THERAPY 2.0

Online-Selbsthilfe (Universität Bern)

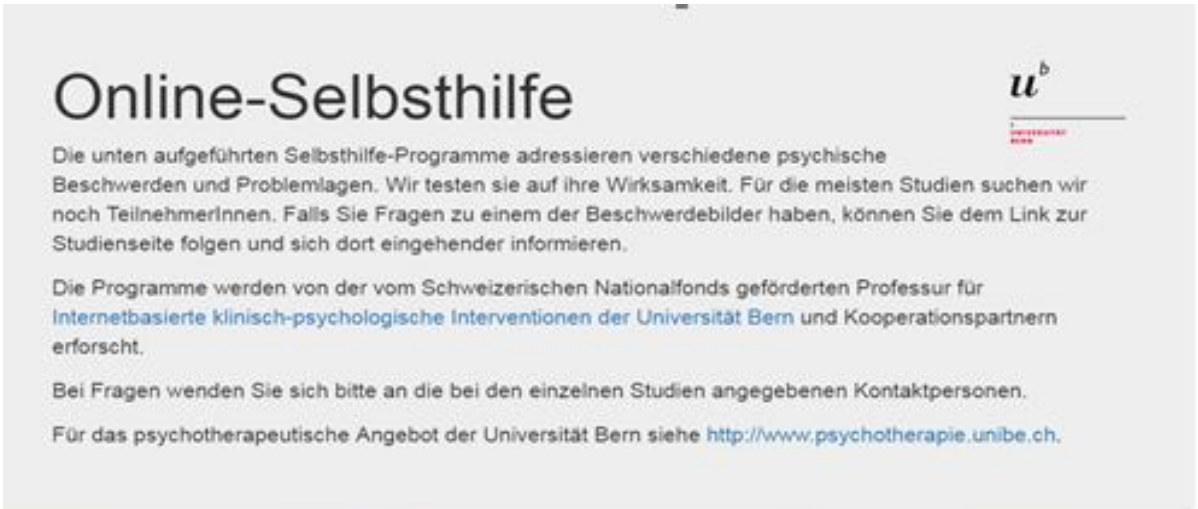
Die Website listet Selbsthilfeprogramme der Universität Bern auf, die auf ihre Wirksamkeit hin untersucht werden. Derzeit suchen sie nach Menschen, die an Schlaflosigkeit, Cannabissucht oder Psychose leiden. Sie sind eingeladen, an einem 6- bis 8-wöchigen Programm teilzunehmen.

Weitere Themen: Cannabissucht, Psychose

Zielgruppe	Thema	Typ gutes Beispiel	Land
• Erwachsene	• Allgemeines • Sucht • Schlaflosigkeit	• Therapie	• Schweiz

Beschreibung

The website lists several self-help programs which address different psychological problems. The programs are investigated by the chair for web-based clinic-psychological interventions of the university of Bern which is funded by the Swiss National Fund. For some programs participants are wanted in order to test efficacy. For instance, there is currently an 8-week program for people with insomnia where participants are randomly assigned to one of three treatments from which one is a waiting group. Then there is a 6-week program with the aim to reduce cannabis consumption and finally an 8-week program for people suffering from psychosis.









Ursprüngliche Sprache

German

Land

Switzerland

Link

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

(access date: 07/14/2017)

CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *Online-Selbsthilfe (Universität Bern).* Abgerufen am Sonntag November 22, 2026 von insgesamt https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP495/

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

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

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