

Information zur Studie



HERMES

Das internetbasierte Selbsthilfeprogramm zur Stärkung Ihres psychischen Wohlbefindens und Ihrer Problemlösefähigkeiten.

Internetbasierte Selbsthilfeprogramme sind in den letzten Jahren intensiv wissenschaftlich untersucht worden. Dabei hat sich für viele physische und psychische Beschwerden gezeigt, dass solche Programme wirksam Symptome reduzieren. Mit dieser Studie wollen wir untersuchen, wie internetbasierte Selbsthilfeprogramme am besten vermittelt werden sollen, damit sie besser wirken und Teilnehmende länger motiviert bleiben, die Programme zu bearbeiten. Das vorliegende Selbsthilfeprogramm basiert auf einer wissenschaftlich überprüften Psychotherapie, die sich für Depressionen als wirksam erwiesen hat.

Sie eignen sich für die Studie wenn:

- Sie älter als 17 Jahre sind
- Sie sich oftmals niedergeschlagen oder hoffnungslos fühlen
- Sie Ihre Problemlösefähigkeiten verbessern wollen
- Sie an einer 8-wöchigen internetbasierten Selbsthilfeintervention teilnehmen möchten

Wichtig!

- Ihre Teilnahme ist kostenlos.
- Sie dürfen auch dann teilnehmen, wenn Sie andere Therapieformen in Anspruch nehmen.
- Aus Sicherheitsgründen dürfen Sie nicht teilnehmen, wenn Sie schwer depressiv sind oder suizidale Gedanken haben. In diesem Fall ist eine Selbsthilfetherapie keine geeignete Behandlungsform.

Kontakt

Prof. Dr. Thomas Berger
M Sc Oliver Bur
hermes@psy.unibe.ch

Weitere Informationen und Registrierung

<https://tinyurl.com/tl92ryl>



Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer Daten sehr ernst. Ihre Daten werden streng vertraulich behandelt. Alle Studienmitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht. Es werden alle gesetzlichen Regeln des Datenschutzes eingehalten. Sie haben die Möglichkeit anonym an der Studie teilnehmen.