



**Jobs & Karriere**



> Unser Antrieb

> Innovationen vorantreiben

> Blended-Psychotherapie

# Neue Horizonte in der Psychotherapie durch Blended Care





In einer zunehmend digitalen Welt entwickelt sich auch das Gesundheitswesen kontinuierlich weiter. Ziel ist es, optimal auf die persönlichen Bedürfnisse jedes Einzelnen einzugehen. Wir möchten zu dieser Entwicklung beitragen und unterstützen deshalb innovative Ansätze wie «Blended Care», die analoge und digitale Lösungen vereinen.



**Carmen Maria Felder**

25. Juli 2024 | 4 Min.

Lesedauer



[Was ist Blended Care?](#) [Vorteile](#) [Innovationen vorantreiben](#) [Ange](#)

# Traditionelle und digitale Therapie verbinden

Der Mangel an Psychotherapieplätzen und die neuen digitalen Möglichkeiten haben dazu geführt, dass innovative Methoden immer häufiger zum Einsatz kommen. Blended Care im Bereich der psychischen Gesundheit bezeichnet einen integrativen Behandlungsansatz, der traditionelle Therapiesitzungen mit digitalen Gesundheitstools kombiniert. Diese Methode nutzt sowohl Online-Ressourcen wie Apps, Webseiten und virtuelle Therapiesitzungen als auch persönliche Treffen mit Psychotherapeuten/ -therapeutinnen oder Psychologen/ Psychologinnen, um eine wirksame und zeitnahe psychische Gesundheitsversorgung zu gewährleisten.

«Innovation in der  
Begleitung und Therapie  
von psychisch  
belasteten Menschen ist  
nicht nur eine wichtige  
technologische  
Entwicklung, sondern  
eine Notwendigkeit, um  
die Barrieren zu  
durchbrechen, die  
Menschen davon  
abhalten, Hilfe zu  
finden.»

Anne Bode, Psychologin und Leiterin CSS  
Gesundheitsmanagement

## Zugängliche Psychotherapie dank Blended Care

Der Vorteil von Blended Care liegt in der

Flexibilität und Zugänglichkeit. Patientinnen und Patienten können beispielsweise über digitale Plattformen jederzeit auf therapeutische Inhalte zugreifen, was ihnen ermöglicht, jederzeit und ortsunabhängig auf Unterstützung zuzugreifen. Gleichzeitig bietet der direkte Kontakt mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin die Tiefe und das persönliche Engagement, das für viele Behandlungen essenziell ist.

## Blended-Psychotherapie in der Praxis – ein Beispiel

Der Übergang von der stationären zur ambulanten Behandlung bedeutet für Herrn Segmüller, einen Burnout-Patienten und CSS-Kunden, Unsicherheit und längere Wartezeiten. Um diese Wartezeit zu überbrücken, nutzt er die persönliche psychologische Beratung der CSS-Gesundheitscoaches und kombiniert diese mit Online-Therapieaktivitäten. Diese

Kombination hilft ihm, den Übergang in seinen Alltag und sein gewohntes Umfeld erfolgreich zu gestalten.

## Innovation als Treiber für gesundheitliche Fortschritte

Die CSS betrachtet Innovation als wichtiger Schlüssel zu einer zugänglichen und wirksamen Gesundheitsversorgung. Mit dem Förderprogramm «Future of Health Grant» setzen wir deshalb unter anderem auf Start-ups aus dem Mental-Health-Bereich wie «ylah», die neue digitale Lösungen entwickeln. Durch diese Unterstützung möchten wir die Entwicklung neuer Therapieformen vorantreiben mit dem Ziel, diese Lösungen für Patientinnen und Patienten zugänglicher zu machen.

# «ylah»: Blended Care Start-up für eine bessere psychische Gesundheit

«ylah» bietet eine digitale Lösung, die traditionelle Psychotherapie mit neuen Möglichkeiten verbindet. Durch den Einsatz von interaktiven Web- und Mobilanwendung verbessert das Start-up die Wirksamkeit der Behandlungen. Der ganzheitliche Ansatz zielt darauf ab, ein möglichst nachhaltiges psychisches Wohlbefinden zu fördern.

**«Blended Care eröffnet  
neue Wege zur Stärkung  
des psychischen Wohl-  
befindens. Die Hürden  
traditioneller  
Therapieformen werden**

überwunden und wir  
können noch besser auf  
die individuellen  
Lebensumstände  
eingehen.»

