



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

FÖRDERUNG VON RESILIENZ IN ZEITEN DER KRISE

Wir möchten Sie einladen, an einem vom Land Tirol geförderten Forschungsprojekt der Medizinischen Universität Innsbruck teilzunehmen.

Durch die Teilnahme an diesem Projekt können Sie kostenlos eine von zwei potenziell hilfreichen Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit (RASMUS Resilienztraining oder Progressive Muskelentspannung) in Anspruch nehmen.

In diesem Projekt werden zwei 10-wöchige Trainingsverfahren zur Verbesserung der psychischen Gesundheit für Menschen aus der Allgemeinbevölkerung angeboten und wissenschaftlich untersucht. Die Untersuchungen werden per Telefon, Online Video Plattformen und Online Fragebögen durchgeführt, das RASMUS Resilienztraining und die Progressive Muskelentspannung werden als Live-Online-Trainings angeboten. Somit können Sie ortsunabhängig mit einem Computer und Internetzugang teilnehmen.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- Sie fühlen sich psychisch belastet und aktuell wenig widerstandsfähig
- Sie sind über 18 Jahre alt
- Sie sprechen fließend deutsch
- Sie haben keine schwere psychiatrische Vorerkrankung
- Sie nehmen keine (Gruppen-) Therapie bei PsychologInnen, PsychiaternInnen oder PsychotherapeutInnen in Anspruch
- Sie nehmen keine (Gruppen-) Therapien anderer Disziplinen (Sozialarbeit, Pädagogik, Coaching, alternative Therapien usw.) in Anspruch

Nähere Informationen unter
WWW: <http://www.resilienz-tirol.at>
Email: resilienz-tirol@i-med.ac.at
Tel.: 0512 504 23669

Teilnahmelink
über QR-Code:

