

A close-up photograph of several magnolia flowers in various stages of bloom. The petals are a mix of light pink and deep magenta, with some buds still tightly closed. The background is a soft, out-of-focus bokeh of similar colors, suggesting a dense cluster of flowers. The overall lighting is bright and natural, highlighting the texture of the petals.

Tagesklinik Hybrid

Tag der psychosozialen Gesundheit
Basel, 08.05.2025

SONNENHALDE

Blended Care

Definition

- Blended Care kombiniert psychotherapeutische Sitzungen mit digitalen Elementen wie Apps, Online-Programmen oder Videos.

Evidenz bei Depression

- Studie

Kombination aus Online-Modul + Face-to-Face: signifikante Reduktion depressiver Symptome.
→ Vorteile: höhere Patientenbindung, niedrigere Abbruchraten.

Berger, T. et al. (2018). *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87(4), 223–226

- Meta-Analyse

Blended CBT ist vergleichbar wirksam wie traditionelle CBT bei Depression.

→ Effektstärke: $d = 0.78$ (vergleichbar mit Face-to-Face)

Kooistra, L. C. et al. (2016). *BMC Psychiatry*, 16: 64

- Review

Digitale Elemente verbessern die Nachhaltigkeit der Therapieerfolge.

→ Positive Effekte auf Selbstwirksamkeit & Adhärenz.

Topooco, N. et al. (2017). *Internet Interventions*, 10, 35–46

Fazit

- Blended Care ist eine evidenzbasierte, effektive und ressourcenschonende Therapieform bei Depressionen.

Blended Care

Evidenz bei Angststörungen

- **Studie**

Blended CBT zeigte signifikante Reduktionen bei generalisierter Angststörung (GAD).

→ Effektstärke GAD: $d = 0.84$

Ly, K. H. et al. (2015). *Journal of Anxiety Disorders*, 31, 1–8

- **Meta-Review**

Blended-Interventionen bei Angststörungen sind effizient und kosteneffektiv.

→ Vorteile: höhere Flexibilität, besserer Zugang. Erbe, D. et al. (2017). *Clinical Psychology Review*, 52, 44–57

- **RCT**

Sozialangst signifikant reduziert mit Kombination aus App + Videotherapie.

→ Gleichwertige Resultate gegenüber reiner Face-to-Face-Therapie.

Mathiasen, K. et al. (2019). *Internet Interventions*, 15, 52–58

Fazit

- Blended Care ist eine wirksame Behandlungsform für verschiedene Angststörungen – besonders bei begrenzten Ressourcen oder Wartezeiten.

Blended Care – Praktische Implikationen

1. Individualisierung der Therapie

- Auswahl digitaler Module passend zur Symptomatik und Motivation der Patient:innen.
- Flexibler Wechsel zwischen Online- und Präsenzphasen möglich.

2. Versorgungslücken schließen

- Ideal bei begrenzten Therapieplätzen oder Wartezeiten.
- Einsatz auch in ländlichen Regionen durch ortsunabhängigen Zugang.

3. Effizienzsteigerung für Therapeut:innen

- Entlastung durch Auslagerung psychoedukativer Inhalte an digitale Tools.
- Mehr Fokus auf Beziehungsgestaltung und individuelle Problembearbeitung.

4. Herausforderungen

- Technische Affinität und digitale Infrastruktur erforderlich.
- Datenschutz und Einwilligung sorgfältig beachten.

Fazit

- Blended Care kann Therapieprozesse sinnvoll ergänzen, erfordert jedoch gezielte Implementierung und Schulung aller Beteiligten.

Vorteile einer hybriden Behandlung

Digitale Angebote können die Therapie ergänzen, intensivieren und individualisieren

- Steigerung der Behandlungseffektivität (Berger et al., 2018, Erbe, Eichert, Riper, Ebert, 2017)
- Entscheidend für die Wirksamkeit ist die Verzahnung sowie die Begleitung der digitalen Interventionen (Wright, Owen, Richard et al., 2019)
- Erhöhte Behandlungsakzeptanz (Fenski, Behr Schaeuffele Boettcher, Knaevelsrud, 2024)
- Bessere Langzeiteffekte möglich (Ehrt-Schäfer, Rusmir, Vetter, Seifritz, Müller, Kleim, 2023)
- Anpassung an die individuelle Lebenssituation möglich (z.B. Beschäftigung, Kinderbetreuung)
- Möglichkeit an Transfertagen Erlerntes in den Alltag zu integrieren

Unser Angebot

- **Therapiekonzept**
 - Massgeschneidertes Programm für junge Patient:innen mit evidenzbasierten, konventionellen und digitalen Therapie-Elementen (Dauer 8-12 Wochen)
 - Verknüpfung von 2 oder 3 Präsenz- mit 2 oder 3 Transfertagen (Modell A oder B)
 - Grosse Alltagsnähe, Effektivität, Kompatibilität
- **Erwachsene mit unterschiedlichen Störungsbildern**
 - keine Abhängigkeitserkrankungen im Vordergrund
 - ausreichende Stabilität (keine akute Suizidalität)
 - Bereitschaft für hybride Behandlung
- **Angebot für insgesamt 36 Patient:innen**
 - insgesamt 4 Gruppen à 9 Patient:innen
 - je 2 x Modell A (Mo/Mi/Fr vor Ort) und 2 x Modell B (Di/Do vor Ort)

Impressionen



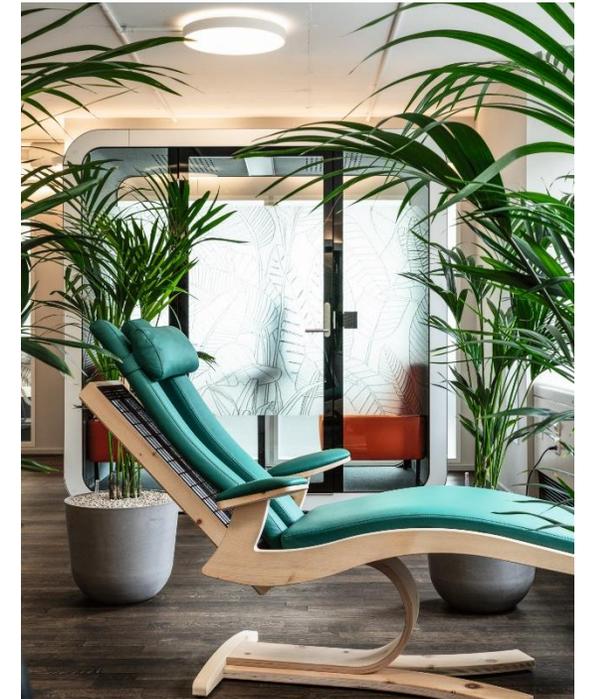
Framery



Sitzecke



Eingangsbereich



Wärmeliege

Wochenplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
								A 8.45 – 9.30 Bewegungsgruppe*	
9.45 – 10.00 Morgentreff <i>Esszimmer</i>									
10.00 – 10.30 Mind District / VR / Lichttherapie*									
A1 10.30 – 12.00 Drama- therapie	A2 10.30 – 12.00 Ressourcen- aktivierung	B1 10.30 – 12.00 Drama- therapie	B2 10.30 – 12.00 Emotions- gruppe	A1 10.30 – 12.00 Aktivierung	A1 10.30 – 12.00 Ressourcen- aktivierung	B1 10.30 – 12.00 Emotions- gruppe	B2 10.30-12.00 Ressourcen- aktivierung	A1 10.30 – 12.00 Aktivierung	A2 10.30 – 12.00 Emotions- gruppe
12.00 – 13.00 Mittagessen <i>Esszimmer</i>									
13.00 – 13.30 unbegl. Spaziergang*,		13.00 – 13.30 unbegl. Spaziergang*,							
A1 13.45 – 15.15 Emotions- gruppe	A2 10.30 – 12.00 Drama- therapie	B1 13.45 – 15.15 Achtsamkeit & Aktivie- rung	B2 13.45 – 15.15 Drama- therapie			B1 13.45 – 15.15 Ressourcen- aktivierung	B2 13.45 – 15.15 Achtsam- keit & Akti- vierung	A1 13.45 – 15.15 Wochen- ausklang	A2 13.45 – 15.15 Wochen- ausklang
15.15 – 16.30 Uhr Nachbearbeitung der Therapien / Mind District / VR*									

Hybrides Konzept: Verzahnung digitale und Präsenzangebote

Präsenztage

- Einzelgespräche vor Ort (psychologisch, pflegerisch, sozialpsychiatrisch)
- Gruppentherapien
- Expotraining in virtuo und in vivo
- Oberärztliche Visiten

Transfertage (digital, Weiteres von zu Hause):

- Einzelgespräche per Video
- Mind District
- Arbeitsversuch, Praktikum, Teilzeitarbeit
- Kinder- und Tierbetreuung
- **ÜBEN!**

Anwendungen: Wärmeklangliege, VR-Brillen (auch zur Entspannung), Lichttherapie, Atelier, Aromapflege

Unsere Plattform: Mind District



- Dashboard
- Details
- Gespräche
- Kontaktgeschichte
- Aufgaben
- Therapeuten
- Plan oder Schema
- Modul
- Tagebuch
- Handlungsplan

Dashboard

Allgemeine Informationen

Account erstellt 13. Jan. 2025 04:32

Zuletzt online am 16. April 2025

Verwendung mobile App Ja

Gespräche

Kein Betreff

mit Ihnen

vor 7 Tagen

4 Pläne und Schemas

Mein Ziel im Blick

Nicht durch Therapeuten begleitet

Zuletzt aktualisiert: vor 8 Tagen

Wenn-Dann Plan

Nicht durch Therapeuten begleitet

Zuletzt aktualisiert: vor einem Monat

Meine Werte

Begleitet durch Noemi Keller

Zuletzt aktualisiert: vor 24 Tagen

Im grünen Bereich bleiben

Begleitet durch Noemi Keller

Zuletzt aktualisiert: vor einem Monat

Freunde

Freunde, die diesen Teilnehmer unterstützen 0

41 Module

Abstand von Gedanken nehmen

Begleitet durch Noemi Keller ohne Feedback-Momente

100%

3 von 3 Kapiteln abgeschlossen. vor 3 Tagen

Sonnenhalde: Was ist Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)?

Begleitet durch Noemi Keller ohne Feedback-Momente

100%

1 von 1 Kapitel abgeschlossen. vor 3 Tagen

Emotionen erkennen, verstehen und

Katalog

Mobil

- Für mobile App geeignet

Für Selbsthilfe geeignet

- Selbsthilfe für Teilnehmende

Tool-Typen

- Modul
 Plan
 Schema
 Tagebuch

Altersgruppen

- Jugendliche
 Erwachsene
 Senioren

Themen

- Aktiv und gesund leben
 Balance finden
 Besser schlafen
 Das Leben selbst in die Hand nehmen
 Entspannung
 Im Hier und Jetzt leben
 Planen, organisieren und konzentrieren
 Selbstkontrolle
[+ Alle 15 anzeigen](#)

Beschwerden und Probleme

- Aufmerksamkeit und Konzentration
 Beziehungsprobleme
 Einsamkeit
 Essverhalten
 Geringes Selbstwertgefühl
 Grübeln
 Impulskontrolle
 Körperliche Beschwerden und Probleme
 Persönlichkeitsstörung
 Praktische Aufgaben
 Realitätserfahrung
 Schlafprobleme
 Soziale Interaktion
 Stimmung
 Stress
 Sucht
 Trauma
 Ungesunder Lebensstil
 Verlust und Trauer
 Zwangsstörung
 Ängste und Angststörung



