



„Jedes Online-Programm muss für sich in Studien zeigen, dass es wirkt“

Professor David Daniel Ebert ist Psychologe und Experte für internetgestützte Interventionen an der Freien Universität Amsterdam

ßen Angebote aus dem Boden, die zwar mit Erfolgen werben – erwiesen sind diese bislang aber nur für wenige. „Jede Online-Intervention muss für sich in Studien zeigen, dass sie wirkt“, betont Ebert. Mit einem von ihm gegründeten Institut will der Psychologe geprüfte Angebote in die Gesundheitsversorgung bringen.

Verschiedene Fachgesellschaften sahen ebenfalls dringenden Handlungsbedarf. Gemeinsam haben sie im vergangenen Jahr eine Liste mit Qualitätskriterien veröffentlicht, die nicht nur Ärzten und Nutzern als Grundlage dienen soll, sondern auch der Politik.

Der Klick zur Hilfe

Psychotherapie Sie wirkt nachweislich auch via Internet. Darauf sollte man bei Online-Angeboten achten

Die Couch der modernen Psychotherapie steht im Wohnzimmer des Patienten. Oder sonst an einem Ort, wo Laptop oder Smartphone zur Hand sind. Dank Internet ist der mobile Therapeut längst Realität: Online-Coaches bieten Hilfe in dunklen Lebenslagen, Psychologen beraten per Videochat, Depressionstagebücher lassen sich digital ausfüllen, Apps verbessern die Stimmung. Wer sich auf die Suche nach Online-Hilfe macht, wird von der Fülle der Angebote schier überrollt.

Doch Psychotherapie per Mausclick – kann das überhaupt klappen? Professor David Daniel Ebert ist davon überzeugt. „Internetgestützte Therapie wirkt – und das nachweislich“, sagt der Experte für mobile Gesundheitsinterventionen an der Freien Universität Amsterdam. Allerdings gilt das bei Weitem nicht für alle Angebote. „Der Wildwuchs ist riesig“, so Ebert. Und er wird immer größer.

Neben einigen geprüften Programmen, die man bei großen gesetzlichen Krankenkassen findet, schie-

Gesetz gibt Rückenwind

Entscheidungen stehen unmittelbar bevor. Durch das neue E-Health-Gesetz erhält die digitale Psychotherapie Rückenwind. Schon bald könnten Online-Interventionen zu den Regelleistungen der Krankenkassen gehören. Doch dafür muss man wissen, was Patienten wirklich etwas bringt.

Studien kommen vor allem aus den USA, Australien und den Niederlanden. Aus Ländern also, die den digitalen Therapeuten bereits weitaus mehr vertrauen als die Deutschen. Doch auch wir erkennen zunehmend die Möglichkeiten. Wie groß das Spektrum ist, zeigen zum Beispiel einige Untersuchungen von Professor ▶



Stephan Zipfel, ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen. „Ein digitales Programm für alle – das wäre völlig falsch“, betont er.

So hat sich bei Patienten mit Magersucht eine Teletherapie bewährt, die nach der intensiven Betreuung in der Klinik den Übergang in den Alltag erleichtern soll. „Da Magersucht lebensbedrohlich ist und hohes Rückfallrisiko besteht, ist das besonders wichtig“, so Zipfel. Per Bildschirm ließ sich die Beziehung zum Therapeuten eine Weile aufrechterhalten.

Patienten mit einer Binge-Eating-Störung, also häufigen Essanfällen, profitierten indes von begleiteter Therapie, bei der sie im Chat Rückmeldung vom Therapeuten erhielten. Und völlig selbstständig arbeiteten Krebspatienten mit einer achtsamkeitsbasierten App. Sie half ihnen nach der Diagnose, Stress und Belastungen aufzuarbeiten.

Training für die Stimmung

„Es kommt ganz auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse an“, sagt Experte Zipfel. Diese zu erkennen und darauf zugeschnittene Programme anzubieten beziehungsweise auszuwählen, hält er für die entscheidende Herausforderung.

Doch es gibt auch einige generelle Erkenntnisse. „Vor allem begleitete Angebote wirken vergleichbar gut wie Therapien von Angesicht zu Angesicht“, sagt Ebert. Dabei verfolgt der Therapeut die Fortschritte des Patienten und gibt Rückmeldung per Chat, Mail oder Telefon. Nachgewiesen sind Effekte unter anderem bei krankhaften Ängsten, Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Schlafproblemen.

Angst, von PC und Smartphone ersetzt zu werden, müssen Psychotherapeuten aber nicht haben. „Ich sehe vor allem die unbegleiteten Programme eher als Zusatz“, sagt Professorin

Tipps für die Suche

Wer Interesse an einem internetgestützten Programm hat, kann sich an seine Krankenkasse wenden. Vor allem viele gesetzliche Kassen bieten inzwischen spezielle Programme an, zum Beispiel für depressive Patienten.

Einige geprüfte Programme wie *Moodgym* oder *Deprexis* findet man kostenlos und frei zugänglich im Internet. Unbegleitete Programme können eine Psychotherapie aber nicht ersetzen. Zudem finden sich im Netz viele ungeprüfte Angebote, die eher nicht zu empfehlen sind.

Psychische Erkrankungen können lebensgefährlich sein. Wer sich emotional stark belastet fühlt, sollte auf jeden Fall persönlich mit einem Experten sprechen. Für ein zeitnahe Erstgespräch bieten Therapeuten psychotherapeutische Sprechstunden an.

Steffi Riedel-Heller, Leiterin des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health. An der Universität Leipzig hat sie mit ihrem Team ein solches Programm untersucht, das für leichte bis mittelschwere Depressionen entwickelt wurde: *Moodgym*, was so viel heißt wie Stimmungstraining, basiert – wie die meisten Online-Helfer – auf kognitiver Verhaltenstherapie. Übungen unterstützen etwa dabei, negative Denkmuster zu erkennen und zu ändern.

Helfen kann das Menschen, die noch nicht bereit sind, mit einem Therapeuten zu reden. Auch während einer Psychotherapie oder in der Vorbereitung darauf ist es nützlich. „Therapeuten erzählen, dass sie dann schneller zum Kern kommen“, berichtet Riedel-Heller.

Der größte Vorteil von Angeboten wie *Moodgym*: „Wir können viel mehr Menschen erreichen“, so die Expertin. Auch für Ebert ist das ein riesiger Pluspunkt des digitalen Therapeuten: „Mehr als die Hälfte der Patienten mit Kriterien einer psychischen Störung haben nie Kontakt mit dem Gesundheitssystem.“

Versorgungslücken füllen

Fragt man Betroffene, warum sie sich keine Hilfe suchen, hört man laut Ebert nicht unbedingt die Gründe, die man vielleicht erwarten würde. Zwar stimmt es, dass die Wartezeit auf eine Psychotherapie oft Monate beträgt. „Viele Menschen wollen aber ihre Probleme lieber selbst in den Griff bekommen“, sagt Ebert. Programme, die von Anfang an auf innere Stärkung, setzen, sind dabei eine gute Stütze.

Zudem helfen sie, Versorgungslücken zu füllen. Ob auf dem Land, wo es an Therapeuten mangelt, oder in der Stadt, wo der hektische Arbeitsalltag es schwer macht, zweimal pro Woche eine Praxis aufzusuchen: Die mobilen Therapeuten sind überall und jederzeit zur Stelle. *Sonja Gibis*