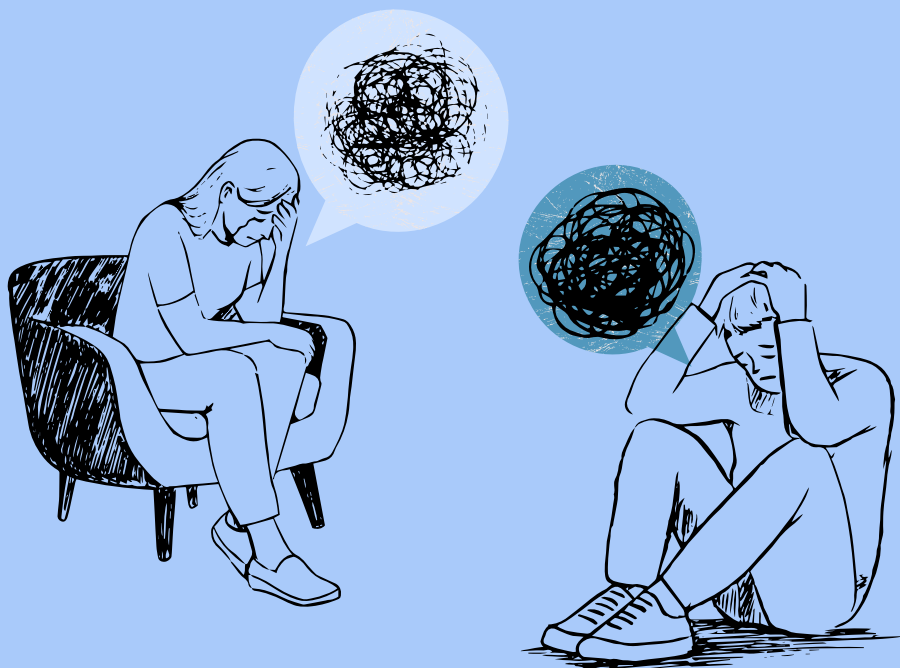


OPTI BRIEF

**Studie zu einer digitalen
Ultrakurzintervention während der
Wartezeit auf eine Psychotherapie**



Warten Sie aktuell auf einen Psychotherapieplatz?

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie wird die digitale Intervention UKADO für Personen mit Angst- oder depressiven Erkrankungen untersucht, die sich in dieser Wartesituation befinden

Was machen wir?

In der **OPTIBRIEF-Studie** vergleichen wir verschiedene Versionen der digitalen **Ultrakurzintervention UKADO**. Ziel ist es, die Intervention für zukünftige Patient*innen weiterzuentwickeln und zu verbessern.



UKADO

Ultrakurzintervention gegen
Angst und Depression. Online

Was haben Sie davon?

- Überbrückung der Wartezeit auf eine Psychotherapie
- ggf. Reduktion von Angst- und/oder depressiven Symptomen
- Hilfe für zukünftige Patient*innen durch Ihre Teilnahme

Wichtig zu wissen: Die UKADO-Varianten wurden in dieser Form bisher noch nicht getestet. Der mögliche Nutzen basiert auf bisherigen Erkenntnissen über Ultrakurzinterventionen.

Wer kann teilnehmen?



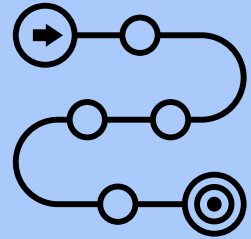
- Sie warten aktuell auf einen Psychotherapieplatz
- Sie sind mind. 18 Jahre alt und sprechen Deutsch
- Sie leiden an einer Angsterkrankung und / oder depressiven Erkrankung
- Sie haben Internetzugang
- Sie befinden sich nicht in einer akuten Krise

*Details zu den Ein/Ausschlusskriterien
finden Sie auf unserer Studienwebseite*

Ablauf der Teilnahme

Sie nehmen zu 5 Zeitpunkten an einer Online-Befragungen und zu 2 Zeitpunkten an telefonischen Interviews teil. Die Interviews dauern ca. 30–40 Minuten, die Online-Fragebogen je ca. 20–30 Minuten.

Sie werden zufällig einer von 8 Gruppen zugeteilt und bearbeiten eine Version der digitalen Intervention UKADO.



Datenschutz

Zum Schutz Ihrer Daten werden verschiedene Vorkehrungen getroffen, wie passwortgeschützte Accounts und Verschlüsselungen. Alle Daten werden streng vertraulich behandelt, und alle Studienmitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht. Detaillierte Informationen finden Sie in der Studieninformation. Es gelten sämtliche gesetzlichen Datenschutzvorgaben.



Risiken

Es sind keine Risiken bekannt. Leichter Stress während bestimmter Übungen ist möglich. Bei Bedarf steht Ihnen unser Studienteam (inkl. psychologischer Fachpersonen) unterstützend zur Seite.



Ihre Rechte

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen aussteigen – ohne Nachteile.

Wichtig: UKADO ist nicht für akute Krisensituationen geeignet. Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, sprechen Sie bitte umgehend mit einem/einer Arzt/Ärztin oder Psychotherapeuten/Psychotherapeutin oder wenden Sie sich an die international gültige Notrufnummer Tel. 112.

Für weitere Informationen zur Teilnahme



SCAN HERE

Studienleitung und Kontaktangaben

Prof. Dr. Thomas Berger und Dr. Laura Bielinski
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Institut für Psychologie
Universität Bern
Fabrikstrasse 8, 3012 Bern
ukado.psy@unibe.ch
Tel. +41 / (0)31 684 37 39

