

---

## Online Fachtagung

### «Chronisch krank in der digitalen Welt»

## ABSTRACT – Raum 04

### SelfIT - Selber wieder fit nach einem Unfall:

### Online Selbsthilfeinterventionen für psychische Belastungen nach einem Unfall

**Autoren: Julia Hegy, Noemi Brog**

Organisation: Institut für Psychologie, Universität Bern, Schweiz

In der Schweiz wurden in den letzten fünf Jahren jeweils rund 800'000 Unfälle registriert (Koordinationsgruppe für die Statistik der Unfallversicherung UVG, 2019). Diese Unfälle und ihre Folgen generieren wiederum jährliche Gesundheitskosten in Milliardenhöhe. Unfälle und ihre Folgen stellen entsprechend eine grosse Herausforderungen für das Gesundheitswesen der Schweiz dar. Dabei verursachen Unfälle oft nicht nur langwierige körperliche Schädigungen, sondern haben auch psychische Probleme zur Folge. Besonders belastungsbezogene Störungen und Probleme wie das Entwickeln einer Anpassungsproblematik gehören zu den häufigsten psychischen Beschwerden nach einem Unfall. Anpassungsprobleme treten oft als Vorläufer schwerwiegenderer psychischer Probleme wie Depressionen oder Angststörungen auf. Deshalb ist es besonders wichtig, Anpassungsprobleme zeitnah anzugehen. Eine Möglichkeit dies zu tun, ohne hohe zusätzliche Kosten zu verursachen, ist das Anbieten einer online Selbsthilfeintervention. Solche Interventionen sind einfach zugänglich, leicht verbreitbar und niederschwellig nutzbar. Aus diesem Grund haben wir «SelfIT» entwickelt. SelfIT ist die erste online Intervention spezifisch für Personen, die aufgrund eines Unfalls eine Anpassungsproblematik entwickelt haben. Das Programm wurde am Institut für Psychologie der Universität Bern entwickelt. Es besteht aus acht thematischen Einheiten und vereint evidenzbasierte Elemente unterschiedlicher therapeutischer Ansätze. Im Selbstmanagement-Ansatz ist keine regelmässige Unterstützung durch eine Fachperson vorgesehen. Die Teilnehmenden können sich an das Studienteam wenden, wenn sie zusätzliche Hilfe brauchen oder wollen. Nach einer Pilotierung im Sommer 2019 läuft seit November 2019 eine randomisiert-kontrollierte Studie (RCT) zur Überprüfung der Wirksamkeit und Kosteneffektivität des SelfIT Programms. An der Tagung werden neben der Vorstellung des Programms auch bis dahin vorliegende Daten der RCT präsentiert.