Florence von Gunten, Psychologin und  
Mitgründerin vom Start-up «ylah»

## Die Lösung von «ylah» kurz erklärt

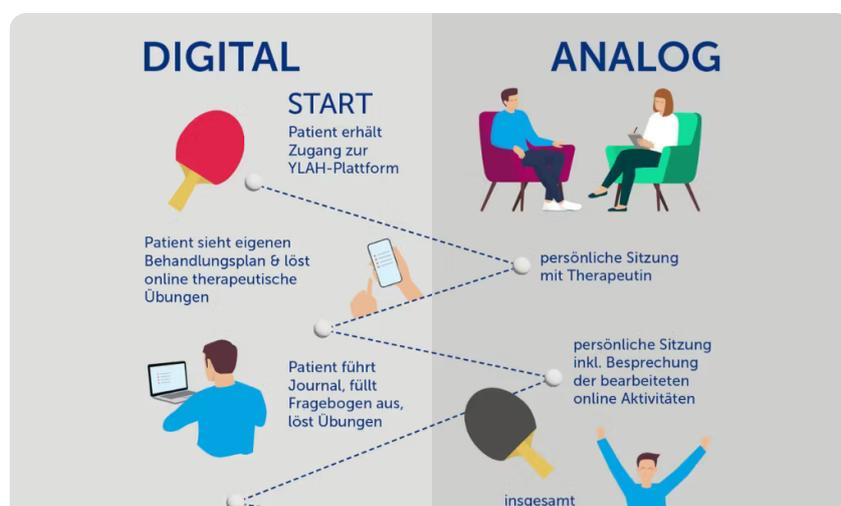


Mitgründerin Florence von Gunten erzählt, wie sich «ylah» für ein modernes psychisches Gesundheitssystem engagiert, das schnell und ortsunabhängig Hilfe bietet.

## So funktioniert's

Über eine übersichtliche Webseite können Therapeutinnen ihren Patienten passende Aktivitäten zuweisen, welche die persönliche Behandlung ergänzen und in den Gesprächen wieder aufgenommen werden können. Patientinnen und Patienten profitieren auch von der dazugehörigen mobilen App, die es ihnen ermöglicht, Therapieelemente nahtlos in ihren Alltag einzubauen und aktiv an ihrer eigenen psychischen Gesundheit und mentalen Genesung zu arbeiten – gerade auch zwischen den Therapiesitzungen.

## Blended-Psychotherapie auf einen Blick



vertiefte, selbstständige  
Bearbeitung persönlicher  
Themen im Alltag

wirksamere  
Therapie &  
grösserer  
Fortschritt

ZIEL



Blended-Psychotherapie kombiniert herkömmliche Therapie mit Online-Therapieaktivitäten. So können Patientinnen und Patienten auch zwischen den Sitzungen aktiv Einfluss auf ihre psychische Genesung nehmen. Dies erhöht die Effizienz und führt zu grösseren Therapiefortschritten.

## «ylah» und die CSS: Partnerschaft zur Verbesserung der Therapieangebote

Im Rahmen eines Pilotprojekts entwickelt «ylah» mit den Gesundheitscoaches der CSS einen «Blended» Behandlungspfad für CSS-Kundinnen und Kunden. Das Ziel des Pilots ist es, die digitale Lösung von «ylah» für die Beratungen der CSS-Gesundheitscoaches zu testen und zu erweitern, um diese Lösung zukünftig in den Coaching-Prozess zu integrieren.

«Die Zusammenarbeit mit der CSS eröffnet uns die Möglichkeit, massgeschneiderte und zugleich breit zugängliche psychische Gesundheitsdienste anzubieten, die wirklich einen Unterschied im Leben der Menschen machen.»

Pia Eggimann, Customer Success bei «ylah»

## Wirksamkeit von Blended-Psychotherapie

Seit rund 20 Jahren hat die Digitalisierung der Psychotherapie zugenommen, besonders durch das Aufkommen von Blended-Psychotherapie. Die Kombination

von traditionellen und Online-Interventionen wurde durch die COVID-19-Pandemie zusätzlich beschleunigt. Studien belegen die Wirksamkeit von Blended-Psychotherapie.

## Die Zukunft der Psychotherapie

Blended Care steht für eine Zukunft, in der die Versorgung der psychischen Gesundheit persönlich, online, flexibel sowie zugänglich gestaltet ist. In einer immer digitaler werdenden Welt sind solche Ansätze wichtig, um den Herausforderungen in der psychischen Gesundheitsversorgung wirkungsvoll zu begegnen.

## Quellen

 [National Library of Medicine](#)

3.0 ★★☆☆☆ 29 Bewertungen



**Carmen Maria Felder**

[Mehr zur Person](#)

[Feedback zum Artikel geben](#)

## Agentur finden

Die CSS ist ganz  
in Ihrer Nähe.

[CSS-AGENTUREN](#)

## Hilfe erhalten

Kundenservice-  
Center  
Mo–Fr, 8 bis 18  
Uhr

[0844 277 277](#)

24h medizinische  
Beratung

[+41 58 277 77 77](#)

## Informiert bleiben

Gesunde Tipps  
per E-Mail  
erhalten.

NEWSLETTER  
ABONNIEREN

## Mehr erfahren

[→ Jobs &  
Karriere](#)

[→ Medien](#)

[→ CSS Gruppe](#)



[Cookie Policy](#)

[Rechtliche Hinweise](#)

[Datenschutz](#)