



05.06.2020 09:05

Universität Bern und PZ Münsingen: Online Selbsthilfe

Gesellschaft Gesundheit



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.

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 Projekts 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.

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



Online-Ausgabe

Radio neo1
3550 Langnau i. E.
058 817 17 27
www.neo1.ch/

Medienart: Internet
Medientyp: Infoseiten



➔ Web Ansicht

Auftrag: 3010311
Themen-Nr.: 531.001

Referenz: 77417611
Ausschnitt Seite: 2/2

News Websites

namens «ROCO» lanciert, welches sich direkt an psychische Belastungen rund um die Coronakrise richtet (Medienmitteilung).