



**Möchtest Du  
selbstbewusster sein?**



**Hast Du Mühe, vor anderen  
vorzutragen?**



**Hast Du Prüfungsangst?**



# SOPHIE-STUDIE

SOPHIE: EIN ONLINE-PROGRAMM FÜR  
JUGENDLICHE MIT SOZIALEN ÄNGSTEN

**Kontakt:**  
Prof. Dr. Stefanie Schmidt  
sophie@psy.unibe.ch  
**Informationen & Anmeldung:**  
<https://tinyurl.com/jp6rn9n>





**Fühlst Du Dich beim Zusammensein mit anderen Menschen oft unwohl?**



**Bist Du schüchtern?**

**Machst Du Dir oft Gedanken, dass andere schlecht von dir denken?**



Mach mit bei der SOPHIE Studie und erhalte Zugang zum SOPHIE-Programm: ein Online-Programm für 11-17 jährige Jugendliche mit sozialen Ängsten.



Das Programm behandelt **verschiedene Themen** z.B. das **Selbstbild**. Es verwendet animierte **Videos**, kurze **Texte** und verschiedene **Übungen**. Das Programm ist **kostenlos** und **anonym**.



Das Programm wird in einer **Studie der Universität Bern** wissenschaftlich untersucht. Die Studie dauert für Dich 5 Monate und Deine Daten werden streng vertraulich behandelt.

**u<sup>b</sup>**

---

b  
**UNIVERSITÄT  
BERN**