Stimmung ✕

28 Ergebnisse gefunden

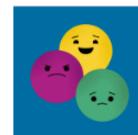
< 1 2 >

- 

MODUL
Aktiv werden
 Verhaltensaktivierung
 Übungen und Informationen, um Erwachsene, die sich niedergeschlagen, antriebslos und/oder lustlos fühlen zu motivieren, aktiver zu werden.
 für mobile App geeignet
 Erwachsene, Umgang mit Gefühlen, Stimmung
[+ Zuweisen](#)
- 

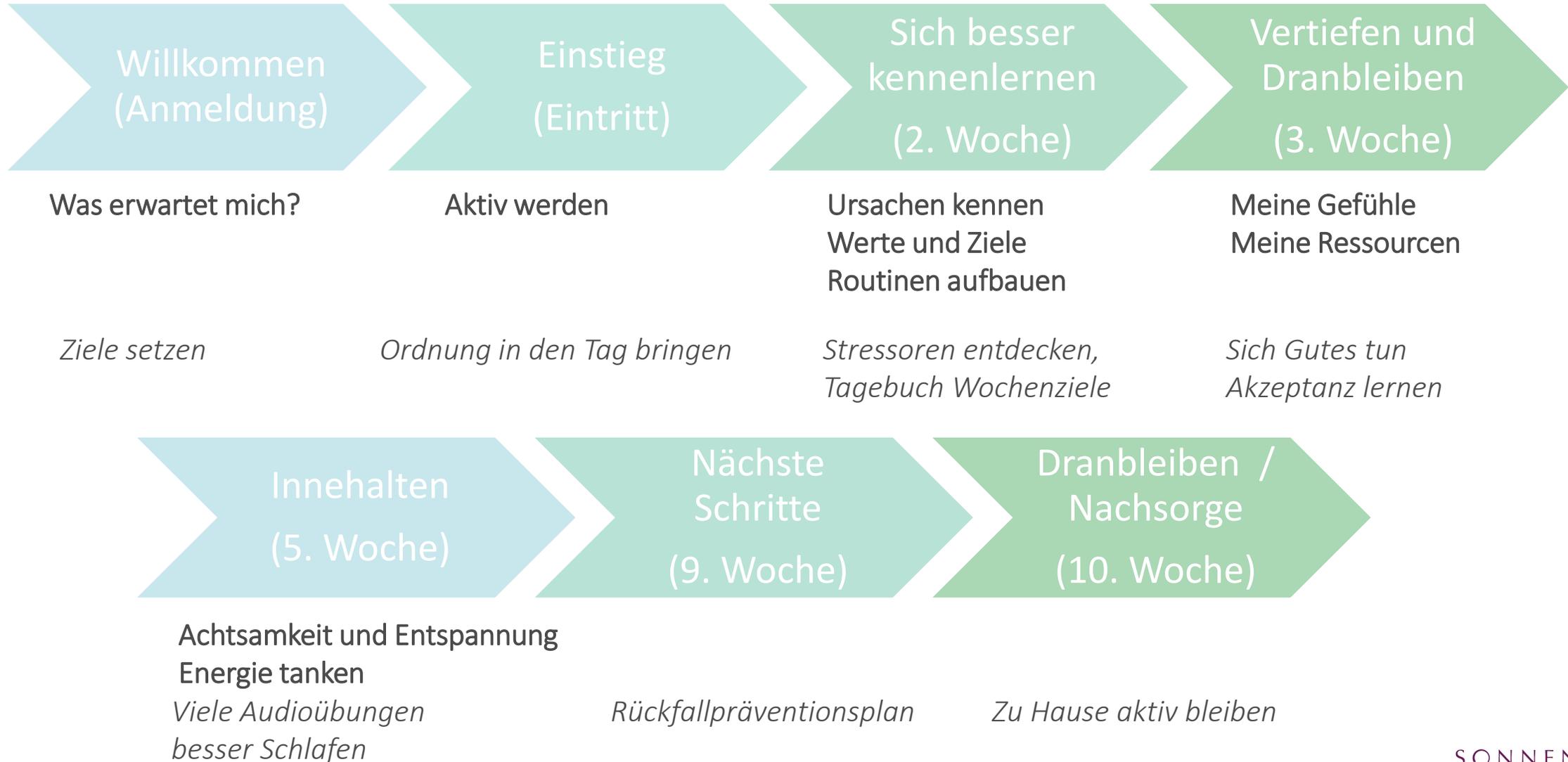
TAGEBUCH
Aktivitäten im Blick
 Nutzer:innen können ihre Aktivitäten und die Stimmung nach jeder Aktivität protokollieren. Dies gibt Einblick in den Einfluss von Aktivitäten auf die Stimmung.
 für mobile App geeignet
 Aktiv und gesund leben, Umgang mit Gefühlen, Stimmung
[+ Zuweisen](#)
- 

TAGEBUCH
Angst & Stimmung
 Mithilfe dieses Tagebuchs wird das allgemeine Stimmungs- und Angstniveau festgehalten. Außerdem können positive und negative Einflüsse auf Stimmung und Ängste eingetragen werden.
 für mobile App geeignet
 Erwachsene, Umgang mit Gedanken, Ängste und Angststörung
 + 2 weitere Schlüsselwörter ...
[+ Zuweisen](#)
- 

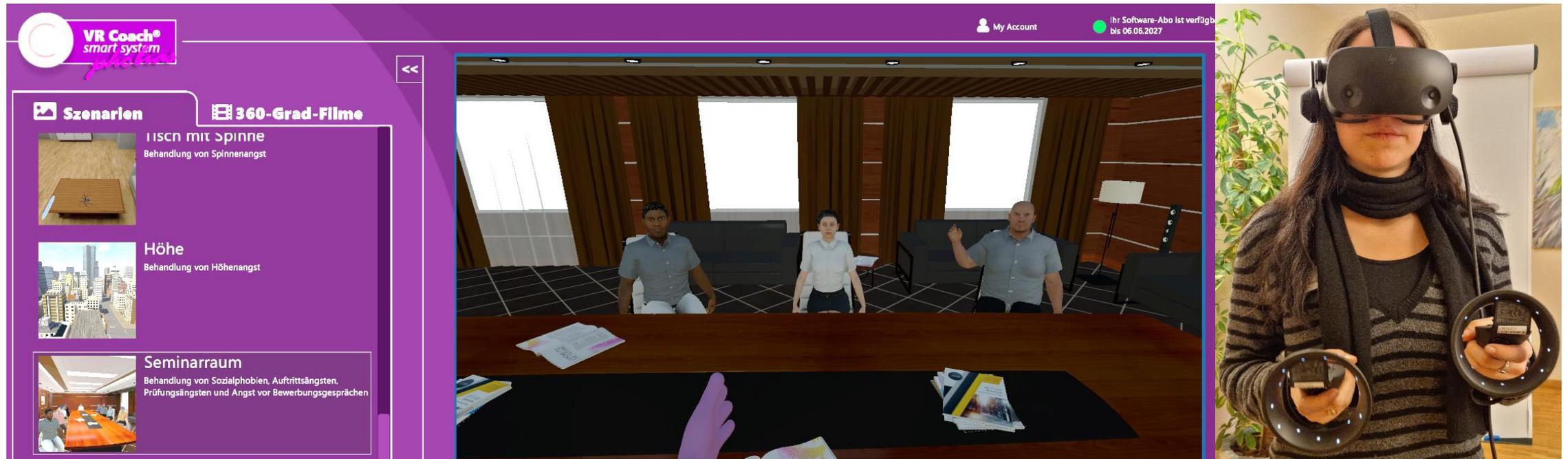
MODUL
Angst und depressive Stimmung angehen
 Kognitive Verhaltenstherapie für Erwachsene mit Ängsten sowie depressiven Symptomen
 Ziel ist es, die Reduktion von Ängsten und depressiven Symptome zu unterstützen.
 für mobile App geeignet
 Erwachsene, Umgang mit Gefühlen, Ängste und Angststörung
 + 1 weiteres Schlüsselwort ...
[+ Zuweisen](#)
- 

MODUL
Emotionen erkennen, verstehen und regulieren
 Emotionsregulation und Skills
 Das Ziel ist es, Nutzer:innen zu unterstützen Ihre
[+ Zuweisen](#)

Behandlungspfad Mind District



Virtuelle Realität



The image displays the VR Coach smart system interface and a user wearing a VR headset. The interface is divided into two main sections: a menu on the left and a 3D virtual environment on the right.

VR Coach smart system plus level

Szenarien

- Tisch mit Spinne**
Behandlung von Spinnenangst
- Höhe**
Behandlung von Höhenangst
- Seminarraum**
Behandlung von Sozialphobien, Auftrittsängsten, Prüfungsängsten und Angst vor Bewerbungsgesprächen

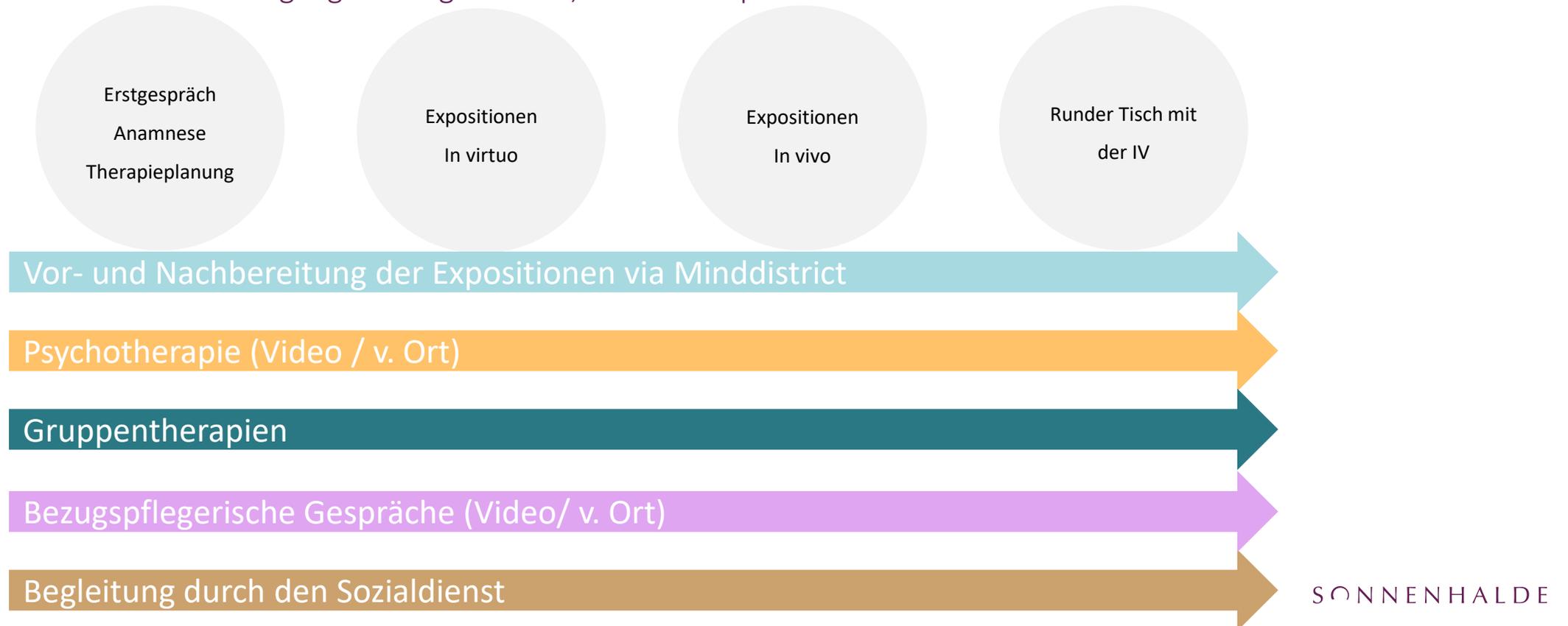
360-Grad-Filme

My Account | Ihr Software-Abonnement ist verfügbar bis 06.08.2027

The 3D environment shows a virtual seminar room with three avatars seated around a table. The user is wearing a VR headset and holding two VR controllers.

Fallvorstellung Frau M.

- 19-jährige Patientin, Agoraphobie mit Panikstörung, Nutzung ÖV kaum möglich, parallel Praktikum.
- **Therapieziele:** einen neuen Umgang mit Angst finden, die Lebensqualität erhöhen.



Beispielwochenplan Frau M.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Transfertag		Transfertag 8.00-12.00 Praktikum	8.45 – 9.30 Bewegungsgruppe*
9.45 – 10.00 Morgentreff		9.45 – 10.00 Morgentreff		9.45 – 10.00 Morgentreff
10.00 – 10.30 Mind District / VR / Lichttherapie		10.00 – 10.30 Mind District / VR / Lichttherapie		10.00 – 10.30 Mind District / VR / Lichttherapie
10.30 – 12.00 Dramatherapie	11.00-12.00 Videogespräch Psychotherapie	10.30 – 12.00 Ressourcenaktivierung		10.30 – 12.00 Aktivierung
12.00 – 13.00 Mittagessen		12.00 – 13.00 Mittagessen		12.00 – 13.00 Mittagessen
13.00 – 13.30 unbegl. Spaziergang*		Ab 13.00		
13.45 – 15.15 Emotionsgruppe	14.00-16.00 Unbegleitete Exposition	Nachbearbeitung der Thera- pien / Mind District / VR*	14.00-15.00 Videogespräch Bezugsperson	13.45 – 15.15 Wochenausklang
15.15 – 16.30 Uhr Nachbearbeitung der Thera- pien / Mind District / VR*			15.15 – 16.30 Uhr Nachbearbeitung der Thera- pien / Mind District / VR*	

Vorteile und Herausforderungen

Vorteile

- Höhere Vereinbarkeit mit Beruf, beruflicher (Wieder-)Einstieg oder Kinderbetreuung.
- Einblick in Alltag und Wohnsituation
- Erweiterung des Therapieangebots mit digitalen Elementen
- Blended Therapy: Verzahnung mit Alltag: Üben wird gefördert
- VR als Chance für reale Exposition

Herausforderungen

- Technik (z.B. Wlan nicht vorhanden)
- IT-Kenntnisse
- Rahmenbedingungen sollten gegeben sein (z.B. ruhiger Ort für Videogespräche)
- Kein Aufsuchen der Patient:innen möglich
- Bei sehr hoher Belastung nicht ausreichend (z.B. Suizidalität, starker Antriebsverlust)

Wir wünschen Ihnen einen erfüllten Tag!

Johannes Beck, PD Dr. med., Chefarzt Sonnenhalde (Chair)

Janina Lorenz, M. Sc. Psychologin (Sprecherin)

Lara Riedo, M. Sc. Psychologin (Sprecherin)

Annina Fraefel, Dipl. Pflegefachfrau FH (Sprecherin)

Sonnenhalde AG

Psychiatrie und Psychotherapie

Gänshaldenweg 28

CH-4125 Riehen