

## **Warten Sie auf einen Psychotherapieplatz und leiden unter Ängsten oder Depressionen?**

### **Möchten Sie zu diesem Thema eine Studie der Universität Bern unterstützen?**

Die langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz in der Schweiz können für Betroffene als belastend erlebt werden. Eine Studie der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Bern, unter der Leitung von Dr. Laura Bielinski und Prof. Dr. Thomas Berger, untersucht unterschiedliche Versionen einer Ultrakurzintervention – UKADO – um die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz zu überbrücken.

Bisherige Studien haben gezeigt, dass digitale Ultrakurzinterventionen Symptome der Angst oder Depression signifikant reduzieren können (Bisby et al., 2024). Die Forschungsgruppe der Universität Bern untersucht nun erstmalig unterschiedliche Versionen eines digitalen Selbsthilfeprogramms, um wirksame Bausteine zu identifizieren.

Während der Studie wird den Teilnehmenden ein Onlineprogramm – UKADO – zur selbstständigen Bearbeitung zur Verfügung gestellt. Die Studienteilnehmenden werden zu zwei telefonischen Terminen eingeladen und füllen zu fünf Messzeitpunkten Online-Fragebogen aus. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Entschädigung.

Teilnehmen kann, wer:

- aktuell auf einen Psychotherapieplatz wartet,
- mindestens 18 Jahre alt ist,
- Deutsch spricht,
- Internetzugang hat,
- an einer Angsterkrankung und / oder einer Depression leidet und
- sich nicht in einer akuten Krise befindet.

Als **Fachperson oder Institution** können Sie den **Flyer** an potenziell interessierte Studienteilnehmende zur Überbrückung während der Wartezeit auf einen Therapieplatz anbieten.

Als **betroffene Person** können Sie den **QR-Code auf dem Flyer** scannen oder die Studienwebseite für die Teilnahme besuchen.

Durch die Teilnahme und Untersuchung von digitalen Interventionen kann das Hilfsangebot für Betroffene ausgeweitet werden und dem Versorgungsproblem in Form von langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz entgegengewirkt werden.

Im Namen des Forschungsteams danken wir Ihnen für die Unterstützung der Studie.