



Münsingen, 04. Juni 2020

Medienmitteilung

PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG

Zusammenarbeit mit der Universität Bern

Seit Ende Februar betreibt das Institut für Psychologie der Universität Bern Forschung zu einem Selbsthilfeprogramm im Internet, um niedergeschlagenen und leicht depressiven Menschen helfen zu können. Durch die Massnahmen aufgrund von Corona sind solche Online-Programme stark in den Fokus gerückt – so auch in der Psychiatriezentrum Münsingen AG.

Internetbasiertes Selbsthilfeprogramm – so nennt sich eine neue Therapieform für psychische Probleme, die in den letzten Jahren von Wissenschaftlern intensiv untersucht und weiterentwickelt wurde. Seit Ende Februar läuft an der Universität Bern unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Berger eine Studie zu einem Online-Selbsthilfeprogramm namens «HERMES». Das Programm soll Personen mit Anzeichen einer leichten oder mittleren Depression zu einem besseren Wohlbefinden verhelfen. Es soll die eigene Problemlösefähigkeit verbessern und depressive Spiralen durchbrechen.

Zusammenarbeit der Universität Bern mit dem Psychiatriezentrum Münsingen

Im Rahmen des innovativen Projektes «Stepped Care Kanton Bern» und in enger Zusammenarbeit mit der Universität Bern bezieht das Psychiatriezentrum Münsingen schon seit rund einem Jahr moderne Kommunikationswege und die Online-Therapie in seine Behandlungen mit ein und gewährt seinen Patienten den Zugang zu HERMES. Für viele Patienten stellt diese moderne Art von Behandlung eine grosse Erleichterung dar. Laut lic. phil. Timur Steffen, Verantwortlicher des Projektes *Stepped Care Kanton Bern*, haben bisher ungefähr zwei Drittel der Patienten positiv auf das Onlineprogramm reagiert. Auch die Wissenschaft sieht internetbasierte Selbsthilfeprogramme als eine sinnvolle Ergänzung zu den herkömmlichen Behandlungsformen: «Wird ein solches Programm mit wöchentlichem Kontakt mit einer therapeutischen Person ergänzt, so ist die Wirkung deutlich besser. Das konnte belegt werden», erklärt Oliver Bur, Doktorand an der Universität Bern.

Durch Corona ins Scheinwerferlicht

Das Bedürfnis, moderne Kommunikationswege in therapeutische Behandlungen mit einzubeziehen, vergrössert sich schon seit einiger Zeit und ist nun durch die Krise



noch mehr in den Vordergrund gerückt. Aus diesem Grund hat die Universität Bern ein neues Selbsthilfeprogramm namens «ROCO» lanciert, welches sich direkt an psychische Belastungen rund um die Coronakrise richtet.

Anzahl Zeichen (inkl. Leerschlag): 2400

Die PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG gehört zu den grössten psychiatrischen Kliniken in der Schweiz. Sie behandelt jährlich rund 3000 Personen in den Kliniken für Depression und Angst, Psychose und Abhängigkeit sowie Alters- und Neuropsychiatrie. Am Spitalzentrum Biel betreibt das PZM zudem die Psychiatrie Biel/Bienne. Die PZM AG bietet rund 750 Menschen einen attraktiven Arbeitsplatz.

Kontakt/Auskunftspersonen:

Steffen Timur

Leiter Stepped Care Kanton Bern
PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG
T +41 31 720 81 63
timur.steffen@pzmag.ch
www.pzmag.ch

Erreichbar: Dienstag und Donnerstag

Prof. Dr. Thomas Berger

Institut für Psychologie
Universität Bern
T +41 31 631 34 07
thomas.berger@ptp.unibe.ch
www.kpp.psy.unibe.ch

Erreichbar: Immer Wochentags