

## Online-Selbsthilfe (Universität Bern)

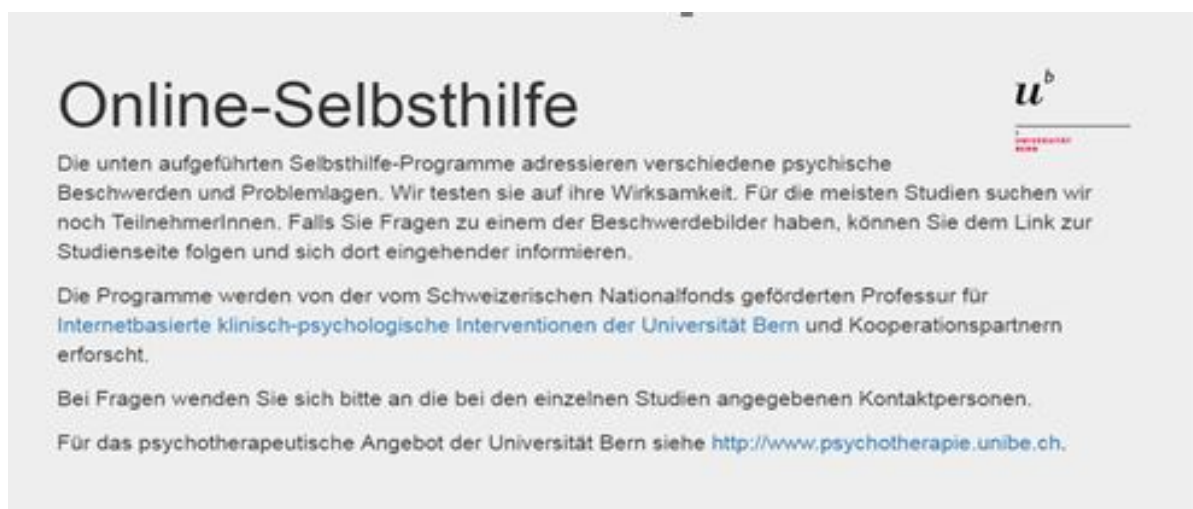
O *website* lista os programas de auto-ajuda da universidade de Berna que são estudados quanto à eficácia. Atualmente procuram pessoas com problemas de insónia, dependência de cannabis ou psicose. Os participantes são convidados a integrar um programa de 6 a 8 semanas.

**Tópicos adicionais:** dependência de canábis, psicose

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

### 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.



**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>.



## 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 Thu June 18, 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/>