

Online-Selbsthilfe (Universität Bern)

Na spletni strani je na voljo seznam spletnih programov za samopomoč, ki so bili v raziskavah na Univerzi v Bernu prepoznani kot najuspešnejši.

Področje: odvisnost od prepovedanih drog, psihotične motnje

Ciljne skupine	Teme	Vrsta dobre prakse	Jezik
• Odrasli	• Drugo • Odvisnosti • Nespečnost	• Terapija	• Švica

Opis

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>.



Jezik, v katerem je praksa dostopna v originalu

German

Država

Switzerland

Povezava

<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)*. Pridobljeno na Sreda April 29, 2026 od <https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP497/>



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

Vsebine spletne strani ne odražajo uradnih stališč Evropske komisije, ampak stališča avtorjev v projektne partnerstvu. Zato Komisija za vsebinski del ne prevzema odgovornosti, prav tako ne odgovarja za kakršnokoli uporabo teh podatkov brez dovoljenja njenih avtorjev.

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