

HINTERGRUND

Psychotherapie ohne Couch

Sich auf eine Psychotherapie einlassen kann nur, wer eine Therapeutin oder einen Therapeuten findet. Doch was, wenn es an Therapieplätzen fehlt und die Wartelisten lang sind? Genau da setzt das Berner Start-up YLAH an.

Text: Evita Mauron-Winiger, Porträt: Franca Pedrazzetti

«Die Plattform YLAH schafft eine Brücke zwischen Tradition und Innovation. Damit bieten wir psychisch belasteten Menschen eine neue Form der Unterstützung», sagt Gründerin und Co-CEO von YLAH, Florence von Gunten. So kombiniert YLAH die traditionelle Psychotherapie mit digitalen Programmen: Online-Ressourcen wie Apps oder virtuelle Therapiesitzungen ergänzen persönliche Treffen mit Psychotherapeuten oder Psychologinnen. In Absprache mit ihren Therapeutinnen und Therapeuten erhalten Betroffene über YLAH massgeschneiderte Übungen, die sie in ihren Alltag integrieren können. Darüber hinaus bietet die Plattform ein virtuelles Tagebuch, das Betroffenen bei der Erreichung ihrer Therapieziele hilft.



Florence von Gunten

absolvierte während ihrer Tätigkeit als Pflegefachfrau in der Psychiatrie ein Psychologiestudium. 2022 gründete sie die Plattform YLAH.

y lah.ch

Digitale Unterstützung

Nicht zuletzt hat der Mangel an Psychotherapieplätzen dazu geführt, dass solche innovativen digitalen Möglichkeiten heute immer häufiger zum Einsatz kommen. Die zeitlich und örtlich flexibel zugänglichen Ressourcen sind in Gebieten mit wenig Therapieangeboten besonders wertvoll. Deshalb setzt die CSS mit dem Förderprogramm Future of Health Grant auf Start-ups wie YLAH, die neue digitale Lösungen entwickeln. Die CSS treibt die Entwicklung neuer Therapieformen voran, um diese mehr Menschen zugänglich zu machen.



Dank der Zusammenarbeit zwischen YLAH und der CSS erhalten Kundinnen und Kunden im Rahmen eines Pilotprojekts als Teil eines CSS-Gesundheitscoachings Zugang zu YLAH. Dadurch wird die Kontinuität der Begleitung sichergestellt und auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen. Die Psychologin Florence von Gunten erklärt: «Das Wort <YLAH> bedeutet auf Berndeutsch <sich einlassen>, da die Plattform Menschen mit mentalen Herausforderungen ermutigt, sich auf die Therapie einzulassen und dranzubleiben.» _

css.ch/y lah Erfahren Sie mehr darüber, wie sich traditionelle und digitale Therapie verbinden lassen: css.ch/y lah