Psychologisches Institut – Psychopathologie und Klinische Intervention (Universität Zürich)

Die webbasierten Therapien des psychotherapeutischen Zentrums der Universität Zürich befassen sich mit Traumata und posttraumatischen Belastungsstörungen, anhaltender schwerer Trauer und adaptiven Störungen. Der Ansatz ist strukturiert und symptomorientiert und zielt darauf ab, Beschwerden und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Die Therapie besteht aus 12 bis 16 Sitzungen, die zweimal pro Woche durchgeführt werden. Grundlage ist die kognitive Verhaltenstherapie, die darauf abzielt, den Patienten zu ermutigen, seine Gedanken zu hinterfragen, dysfunktionale Verhaltensweisen zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen zu erarbeiten.

Weitere Themen: Adaptive Störung ,Trauma und posttraumatische Belastungsstörung, anhaltende schwere Trauer

Zielgruppe	Thema	Typ gutes Beispiel	Land
• Erwachsene	• Depression • Trauma	• Therapie	• Schweiz

Beschreibung

The psychotherapeutic centre of the University of Zürich provides web-based therapies in the fields of trauma and post-traumatic stress disorders (PTSD), depression, persistent severe grief and adaptive disorders. The client is accompanied by a personal psychologist during the whole treatment. The therapy takes place via a secured internet platform and consists of 12 to 16 sessions. Each phase starts with a detailed introduction which explains the meaning of the practices. The client works on the tasks individually on the dates determined by him-or herself. The therapist reacts to the tasks within one work day. The basis of the modules is cognitive behavioural therapy which is scientifically proven to be appropriate for web-based therapies. The aim is to encourage the patient to question his/her thoughts, to recognize dysfunctional behaviours and to work out better strategies to cope with difficult life situations. The therapy for patients with trauma or post-traumatic stress disorder addresses people who had a traumatic experience at least three months ago and from which they still suffer. It consists of three phases which are self-confrontation, cognitive restructuring and sharing of fate. The therapy of depression includes five phases of treatment, these are: consideration of situations in which the patient is depressive, building up positive activities, become aware and change of negative and automatic thoughts, difficulties in interpersonal relationships as well as prevention of relapses. The treatment of persistent severe grief addresses people who sustained a traumatic loss and still suffer from that after six or more months. This kind of therapy is based on the same steps as the therapy of post-traumatic stress disorder. The treatments are not appropriate for people with addiction, dissociations, psychosis and suicidal tendencies.



Ursprüngliche Sprache

German

Land

Switzerland

Link

http://www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/psypath/Psychotherapie/Onlintherapie.html

(access date: 07/04/2017)

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

ILI. *Psychologisches Institut – Psychopathologie und Klinische Intervention (Universität Zürich).* Abgerufen am Sonntag November 22, 2026 von insgesamt https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP539/

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/