

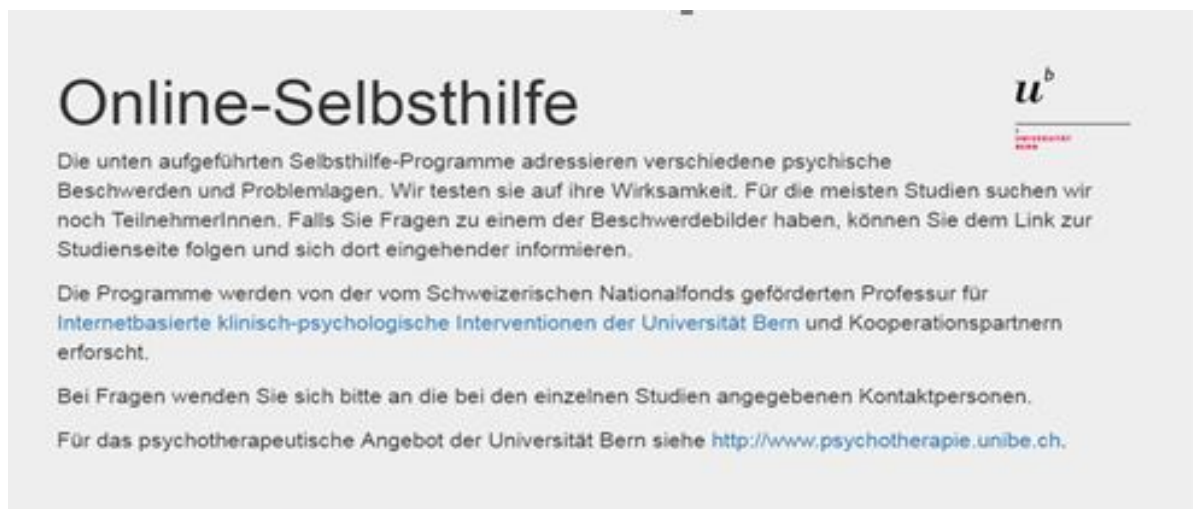
## Online-Selbsthilfe (Universität Bern)

Á vefsíðu Háskólans í Bern *Online-Selbsthilfe* er listi yfir sjálfshjálparnámskeið sem eru í boði hverju sinni. Námskeiðin tengjast rannsóknum skólans. Lögð er áhersla á mismunandi þemum en undanfarið hefur verið boðin námskeið fyrir einstaklinga sem þjást af svefnleysi, fíkniefnanotkun eða geðrofi. Einstaklingarnir eru hvattir til að taka þátt í 6- til 8 vikna námskeiði.

**Frekari leitarorð:** Cannabis fíkn, Geðrof

Markhópur	Efni	Tegund	Land
• Fullorðnir	• Almennt • Fíkn • Svefnleysi	• Meðferð	• Sviss

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.



**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>.



## Upphaflegt tungumál

German

## Land

Switzerland

## Tengill

<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)*. Retrieved on Thu June 18, 2026 from <https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP496/>



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

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins, styrkir verkefnið en er ekki ábyrgt fyrir skoðunum eða innihaldi efnis tengdu verkefninu.

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