 17 Jahre



Hier geht es zur
Teilnahme und mehr
Infos!

Kontakt und Informationen

Du möchtest an der **Studie teilnehmen** oder hast noch **weitere Fragen**? Dann **kontaktiere** uns gerne - wir freuen uns auf Deine Nachricht.

Auf <https://esano.klips-ulm.de/de/trainings/fur-jugendliche/protransition/> erhältst Du **weitere Informationen** zum Training oder scanne einfach den **QR-Code** für das Anmeldeformular.

Studienteam:

Studienleitung:

Prof. Dr. Harald Baumeister

Mitarbeiterinnen:

Fiona Orban, M.Sc. Psych.

Ayca Ilgaz, M. A .



universität
uulm

Kontakt zum Studienteam:

Universität Ulm

Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie

Institut für Psychologie und Pädagogik

Lise-Meitner-Straße 16

D-89081 Ulm

E-Mail: protransition@uni-ulm.de



Was ist die ProTransition-App?

- **ProTransition** ist ein Projekt, das vom **Bundesministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg** gefördert wird. Das Projekt **ProTransition** besteht aus zwei **Teilprojekten** und wird vom **Universitätsklinikum Ulm (Prof. J. Fegert)** geleitet.
- Ein Teilprojekt ist die Entwicklung der **ProTransition-App** durch die **Universität Ulm (Prof. H. Baumeister)**. Die App wurde entwickelt, um psychisch belastete junge Erwachsene in der Übergangsphase zur Erwachsenenversorgung zu begleiten. Sie unterstützt dabei, das Leben selbstständiger zu gestalten.
- Das Ziel der **ProTransition-App** ist Dir zu helfen, während der Transitionsphase **Deinen Weg** ins Erwachsenenleben zu finden. Du erhältst dabei Unterstützung zu den unten stehenden **Fragen**.

Worum geht es bei der ProTransition-App?

- Die App bietet Dir unterschiedliche interaktive **Trainingseinheiten und Videos**, in denen Du Deine **Stärken** kennenlernst, an Deinem **Selbstwert** aber auch nicht hilfreichen Gefühlen arbeitest, lernst besser zu kommunizieren, **mit Ausgrenzung und Vorurteilen** umzugehen, und an Deine **Fähigkeiten** zu glauben.
- Dabei unterstützen Dich **Mia, Kiara und Marvin**. Sie teilen mit Dir ihre Erfahrungen auf diesem Weg.
- Für die Teilnahme brauchst Du nur ein internetfähiges **Smartphone/ Tablet oder einen Laptop/ PC**.
- Du wirst **ca. 8 Wochen** lang durch die **kostenlose ProTransition-App** unterstützt und dabei an **5 Online-Befragungen** teilnehmen.

Ein kleines Dankeschön!

- Mit Deiner Teilnahme an der **ProTransition-App** Studie kannst Du nicht nur Dir selbst helfen, sondern auch einen Beitrag zur Verbesserung psychischer Versorgung Jugendlicher und junger Erwachsener leisten, die sich ebenfalls mit Transitionsthemen auseinandersetzen müssen.
- Deswegen erhältst Du für Deine Mühe, nach Beantwortung **aller 5 Online-Befragungen 20 €**.



Ist das Training denn auch wirklich hilfreich?

- Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Interventionen, wie die **ProTransition-App**, dabei helfen, das **psychische Wohlbefinden** von Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen zu verbessern.
- Außerdem zeigen Studien auch, dass die Unterstützung in der Transitionsphase, die **Selbstständigkeit** und die **Fähigkeit Herausforderungen selber bewältigen** zu können, fördern kann.

Studienteilnahme:

Du möchtest mehr dazu erfahren, wie Du an der Studie teilnehmen kannst oder hast noch weitere Fragen? Dann kontaktiere uns gerne unter protransition@uni-ulm.de – wir freuen uns auf Deine Nachricht.
Auf <https://esano.klips-ulm.de/de/trainings/fur-jugendliche/protransition/> erhältst Du weitere Informationen zum Training. Oder scanne einfach den QR-Code zur Registrierung.

