THERAPY 2.0

Online-Selbsthilfe (Universität Bern)

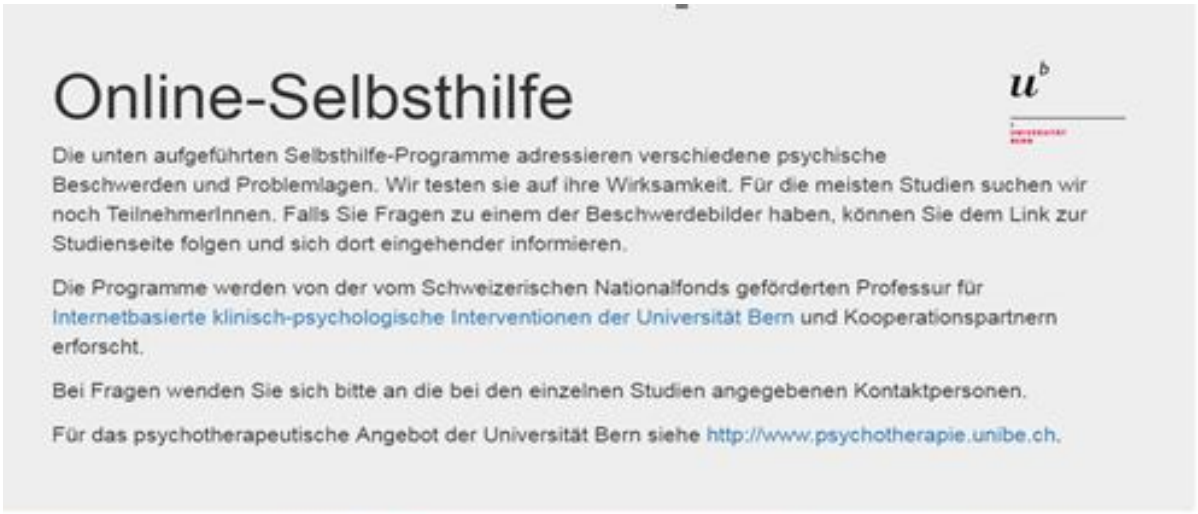
O *website* lista os programas de auto-ajuda da universidade de Berna que são estudados quanto à eficácia. Atualmente procuram pessoas com problemas de insónia, dependência de cannabis ou psicose. Os participantes são convidados a integrar um programa de 6 a 8 semanas.

Tópicos adicionais: dependência de canábis, psicose

Grupos-alvo	Tópicos	Tipo de Melhores Práticas	Países
• Adultos	• Geral • Perturbações Aditivas • Insónia	• Terapia	• Suiça

Descrição

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.









Idioma original

German

Países

Switzerland

Ligação

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

(access date: 07/14/2017)

CC - Atribuição-sem comercial-compartilha
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *Online-Selbsthilfe (Universität Bern).* Recuperado em Sunday November 22, 2026 de https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP498/

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

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui uma garantia relativamente ao conteúdo da mesma, que reflete exclusivamente as perspetivas dos autores. A Comissão Europeia não pode ser responsabilizada pelo uso das informações aqui contidas

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