

## 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 an der Evaluation scannen Sie folgenden QR-Code:



oder:

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

oder schreiben Sie uns eine **E-Mail:**  
[talktome@projects.rptu.de](mailto:talktome@projects.rptu.de)

### Studienleitung

Prof. Dr. Tina In-Albon  
RPTU in Landau  
Klinische Psychologie und Psychotherapie des  
Kindes- und Jugendalters  
Ostbahnstraße 12  
D- 76829 Landau  
[talktome@projects.rptu.de](mailto:talktome@projects.rptu.de)

### Kooperation

Dr. Viktor Kacic und Frank Zimmermann,  
Kinder- und Jugendpsychiatrie, Klinikum  
Aschaffenburg-Alzenau



**R**  
**TU**  
**P** Rheinland-Pfälzische  
Technische Universität  
Kaiserslautern  
Landau

## Warum braucht es das Programm?

- Viele Studierende fühlen sich gestresst.
- Psychische Probleme und selbstverletzendes Verhalten sind sehr häufig.
- Das Aufsuchen professioneller Hilfe ist dennoch selten.

## Wie ist der Ablauf?

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



„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:

[www.edx.org/course/talk-to-me-sprich-mit-mir](http://www.edx.org/course/talk-to-me-sprich-mit-mir)

### 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 „Nummer gegen Kummer“ (116111 zwischen 14 und 20 Uhr) hilfreich sein.