

Was ist „Talk to me“?

- „Talk to me“ ist ein online Präventionsprojekt.
- Das Programm vermittelt Wissen und Verständnis für die eigene psychische Gesundheit und für die Gesundheit anderer Menschen.
- „Talk to me“ vermittelt mehr Sicherheit im Umgang mit den Themen Suizidalität und Selbstverletzung.

Wie kann ich teilnehmen?

Bei Interesse scannen Sie folgenden QR-Code:



oder:

<https://www.soscisurvey.de/talktomeT1/>

oder schreiben Sie uns eine **E-Mail:**

talktome@uni-mannheim.de

Studienleitung

Prof. Dr. Tina In-Albon

Universität Mannheim

Klinische Psychologie und Psychotherapie des
Kindes- und Jugendalters

Willy-Brandt-Platz 1; Postfach 10 34 62

D- 68161 Mannheim

talktome@uni-mannheim.de

Unter allen
Teilnehmenden
werden 5x20€
Gutscheine
verlost.



Warum braucht es das Programm?

- Viele Studierende fühlen sich im Alltag mit dem Studium durch Leistungsdruck, persönliche Herausforderungen oder im Umgang mit psychischen Krisen belastet.
- Psychische Probleme und selbstverletzendes Verhalten sind sehr häufig, betreffen einen selbst oder Personen aus dem Umfeld.
- Das Aufsuchen professioneller Hilfe ist dennoch selten.
- Das Programm vermittelt Kompetenzen, um mit diesen Belastungen besser umzugehen.

Wie ist der Ablauf?

Zur Überprüfung des Programms werden vor und nach dem Programm Fragebögen bearbeitet



↓
Fragebogen T1
Programmbearbeitung
Fragebogen T2
Teilnahme Verlosung

„Talk to me“ bearbeitet folgende Module:

- **Psychische Gesundheit im Studium**
- **Stressbewältigung**
- **Emotionsregulation**
- **Krisenintervention**
- **Studierende als Gatekeeper**



Wer kann an dem Projekt teilnehmen?

Das Programm ist für alle Studierenden frei verfügbar:

<https://learning.edge.edx.org/course/course-v1:CurtinX+TTM4x+2023/home>

Hinweis:

Durch die gedankliche Beschäftigung mit Suizidalität kann es zur Verschlechterung Ihrer Stimmung kommen. Sollte es in diesem Rahmen zu einer suizidalen Krise kommen, wenden Sie sich bitte an eine vertraute Person, eine Klinik für Psychiatrie in Ihrer Nähe oder jederzeit an die Polizei (110) oder den Rettungsdienst (112). Zudem kann ein Anruf bei der Telefonseelsorge (0800 1110111/0800 1110222 oder 116 123 rund um die Uhr) hilfreich sein.