

Online-Selbsthilfe (Universität Bern)

Ο ιστότοπος παραθέτει προγράμματα αυτοβοήθειας διάρκειας 6-8 εβδομάδων, τα οποία προσφέρονται από το Πανεπιστήμιο της Βέρνης και απευθύνονται σε άτομα που υποφέρουν από αϋπνία, εθισμό στην κάνναβη ή ψύχωση.

Επιπλέον θέματα: Εθισμός στη κάνναβη, ψύχωση

Ομάδα στόχος	Θέμα	Τύπος Καλής Πρακτικής	Χώρα
• Ενήλικες	• Γενικά • Εθισμός • Αϋπνία	• Θεραπευτική	• Ελβετία

Περιγραφή

Ο ιστότοπος παραθέτει μεγάλο πλήθος προγραμμάτων αυτοβοήθειας για ποικίλα προβλήματα. Τα προγράμματα τελούν υπό την επιστημονική εποπτεία της έδρας διαδικτυακών παρεμβάσεων κλινικής ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Βέρνης και χρηματοδοτούνται από εθνικούς (ελβετικούς) πόρους. Ορισμένα από τα προγράμματα αναζητούν εθελοντές συμμετέχοντες ώστε να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Επί του παρόντος, υπάρχουν διαθέσιμα τα εξής προγράμματα: Πρόγραμμα για άτομα που υποφέρουν από αϋπνία (διάρκειας 8 εβδομάδων), πρόγραμμα για τη μείωση της χρήσης κάνναβης (διάρκειας 6 εβδομάδων) και, τέλος, πρόγραμμα για άτομα με ψύχωση (διάρκειας 8 εβδομάδων).

Online-Selbsthilfe



Die unten aufgeführten Selbsthilfe-Programme adressieren verschiedene psychische Beschwerden und Problemlagen. Wir testen sie auf ihre Wirksamkeit. Für die meisten Studien suchen wir noch TeilnehmerInnen. Falls Sie Fragen zu einem der Beschwerdebilder haben, können Sie dem Link zur Studienseite folgen und sich dort eingehender informieren.

Die Programme werden von der vom Schweizerischen Nationalfonds geförderten Professur für [Internetbasierte klinisch-psychologische Interventionen der Universität Bern](#) und Kooperationspartnern erforscht.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die bei den einzelnen Studien angegebenen Kontaktpersonen.

Für das psychotherapeutische Angebot der Universität Bern siehe <http://www.psychotherapie.unibe.ch>.



Γλώσσα πρωτοτύπου

German

Χώρα

Switzerland

Σύνδεσμος

<http://www.online-therapy.ch/sa/index2.html>

(access date: 07/14/2017)



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

ILI. *Online-Selbsthilfe (Universität Bern)*. Ανακτήθηκε την Πέμπτη, 18 Ιουνίου 2026 από <https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP493/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

<https://www.ecounselling4youth.eu/project/>