



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)  
**Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und  
Psychotherapie**

SMARTVOICES-STUDY

# Eine Smartphone-basierte kognitive Verhaltenstherapie für junge Menschen mit Stimmenhören

### Hallo!

Hörst du manchmal Stimmen, die andere Personen nicht hören? Dann bist du hier genau richtig!

Ungefähr 13 Prozent der Jugendlichen und 5 Prozent der Erwachsenen berichten, schon mal Stimmen gehört zu haben.

Stimmenhören kann belastend sein. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Stimmen unangenehme oder gemeine Dinge sagen. Wenn andere Personen so mit uns umgehen, dann reagieren wir häufig mit Angst und Rückzug oder wir reagieren mit Wut und Aggression.

Mit den Stimmen ist es nicht viel anders: Viele der betroffenen Menschen bekommen Angst und lassen die Stimmen bestimmen, oder sie werden ärgerlich und reagieren aggressiv auf die Stimmen. Dies ist verständlich, macht aber die Situation leider häufig noch schlimmer.

### Was ist Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) für Stimmenhören?

KVT für Stimmenhören ist eine psychologische Therapie, die speziell für Menschen, die Stimmen hören, entwickelt wurde. Im Rahmen der Therapie kannst du lernen, zu hinterfragen und vielleicht sogar zu verändern, wie du über deine Stimmen denkst und auf sie reagierst. Dies ist nicht einfach und braucht viel Übung! Dadurch kann jedoch die Belastung durch die Stimmen weniger werden.

### Was ist eine Smartphone-basierte Therapie?

In unserer Studie erfolgt die Therapie über das Smartphone. Personen in der Interventionsgruppe erhalten SMS mit Informationen und Übungsvorschlägen zum Umgang mit den Stimmen im Alltag.

### Ziel unserer Studie

In unserer Studie untersuchen wir, ob die Smartphone-basierte KVT für Stimmenhören hilft, die Belastung durch die Stimmen zu reduzieren. Falls du bereits in Behandlung bist, läuft diese während der Studie unverändert weiter.

### Wer an der Studie teilnehmen kann

Um an der Studie teilnehmen zu können, musst du zwischen 14 und 25 Jahre alt sein, regelmässig Stimmen hören und belastet oder gestresst wegen der Stimmen sein.

### Was dich erwartet, wenn du teilnimmst

Zuerst vereinbaren wir einen Termin, um uns mittels Interviews und Fragebögen einen Eindruck von deiner psychischen Gesundheit zu machen.

Danach wirst du gebeten, während neun Tagen mehrmals pro Tag einen kurzen Online-Fragebogen (ca. zwei bis drei Minuten) auszufüllen, der dir per SMS zugeschickt wird.

Anschließend wirst du zufällig einer von zwei Gruppen zugeteilt. In der Interventionsgruppe erhältst du während acht Wochen zweimal pro Tag eine SMS mit Informationen und einem Übungsvorschlag zu den Stimmen. In der Kontrollgruppe erhältst du keine Intervention.

Anschließend wirst du erneut gebeten, während neun Tagen mehrmals pro Tag den kurzen Online-Fragebogen auszufüllen.

Direkt im Anschluss sowie drei Monate später befragen wir dich erneut zu deiner psychischen Gesundheit, um die Wirksamkeit der Smartphone-basierten Therapie zu beurteilen.



### **Nutzen**

Du hast keinen gesicherten, direkten Nutzen, wenn du bei dieser Studie mitmachst. Du erhältst für das Beantworten der Interviews und Fragebögen eine finanzielle Aufwandsentschädigung. Die Teilnahme ist kostenlos.

### **Datenschutz**

Alle Daten werden vertraulich behandelt.

### **Kontakt und Ansprechpartner:innen**

«Haben wir dein Interesse geweckt? Bei Fragen kontaktiere uns gerne für ein unverbindliches Informationsgespräch (siehe Kontaktangaben auf der nächsten Seite).

Bitte nimm zur Kenntnis, dass deine Daten beim Zustandekommen eines telefonischen Kontakts mit dem Studienteam registriert werden. Solltest du an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden deine Daten unverzüglich gelöscht.

## KONTAKT

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

### Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

#### Forschung

M.Sc. Janko Mario Käser  
Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
Telefon (für Anrufe, SMS, WhatsApp,  
Signal, Threema): 079 376 95 55  
E-Mail: smartvoices.upd@unibe.ch

#### Prüfperson

Dr. phil. Marialuisa Cavelti

---

## WEITERE INFORMATIONEN ZUR STUDIE



## WEITERE INFORMATIONEN ZUR KLINIK

Weitere Informationen zur Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie erhältst du unter [www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
Telefon 031 930 91 11  
[www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---