

Innovation in der Psychotherapie durch «Blended Care»

Am 29. Oktober 2024 wurde das **Berner Start-up Ylah** mit dem CSS Innovation in Health Award ausgezeichnet. Für seinen innovativen Ansatz im Bereich «Blended Care» erhielt das Unternehmen ein Preisgeld von CHF 5000. Ylah verfolgt das Ziel, die psychische Gesundheitsversorgung durch die Kombination traditioneller und digitaler Ansätze zugänglicher und wirksamer zu gestalten – und stösst damit auf breites Interesse in der digitalen Gesundheitslandschaft.

► DR. REBECCA RAGAZ

Ylah setzt auf «Blended Psychotherapy», bei der klassische Therapiegespräche mit digitalen Tools wie einer mobilen App und einer webbasierten Plattform kombiniert werden. Dieser Ansatz ermöglicht es Fachpersonen, Patientinnen und Patienten, individuelle Aktivitäten zuzuweisen, die über die App und die Webseite von Ylah zugänglich sind. Diese digitalen Module können zwischen den persönlichen Sitzungen bearbeitet und anschliessend in den Therapieverlauf eingebaut werden. Der Vorteil? Patientinnen und Patienten bleiben auch ausserhalb der Sprechstunden aktiv in ihrem Therapieprozess eingebunden. Die digitale Begleitung bietet eine flexible Möglichkeit, das Gelernte im Alltag anzuwenden und emotionale Unterstützung in Momenten der Notwendigkeit abzurufen. So entfällt die oft lange Wartezeit zwischen Sitzungen, und die psychische Gesundheitsversorgung kann durchgehend und nachhaltig wirken.

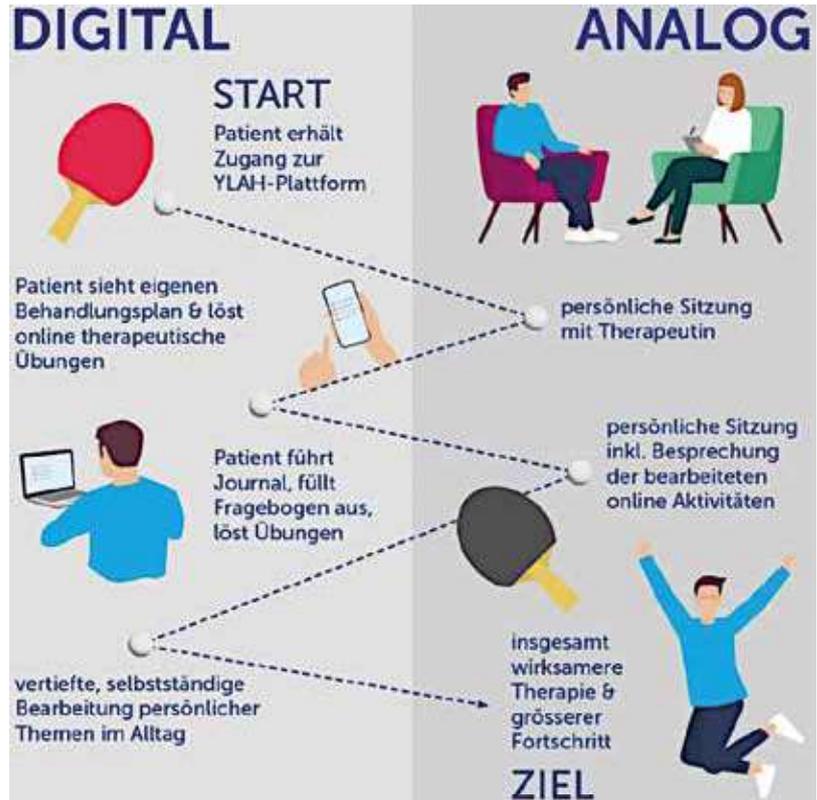
Ein Meilenstein in der Versorgung psychischer Gesundheit

Ylah trifft damit den Nerv der Zeit. In einer Phase, in der immer mehr Menschen auf psychotherapeutische Unterstützung angewiesen sind und gleichzeitig auf lange Wartelisten stossen, eröffnet «Blended Psychotherapy» neue Möglichkeiten. Durch die Kombination digitaler und analoger Elemente wird die Versorgung nicht nur flexibler, sondern auch zugänglicher. Die App ist so gestaltet, dass sie den Alltag der Patienten nahtlos ergänzt und aktiv zur Förderung des psychischen Wohlbefindens beiträgt.

Auch die Krankenkasse CSS sieht grosses Potenzial in dieser Methode und arbeitet bereits in einem Pilotprojekt mit Ylah zusammen. Ziel ist es, die digitale Plattform im Rahmen des CSS-Coachings zu testen und langfristig in den Gesundheitsberatungsprozess zu integrieren. Damit könnten CSS-Versicherte künftig noch umfassendere und individuelle Unterstützung erfahren.

Ylahs Vision für die Zukunft

Die Gründer von Ylah verstehen ihre Arbeit nicht nur als technologischen Fortschritt, sondern als Beitrag zur Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung. «Blended Care» könnte künftig eine Schlüsselrolle spielen, um Barrieren in der traditionellen Therapie zu überwinden und psychische



«Blended Psychotherapy» auf einen Blick: Herkömmliche Therapie wird kombiniert mit Online-Therapieaktivitäten. So können Patienten auch zwischen den Sitzungen aktiv Einfluss auf ihre psychische Genesung nehmen. Dies steigert die Effizienz und führt zu grösseren Therapiefortschritten.



Ortsunabhängig kann die Therapie über Ylahs digitale Plattform stattfinden.

Ylah im Überblick



Gesundheit individuell zu fördern. Ylahs Konzept zeigt, dass Digitalisierung und persönliche Betreuung Hand in Hand gehen können, um Menschen auf ihrem Weg zu mehr psychischem Wohlbefinden bestmöglich zu unterstützen.