

## Online-Trainings zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden: StudiCare

Im Rahmen von „StudiCare“, einem Barmer-geförderten Projekt der Universität Ulm und der Friedrich-Alexander-Universität Nürnberg-Erlangen, haben Studierende die Möglichkeit zur Teilnahme an kostenfreien wissenschaftlich-fundierten Online-Trainings zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Diese Trainings werden im Rahmen von wissenschaftlichen Studien bereitgestellt und sind zeit- und ortsunabhängig nutzbar.

Es gibt eine Auswahl aus verschiedenen Online-Trainings:

- **Aktiv gegen Stress:** Du bist häufig gestresst und darunter leidet auch deine Stimmung? Noch dazu bewegst du dich wenig und möchtest das ändern? *StudiCare Körperliche Aktivität* unterstützt dich dabei, deinen Alltag aktiver zu gestalten und so dein Wohlbefinden zu steigern.
- **Achtsamkeit:** Unser Training *StudiCare Achtsamkeit* unterstützt dich bei einer achtsameren Lebensweise: Du lernst, bewusster im Hier und Jetzt zu leben, danach zu handeln, was dir wirklich wichtig ist, besser mit stressenden Gedanken klar zu kommen und deinen Selbstwert zu stärken.
- **Prokrastination:** Das Erledigen wichtiger Aufgaben fällt dir sehr schwer? Du hast das Gefühl, dass dein Aufschiebeverhalten dein Leben negativ beeinträchtigt? Dann kann StudiCare Prokrastination dir dabei helfen, das ständige Aufschieben in den Griff zu bekommen und Studium und Privatleben effektiver zu gestalten.
- **Verringerung von Prüfungsängsten:** Prüfungsängste sind unter Studierenden weit verbreitet und können sehr belastend sein. Doch das muss nicht sein! Unser Training *StudiCare Prüfungsangst* hilft dir dabei, Ängste vor und während der Prüfungszeit zu reduzieren.
- **Kontrollierte Internetnutzung:** Du bist zu oft online, ohne dass es wirklich nötig ist? Du hast das Gefühl, dass dein Online-Verhalten einige deiner Lebensbereiche oder deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigt? Unser Training kann dir dabei helfen, deine Internetnutzung zu kontrollieren und deinen Internetkonsum zu reduzieren.
- **Steigerung der Resilienz:** *StudiCare Resilienz* unterstützt dich dabei angemessen mit Stress umzugehen und deine psychische Widerstandsfähigkeit zu steigern.
- **Verringerung von Niedergeschlagenheit oder Sorgen:** Erlebst du anhaltende oder wiederkehrende Sorgen und/oder Antriebslosigkeit, dann kannst du mit *ICARE Prevent* deine Stimmung und Wohlbefinden verbessern.
- **Umgang mit sozialen Ängsten:** Mit Hilfe von *StudiCare Soziale Ängste* lernst du, deine Schüchternheit zu überwinden und Ängste abzubauen.
- **Selbstbewusstsein statt Figursorgen:** Du möchtest deine Essstörung mit Essanfällen loswerden, findest jedoch einfach keinen Therapeuten, der dir zeitnah eine Behandlung anbieten kann? Mit everyBody Plus kannst du die Wartezeit bis zum Therapiebeginn sinnvoll nutzen.
- **Umgang mit Schwierigkeiten und Schmerzen beim Sex:** Paivina-Care stärkt Deine sexuelle Zufriedenheit, wenn Du aufgrund von Schmerzen, Verkrampfungen und Ängsten keinen Geschlechtsverkehr haben kannst.
- **Cannabis:** Würdest du gerne deinen Cannabiskonsum reduzieren oder ganz damit aufhören? Dann nimm bei *CANreduce* teil, dem ersten nachweislich wirksamen deutschsprachigen Training zur Reduktion des Cannabiskonsums.

- **Kokain:** Ein ganz ähnliches Online-Training, aber zur Reduktion von Kokainkonsum, bietet *Snow Control*. Bei Snow Control erhält ein Drittel der Teilnehmer zudem bis zu 3 kostenlose Therapeutenchats.
- **Alkohol & Stimmung:** Übermäßiges Trinken bei guter oder schlechter Stimmung ist häufig, gerade während des Studiums. Bei *Take Care of You* kannst du einerseits lernen weniger bzw. risikoärmer zu trinken und gleichzeitig depressive Gefühle in den Griff zu kriegen.

Alle Trainings sind von (inter-)nationalen Experten entwickelt. Du erlernst hilfreiche und bewährte Strategien und du wirst dabei durch unsere Teams begleitet diese erfolgreich umzusetzen bzw. in den Alltag zu integrieren. Mehr Infos zu diesen und weiteren Trainings für Studierende findest du auf <http://www.studicare.com/trainings>