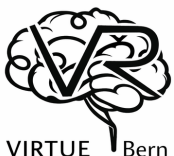


VIRTUE Bern

UMGANG MIT BELASTENDEN GEDANKEN MITHILFE VON VIRTUAL REALITY



Weitere Infos findest du hier:



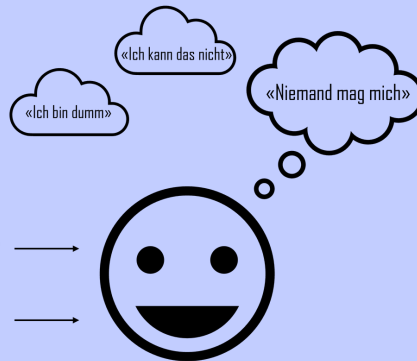
Worum geht es?

Viele Menschen haben belastende Gedanken, die sich manchmal wie Tatsachen anfühlen. In unserer Studie nutzen wir Virtual Reality um Jugendliche und junge Erwachsene dabei zu unterstützen, mehr Abstand zu ihren belastenden Gedanken zu gewinnen und diese anders wahrzunehmen. Dafür verwenden wir eine Methode aus der Akzeptanz und Commitment-Therapie (ACT): Kognitive Defusion. Sie hilft Abstand zu eigenen Gedanken zu gewinnen und sie als das zu sehen, was sie wirklich sind, nämlich Gedanken und keine Fakten.

Kognitive Fusion



Kognitive Defusion



Ich habe den Gedanken, dass mich niemand mag.
Das bedeutet aber nicht, dass es wirklich so ist!

Wer kann mitmachen?

Du bist zwischen 12 und 25 Jahre alt und hast regelmässig solche belastenden Gedanken? Dann melde dich gerne bei uns, wenn du Lust hast an der Studie mitzumachen.

Ablauf

- Zwei Online-Termine zur Vorbereitung
- Zwei Termine vor Ort, wo du Übungen zu deinen Gedanken in Virtual Reality oder auf dem Computer machen kannst
- Abschlusssitzung online
- Erfassen deiner Gedanken und Gefühle mit dem Smartphone vor und nach den Übungen

Kontaktiere uns

Wenn du mehr erfahren oder mitmachen möchtest, melde dich gerne hier:

E-Mail:
virtue.upd@unibe.ch

Telefonnummer:
076 318 44 25

Universitäres Psychiatrisches Zentrum Bern,
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

Projektleitung: Assoz. Prof. Dr. phil. Chantal Michel; Dr. Adamantini Hatzipanayioti

Gefördert durch:



 fondation
adrian et simone frutiger

upz Universitäres
Psychiatrisches
Zentrum Bern

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

**UNI
FR**

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG