

Online-Therapie

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Online-Therapie?	3
Welche Arten von Online-Therapien gibt es? Wie sehen solche Angebote aus?.....	3
Beispiele für den Einsatz elektronischer Medien bei einer Psychotherapie	4
Wie wirksam ist eine Online-Therapie? Worauf kommt es an, damit die Therapie wirksam ist?	5
Bei welchen Erkrankungen ist eine Online-Therapie wirksam?.....	6
Was sind die Vorteile einer Online-Therapie?	7
Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgung.....	7
Zugang für Patienten, die sonst keine Therapie machen können oder möchten	7
Spezifische Angebote, die sonst nicht verfügbar wären.....	7
Vielfalt und Flexibilität der Angebote	8
Gefühl der Selbstbestimmtheit.....	8
Was sind mögliche Nachteile und Risiken einer Online-Therapie? Wie können sie vermieden werden?	8
Fehlende nonverbale Kommunikation.....	8
Umgang mit Krisen.....	9
Datenschutz	9
Qualität der Angebote und Qualifikation der Anbieter	10
Welche Angebote gibt es bisher?.....	10
Wo findet man Online-Therapie-Angebote?	10
Wie kann man die Qualität von Online-Therapie-Angeboten beurteilen?.....	11
Wie könnte Online-Therapie in Zukunft aussehen?.....	13
Qualität sicherstellen und Online-Therapien möglichst vielen Patienten verfügbar machen	13
Wirksamkeit und Wirkfaktoren genauer untersuchen	14
Quellen und Links.....	14
Liste mit Online-Therapie-Angeboten.....	16

Was ist Online-Therapie?

Einmal in der Woche in die Praxis fahren, 50 Minuten Zeit für das Gespräch mit dem Therapeuten, dazwischen die in der Therapie besprochenen Aufgaben ausführen: So sieht eine Psychotherapie in vielen Fällen aus. Doch das könnte sich in den nächsten Jahren ändern. Schon jetzt gibt es immer mehr Angebote, bei denen eine **Beratung oder Therapie** für psychische Probleme **über elektronische Medien** angeboten wird: Zum Beispiel **per Internet, Video-Telefonat, E-Mail, Smartphone-App, Chat, Telefonat oder SMS**.

Solche Angebote können eine sinnvolle Ergänzung zur psychotherapeutischen Behandlung in einer Praxis oder Klinik sein und dazu beitragen, die Versorgung psychisch kranker Menschen zu verbessern.

Laut einer repräsentativen Untersuchung ist in Deutschland auch die **Bereitschaft, das Internet bei psychischen Problemen zu nutzen, hoch**: So geben die Hälfte der deutschen Internetnutzer an, dass sie im Bedarfsfall das Internet nutzen würden. Dabei steht zwar die Suche nach Informationen über die Erkrankung im Vordergrund. Viele würden das Internet aber auch für die **Suche nach einem Psychotherapeuten**, für eine **Online-Beratung** oder zur **Vorbeugung, Behandlung oder Nachsorge einer psychischen Erkrankung** nutzen.

Die Gründe, warum internetbasierte Ansätze genutzt werden, sind dabei unterschiedlich: Etwa ein Drittel der Nutzer entscheidet sich dafür, weil sie keine traditionelle Psychotherapie machen möchten. Ein Drittel möchte eigentlich eine herkömmliche Psychotherapie machen, kann dies aber nicht – entweder aus praktischen Gründen oder aus psychologischen Gründen, etwa aus Scham oder starker Angst. Ein weiteres Drittel war schon in einer traditionellen Therapie und möchte nun eine neue Behandlungsmethode ausprobieren.

Welche Arten von Online-Therapien gibt es? Wie sehen solche Angebote aus?

Die **Vielfalt der Angebote**, die psychologische Unterstützung oder psychotherapeutische Versorgung per Internet anbieten, **ist groß**. Dabei werden sehr unterschiedliche Begriffe verwendet, die zum Teil verwirrend sein können: Online-Psychotherapie, E-Mental-Health-Programm, Cypertherapie, Selbstmanagement-Programm und so weiter.

Zum einen gibt es **Selbsthilfeprogramme**, in denen Informationen und Anleitungen zur Selbsthilfe in systematischer Form angeboten werden. Dabei ist **oft kein Kontakt zu einem Therapeuten** vorgesehen. Es gibt aber auch Programme, die von einem Therapeuten oder einem Berater angeleitet werden oder bei denen auf Wunsch des Nutzers ein persönlicher Kontakt möglich ist.

Auf der anderen Seite gibt es **Therapieangebote**, bei denen E-Mails, Chats, Telefonate, SMS, Video-Telefonate, Apps oder Internetprogramme zur Kommunikation genutzt werden. Allerdings könnten die Grenzen zwischen einem angeleiteten Programm zur Selbsthilfe und einer Psychotherapie fließend sein. Allgemein spricht man von einer **Psychotherapie** (im Gegensatz zu einer psychologischen Beratung), wenn eine **individuelle Diagnose** gestellt wird und wenn der Hilfesuchende **individuelle Therapievorschl**äge und Informationen erhält, die **psychotherapeutische Fachkenntnisse** erfordern und die sich auf seine Erkrankung und seine konkrete Situation beziehen.

Auch bei Therapieangeboten sind unterschiedliche Möglichkeiten denkbar: Eine Psychotherapie kann **ausschließlich über die elektronischen Medien** stattfinden: So kann zum Beispiel einmal pro Woche ein

Termin statt in der Praxis per Video-Telefonat durchgeführt werden. Oder der Patient berichtet regelmäßig per E-Mail über sein Befinden und seine Fortschritte und erhält innerhalb einer festgelegten Zeit eine Rückmeldung vom Therapeuten – ebenfalls per E-Mail.

Die Therapie kann aber auch eine **Kombination aus Terminen vor Ort und Online-Angeboten** bzw. einem Kontakt zum Therapeuten per Internet sein. In diesem Fall spricht man auch von einer „**Blended Therapy**“. Dabei können **die digitalen Medien zur Unterstützung des Therapieprozesses eingesetzt werden** und die Arbeit in den Therapiestunden sinnvoll ergänzen: Gesundheits-Apps oder Internetprogramme können Informationen über die Erkrankung und über den Behandlungsansatz vermitteln. Sie können genutzt werden, um Aktivitäten oder Symptome zu protokollieren, sie können Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen vermitteln und sie können Erinnerungsnachrichten verschicken, die den Patienten an eine bestimmte Übung oder an eine Strategie zum Umgang mit den Symptomen erinnern. So kann der Therapeut am Ende der Stunde konkrete Inhalte als Hausaufgabe aufgeben und diese in der nächsten Therapiestunde mit dem Patienten besprechen.

Auch vom **zeitlichen Ablauf** sind unterschiedliche Möglichkeiten denkbar. So können Internetprogramme **vor, während und nach einer Psychotherapie** zum Einsatz kommen. Während der **Wartezeit auf einen Psychotherapie-Platz** geben sie den Patienten die Möglichkeit, bereits an ihren Symptomen zu arbeiten und so bereits eine Besserung zu erleben. **Nach Abschluss der Psychotherapie** können internetbasierte Ansätze eingesetzt werden, um den Therapieerfolg aufrechtzuerhalten und Rückfälle zu verhindern.

Handelt es sich bei dem Online-Angebot um eine Psychotherapie, sollte und darf sie nur von einem **approbierten Psychotherapeuten** oder einem **Facharzt im Bereich Psychiatrie / Psychosomatik und Psychotherapie** durchgeführt bzw. begleitet werden. Diese sind auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert. Gleichzeitig sind sie darin geschult, bei einer Verschlechterung der Symptomatik und in Krisensituationen angemessen zu reagieren. Ein erfahrener Therapeut wird zu Beginn der Therapie und im weiteren Verlauf immer wieder prüfen, wie eine geeignete Kombination aus Online-Therapie und Psychotherapie in der Praxis aussehen kann – zum Beispiel mehr persönliche Gespräche bei einer Verschlechterung der Symptomatik oder kurzfristige Vor-Ort-Termine in einer Krisensituation.

Beispiele für den Einsatz elektronischer Medien bei einer Psychotherapie

Frau E. ist seit einiger Zeit wegen einer Depression in einer regulären Psychotherapie. Zwischen den Therapiestunden protokolliert sie Aktivitäten, die sie als angenehm erlebt hat, mit einer Smartphone-App. Diese erinnert sie auch daran, das Protokoll jeden Tag auszufüllen. In der Therapiestunden besprechen Frau E. und die Therapeutin dann gemeinsam das Protokoll.

Herr R. nimmt an einem Internet-Therapieprogramm für Posttraumatische Belastungsstörungen teil. Dort erhält er zunächst ausführliche Informationen, wie es zu der Erkrankung kommen kann, welche Symptome dabei auftreten und wie sie behandelt werden können. Anschließend erhält er per E-Mail schreibtherapeutische Aufgaben, bei denen er seine traumatischen Erfahrungen nach und nach in Worte fassen soll. Diese schickt er an einen Psychotherapeuten und erhält innerhalb einer Woche eine individuelle Antwort per E-Mail, die ihn dabei unterstützen soll, die traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten.

Frau L. leidet an starken Ängsten und hat gleichzeitig eine Gehbehinderung. Dadurch ist es für sie schwierig, den Weg zum Psychotherapeuten zurückzulegen. Nach den ersten Gesprächen in der Praxis vereinbart der Therapeut mit Frau L., die Therapie mit regelmäßigen wöchentlichen Terminen per Video-Telefonat weiterzuführen.

Herr H. leidet an Ängsten in sozialen Situationen. Nach dem Erstgespräch gibt die Therapeutin ihm den Zugangscode zu einem geschützten Internetprogramm. Dort erhält Herr H. nach und nach Zugang zu den verschiedenen Modulen. Zunächst soll er einen Fragebogen ausfüllen, mit dem die Symptome einer sozialen Phobie erfasst werden. In der nächsten Stunde bespricht die Therapeutin mit ihm die Auswertung des Fragebogens und nutzt die Ergebnisse als Grundlage für eine genauere Beurteilung der Symptomatik. Als nächstes erhält Herr H. Zugang zu einem Internetmodul, das genaue Informationen über die soziale Phobie enthält. Außerdem soll er auftretende Ängste in einem Online-Tagebuch protokollieren.

Wie wirksam ist eine Online-Therapie? Worauf kommt es an, damit die Therapie wirksam ist?

Inzwischen haben zahlreiche Studien gezeigt, dass eine Online-Psychotherapie wirksam ist – und dass **ihre Wirksamkeit ähnlich hoch ist wie eine herkömmliche Psychotherapie**. Am häufigsten wurden dabei Programme mit kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen untersucht. In letzter Zeit gibt es aber auch vermehrt Studien zu Programmen mit anderen therapeutischen Konzepten – zum Beispiel der psychodynamischen Therapie, der interpersonellen Therapie, achtsamkeitsbasierten Ansätzen oder integrativen Therapieansätzen, bei denen Methoden aus verschiedenen Therapierichtungen kombiniert werden. Weiterhin zeigen Studien, dass Online-Therapien auch langfristig (über das Ende der Therapie hinaus) wirksam sind. Allerdings gibt es dazu bisher erst wenige Untersuchungen.

Bei Selbsthilfeprogrammen hat es sich als wichtig herausgestellt, dass **die Teilnehmer motiviert werden**, weiter am Programm teilzunehmen. Außerdem ist es günstig, wenn sie **Rückfragen stellen** können und eine **Rückmeldung** zu den Inhalten des Programms bzw. **zu ihren Fortschritten** erhalten. Für die Nutzer scheint es wichtig zu sein, zu wissen, dass es „auf der anderen Seite“ jemanden gibt, der sie unterstützt. Dagegen werden Programme, bei denen die Teilnehmer keinen Ansprechpartner haben, nicht zum Weitermachen motiviert werden und keine Rückmeldung erhalten, in vielen Fällen vorzeitig abgebrochen.

Auch bei Psychotherapie-Angeboten haben sich Programme als besonders hilfreich erwiesen, bei denen es einen **persönlichen Ansprechpartner** gibt, der den Patienten individuelle therapeutische Unterstützung gibt. Ein intensiverer Kontakt kann dabei die Wirksamkeit der Therapie erhöhen. Zudem wird eine **Kombination aus Internetangebot und persönlichen Therapiegesprächen** („blended therapy“) von den Patienten besonders gut akzeptiert.

Weiterhin hat sich gezeigt, dass **die therapeutische Beziehung** – ein wichtiges Element für die Wirksamkeit einer Psychotherapie – bei einer Online-Therapie **nicht schlechter sein muss als bei einer herkömmlichen Psychotherapie**. So belegen Studien, dass sich auch über das Internet eine positive, tragfähige therapeutische Beziehung zwischen Therapeut und Patient entwickeln kann. Viele Patienten bewerten die therapeutische Beziehung auch bei Online-Therapien als unterstützend und persönlich. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass es für viele Patienten wichtiger ist, sich kompetent betreut zu fühlen,

Rückmeldungen zu erhalten und die richtigen Hilfestellungen bekommen, als dem Therapeuten persönlich gegenüber zu sitzen.

Schließlich fällt es Patienten in einer Online-Therapie häufig **leichter, offen über ihre Probleme** und auch über sehr persönliche Dinge **zu berichten**. Einige Patienten geben an, dass sie die Beziehung zum Therapeuten dadurch sogar als besser empfunden haben als in einer Face-to-Face-Therapie.

Allerdings wurden viele Online-Therapie-Angebote bisher in wissenschaftlichen Studien untersucht. Hier haben die Teilnehmer freiwillig teilgenommen und waren möglicherweise besonders interessiert und motiviert. Deshalb sollten in Zukunft vermehrt Angebote zur regulären Versorgung psychisch Kranker untersucht werden.

Bei welchen Erkrankungen ist eine Online-Therapie wirksam?

Am besten ist die Wirksamkeit von Online-Therapien bisher bei **depressiven Erkrankungen und Angststörungen** belegt. Studien zeigen, dass sie bei leichten bis mittelschweren, aber auch bei schwer ausgeprägten Depressionen wirksam sind. Darüber hinaus sind Online-Therapien bei **Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Zwangsstörungen und Substanzmissbrauch** wirksam. Bei schizophrenen Patienten wurde nachgewiesen, dass eine Therapie per Internet die depressiven Symptome, die mit der Erkrankung verbunden sind, verringern kann.

Auch **bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen** (bis 25 Jahre) wurde nachgewiesen, dass Internetprogramme die Symptome von **Depressionen und Angststörungen** deutlich verringern können.

Bei **Selbstmanagement-Programmen** hat sich gezeigt, dass sie bei **Depressionen, Angststörungen, PTBS, Essstörungen und Substanzmissbrauch** wirksam sind.

Allerdings gibt es auch Fälle, bei denen eine Therapie über das Internet nicht geeignet ist: Etwa bei schwer ausgeprägten psychischen Erkrankungen, bei akuten Krisen oder bei einer Selbst- oder Fremdgefährdung.

Was sind die Vorteile einer Online-Therapie?

Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgung

Online-Therapie-Angebote können dazu beitragen, die **psychotherapeutische Versorgung zu verbessern**: Auf diese Weise könnten mehr Betroffene psychologische Unterstützung erhalten und so auch die **Wartezeiten auf einen Therapieplatz verkürzt** werden. Die Therapeuten müssen bei einer Online-Therapie weniger Zeit aufwenden als bei einer Face-to-Face-Therapie, um die gleichen Verbesserungen zu erreichen. Zum Beispiel gibt der Therapeut dem Patienten einmal pro Woche eine Rückmeldung per E-Mail. Dadurch kann ein Therapeut mehr Patienten gleichzeitig betreuen, was der Versorgung der Patienten zugutekommt und die Wartezeiten auf einen Therapieplatz verkürzen kann. Schließlich kann dies zu einer **Kostensparnis im Gesundheitssystem** beitragen.

Zugang für Patienten, die sonst keine Therapie machen können oder möchten

Über das Internet können auch Patienten erreicht werden, die sonst nicht an einer Psychotherapie teilnehmen können oder möchten. Dies können Patienten sein, für die der **Anfahrtsweg** zu einer Therapiepraxis **sehr weit** ist oder die wegen **körperlicher Einschränkungen** nicht selbst in die Praxis kommen können. Es können auch Patienten sein, die wegen ihrer psychischen Beschwerden (zum Beispiel starke Ängste oder Zwangssymptome) im Moment nicht in der Lage sind, in eine psychotherapeutische Praxis zu kommen. Es können auch Hilfesuchende sein, die aus **Scham und Angst vor einer Stigmatisierung** keine Psychotherapie machen möchten. So kann eine Therapie per Internet gegebenenfalls auch anonym stattfinden.

Außerdem können Online-Therapie-Angebote **neue Zielgruppen** ansprechen, zum Beispiel **Jugendliche und junge Erwachsene**, die oft ein großes Interesse an digitalen Medien haben. Schließlich kann eine Online-Therapie ein erster Schritt sein, bei dem der Hilfesuchende Erfahrungen mit einer Psychotherapie machen kann. Dadurch entschließen sich einige Patienten möglicherweise auch, die Arbeit in einer Face-to-Face-Psychotherapie fortzusetzen.

Spezifische Angebote, die sonst nicht verfügbar wären

Weil eine Online-Therapie auch über große Entfernungen stattfinden kann, gibt sie Patienten die Möglichkeit, **sehr spezifische Angebote** zu nutzen, die in ihrer direkten Umgebung nicht verfügbar sind. So können Patienten mit anderem kulturellen Hintergrund **kultursensitive Angebote** nutzen oder **Angebote in ihrer Muttersprache** finden, die es in ihrer unmittelbaren Umgebung nicht gibt.

Vielfalt und Flexibilität der Angebote

Theoretisch gibt es **unendlich viele Möglichkeiten**, wie Online-Therapie-Angebote aussehen können und wie sie mit einer herkömmlichen Psychotherapie kombiniert werden können. So können **die Art und das Ausmaß der therapeutischen Unterstützung individuell auf die Symptomatik und die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt** werden. Zum Beispiel können mehr Termine in der Praxis des Therapeuten angeboten werden, wenn der Patient mehr Unterstützung braucht. Geht es ihm besser und benötigt er weniger Unterstützung, kann ein Übergang zu mehr Online-Therapie stattfinden.

Gleichzeitig bieten internetbasierte Ansätze viele Möglichkeiten, dass ein Patient auch **zwischen den Therapiestunden** intensiv **an der Veränderung seiner Probleme arbeiten** kann. Dabei kann jeder Patient selbst entscheiden, wie häufig und wie intensiv er an seinen Problemen arbeitet. Zudem ist er **flexibel** und kann die Aufgaben dann bearbeiten, wenn es für ihn zeitlich am besten passt.

Findet die Kommunikation zwischen Therapeut und Patient **schriftlich** (zum Beispiel per E-Mail) statt, hat das den Vorteil, dass beide **in Ruhe** über die Aussagen ihres Gegenübers und über das, was sie selbst schreiben möchten, **nachdenken** können. Auf diese Weise kann ein Patient seine Probleme, seinen momentanen Zustand, seine Gefühle usw. möglicherweise besser schildern als wenn er dies spontan in der Therapiestunde tun müsste.

Gefühl der Selbstbestimmtheit

Dadurch, dass Patienten bei einer Online-Therapie **stärker selbstbestimmt** arbeiten als in einer herkömmlichen Psychotherapie, haben sie stärker das Gefühl, ihre **Erfolge selbst** und nicht durch die Hilfe eines Therapeuten **erreicht zu haben**. Dies kann sehr motivierend sein, um weiter an der Überwindung seiner Probleme zu arbeiten.

Was sind mögliche Nachteile und Risiken einer Online-Therapie? Wie können sie vermieden werden?

Fehlende nonverbale Kommunikation

Ein Nachteil von Online-Therapien ist, dass **Therapeut und Patient sich nicht direkt gegenüber sitzen**. Ohne die körperliche Anwesenheit **fehlen nonverbale Signale** der Kommunikation, wie **Mimik, Gestik, Stimmlage und Körperhaltung**. Dadurch kann es leichter zu **Missverständnissen** kommen. Außerdem sind diese Merkmale wichtig, um eine genaue Diagnose zu stellen und das aktuelle Befinden des Patienten einzuschätzen.

Bei Video-Telefonaten ist dies zwar eher möglich. Allerdings ist hier der Eindruck von seinem Gesprächspartner auf den Kamera-Ausschnitt beschränkt, und der Therapeut sieht zum Beispiel nicht, wie sich der Patient bewegt, wie der den Raum betritt usw.

Bei einer rein schriftlichen Kommunikation fehlt außerdem **der unmittelbare Austausch**, das heißt, dass der Gesprächspartner unmittelbar auf das Gesagte oder das Verhalten seines Gegenübers reagieren kann. So ist es bei einer schriftlichen Kommunikation schwieriger, unmittelbar Trost zu spenden oder unmittelbar eine verstehende, einfühlsame Reaktion zu zeigen.

Lösungsansätze

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) fordert, dass **die Diagnostik** der psychischen Erkrankung **auf jeden Fall im unmittelbaren Kontakt** zwischen Psychotherapeut und Patient stattfinden sollte. Auch die **Aufklärung des Patienten** über das Vorgehen in der Therapie und mögliche Risiken sowie seine **Einwilligung** sollten **im direkten Kontakt** stattfinden. So kann der Patient umfassend mündlich informiert werden und offene Fragen können direkt beantwortet werden.

Falls ein Online-Angebot dieses Vorgehen nicht umfasst, sollte ein Hilfesuchender seine Probleme zunächst in der **Sprechstunde eines Psychotherapeuten** abklären lassen, bevor er eine Therapie oder ein Selbsthilfeprogramm per Internet beginnt.

Falls eine Online-Therapie ausschließlich schriftlich durchgeführt wird, ist es für die Therapeuten wichtig, **sich besonders verständlich und eindeutig auszudrücken**, um Missverständnisse zu vermeiden.

Umgang mit Krisen

Ein weiteres Problem von Online-Therapien kann darin bestehen, ausreichend Unterstützung zu bieten, wenn der Patient in eine Krise gerät. Zum einen kann der Therapeut eine **Selbstgefährdung** oder Selbsttötungsabsichten **des Patienten schlechter erkennen**, wenn die Kommunikation ausschließlich per

Internet stattfindet. Zum anderen muss ein Patient auch bei einer Online-Therapie wissen, wohin er sich im Fall einer Krise wenden kann. Außerdem muss auch hier **zeitnah ein Ansprechpartner zu erreichen sein**.

Lösungsansätze

Deshalb ist es wichtig, dass der Therapeut auch bei einer Online-Therapie **die Symptome und das Befinden des Patienten kontinuierlich beobachtet**, um Krisen zu erkennen und Selbstverletzungen oder eine Selbsttötung zu verhindern. Weiterhin sollte schon zu Beginn der Therapie **geklärt werden, wohin sich der Patient wenden kann** und was er tun kann, **wenn er in eine Krise gerät**. So sollte er in jedem Fall wissen, wie er seinen Therapeuten bei einem Notfall erreichen kann oder an wen er sich sonst wenden kann (zum Beispiel an einen Psychotherapeuten, eine Krisenberatungsstelle oder eine psychiatrische Klinik in seiner Nähe).

Datenschutz

Ein wichtiger Aspekt bei einer Therapie über das Internet ist der Datenschutz. So sollten die **sensiblen Daten aus einer Psychotherapie besonders geschützt** werden und nicht für Dritte zugänglich sein. Außerdem sollte der Patient über die Verwendung seiner Daten selbst bestimmen können.

Lösungsansätze

Um dies zu gewährleisten, ist es wichtig, dass alle Bestandteile von Online-Therapien (etwa E-Mails, Video-Telefonate, Fragebögen, die online ausgefüllt werden oder Gesundheits-Apps) **auf hohem technischen Standard verschlüsselt** werden. Zudem sollten die **Patienten darüber informiert werden, welche Daten erhoben und gespeichert werden**, wer darauf Zugriff hat und wie sie die Daten löschen lassen können. Schließlich sollte jeder Teilnehmer einer Online-Therapie wissen, dass bei einer Therapie per Internet kein hundertprozentiger Schutz der Daten gewährleistet werden kann.

Qualität der Angebote und Qualifikation der Anbieter

Ein Problem von Online-Therapie-Angeboten ist bisher, dass **die Qualifikation der Ansprechpartner**, die bei den Programmen zur Verfügung stehen, **sehr unterschiedlich** ist. Während dies bei einigen Angeboten Psychotherapeuten oder Fachärzte sind, wird bei anderen Programmen nur Assistenzpersonal eingesetzt, das möglicherweise nur eine kurze Schulung erhalten hat.

Auch das **Ausmaß der Unterstützung** durch einen Therapeuten kann bei Online-Therapien **sehr unterschiedlich** sein. So besteht die Unterstützung bei einigen Programmen nur darin, die Teilnehmer zu motivieren, weiter am Programm teilzunehmen und eventuell auch, Rückfragen zu beantworten.

Fühlen sich die Teilnehmer einer Online-Therapie nicht ausreichend unterstützt, mit den Aufgaben überfordert oder schlecht beraten, kann es sein, dass sie das Programm abbrechen. Außerdem entwickeln sie **möglicherweise eine negative Einstellung gegenüber Psychotherapie** und sind dann nicht mehr bereit, andere Therapieangebote (möglicherweise auch Psychotherapien mit direktem Kontakt) zu nutzen.

Lösungsansätze

Eine mögliche Lösung ist, klare **Qualitätskriterien für Online-Therapien** festzulegen und Angebote, die diese Kriterien erfüllen, durch ein **Gütesiegel** zu kennzeichnen. Ein wesentliches Qualitätskriterium ist dabei, dass die **Therapien von Fachleuten**, also von Psychotherapeuten oder Fachärzten im Bereich Psychotherapie, **durchgeführt bzw. betreut** werden. Außerdem sollte klar festgelegt sein, wie eine ausreichende Unterstützung der Patienten gewährleistet werden kann.

Welche Angebote gibt es bisher?

Wo findet man Online-Therapie-Angebote?

Der Berufsverband Deutscher Psychologen (BDP) stellt eine Liste mit zertifizierten Online-Beratern zur Verfügung: <http://www.bdp-verband.org/service/onlineberater.html>. Weiterhin können Online-Therapie-Angebote über Suchmaschinen gefunden werden, indem Suchbegriffe wie „Internet“ oder „online“, „Therapie“, „Psychotherapie“, „Selbsthilfe“ oder „Selbstmanagement“ und die gesuchte Erkrankung (zum Beispiel „Angst“, „Depression“ oder „Panik“) eingegeben werden.

Eine Liste mit Angeboten (ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne abschließende Beurteilung der Qualität) findet sich auch im Anhang zu diesem Artikel.

Wie kann man die Qualität von Online-Therapie-Angeboten beurteilen?

Wie bereits erwähnt kann die **Qualität** von Beratungs-, Selbsthilfe- und Therapie-Programmen per Internet **sehr unterschiedlich** sein. So zeigt eine aktuelle Untersuchung, dass eine Internetrecherche nach deutschsprachigen Online-Psychotherapie-Programmen einerseits zu **wirksamen und wissenschaftlich überprüften Angeboten**, andererseits auch zu **fragwürdigen Angeboten** führt. Zum Beispiel gibt es auch Programme, die weder von Fachleuten im Bereich Psychotherapie entwickelt noch von Experten auf ihre Qualität überprüft wurden.

Für Hilfesuchende ist es oft schwer, die Qualität solcher Angebote einzuschätzen. Deshalb sollten sie sich **genau über die einzelnen Angebote informieren** und diese auch **kritisch hinterfragen**. Wichtig ist vor allem, auf die **Qualifikation des Anbieters** zu achten: Wird das Internet-Programm von einem Psychotherapeuten oder einem Facharzt im Bereich Psychotherapie eingesetzt oder begleitet? Dies ist ein Hinweis auf eine seriöse, qualitativ hochwertige Behandlung. Auch **Angebote, die im Rahmen von Forschungsprojekten** an Universitäten durchgeführt werden, können als seriös angesehen werden, weil sie von einer Ethikkommission begutachtet wurden.

Weiterhin können Patienten auch **einen Psychotherapeuten, einen Facharzt mit Kenntnissen in Psychotherapie oder ihren Hausarzt zu Rate ziehen**. Dieser kann entscheiden, ob eher ein Präventions- oder Selbsthilfeprogramm oder eher ein Psychotherapie-Angebot geeignet ist. Gleichzeitig kann er auch konkrete Angebote empfehlen.

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) und ein Expertengremium der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) haben **Checklisten** entwickelt, **mit denen Online-Therapie-Angebote kritisch überprüft werden können**. Sie können Psychotherapeuten und Ärzten, aber auch interessierten Nutzern als Grundlage dienen, um wirksame und empfehlenswerte Intervention auszuwählen. Stellt ein Programm, eine Internetseite oder eine App

keine Antworten auf wichtige der unten genannten Fragen bereit, sollte es auch Sicht der BPTK nicht genutzt werden.

Man sollte überprüfen:

Das Programm selbst:

- Wer bietet das Programm an?
- Für wen ist das Programm gedacht? (Zum Beispiel für Erwachsene oder für Kinder und Jugendliche? Für welche psychische Erkrankung? Für leicht ausgeprägte, mittelgradige oder auch für schwer ausgeprägte psychische Probleme?)
- Soll das Programm nur informieren und unterstützen (Selbsthilfeprogramm) oder dient es zur Behandlung einer psychischen Erkrankung (Therapieprogramm)?
- Ist die Wirksamkeit des Programms wissenschaftlich überprüft? Basiert es auf einem wissenschaftlich anerkannten Psychotherapie-Verfahren?
- Werden die Inhalte des Programms verständlich beschrieben?
- Wurde die Zufriedenheit der Nutzer mit dem Programm erfasst? Wie hoch ist sie?
- Werden die Risiken und Nebenwirkungen des Programms beschrieben? Wird angegeben, wer es nicht nutzen sollte? Wird beschrieben, wie mit Notfällen (zum Beispiel Selbsttötungsgedanken oder -absichten) umgegangen wird? Steht hier ein professioneller Ansprechpartner zur Verfügung?
- Wird bei einer individuellen Behandlung systematisch überprüft, ob die Behandlung erfolgreich ist?
- Wie viel Zeit erfordert das Programm? Wie lange dauert es insgesamt? Wie viel Nutzungszeit pro Tag oder pro Woche wird empfohlen?
- Was kostet das Programm für den Nutzer? (Ist das Programm kostenlos? Wie hoch sind die Kosten pro Stunde / Einheit bzw. für das komplette Programmpaket?)
- Welche Medien kommen zum Einsatz?

Die Ansprechpartner:

- Gibt es einen direkten Ansprechpartner? Ist dieser Ansprechpartner ein Psychotherapeut oder ein Facharzt im Bereich Psychotherapie?
- Erhält der Nutzer nur standardisierte oder individuelle Ratschläge? Stammen sie von einem Psychotherapeuten oder einem Facharzt aus dem Bereich Psychotherapie? Oder stammen sie von jemandem, der keine psychotherapeutische Ausbildung hat? Oder werden sie von einem Computer generiert?

Der Umgang mit Krisensituationen:

- Wird über den Umgang mit Krisen aufgeklärt? Wird der Teilnehmer informiert, wohin er sich bei einem Notfall wenden kann? Ist bei einer Krise ein Psychotherapeut oder Arzt kurzfristig (zum Beispiel telefonisch) erreichbar?

Die Datensicherheit:

- Welche Daten werden erhoben? Wo werden sie gespeichert? Wer hat Zugang zu den Daten?
- Wie wird die Datensicherheit gewährleistet (bei der Übertragung und bei der Speicherung der Daten)? Findet der Datenaustausch über eine verschlüsselte Verbindung statt?
- Wie lange werden die Daten aufbewahrt? Hat der Nutzer das Recht, seine Daten löschen zu lassen?

Wie könnte Online-Therapie in Zukunft aussehen?

Qualität sicherstellen und Online-Therapien für viele Patienten verfügbar machen

Bisher wurden **in Deutschland keine Qualitätsstandards entwickelt**, mit denen die Qualität der Online-Therapie-Angebote überprüft werden kann. Außerdem gibt es bisher **keine rechtlichen Rahmenbedingungen**, um eine Psychotherapie per Internet zu einem Teil der regulären Gesundheitsversorgung zu machen. So ist es laut der *Musterberufsordnung der Psychotherapeuten* zwar nicht verboten, Online-Therapien durchzuführen. Eine Psychotherapie darf aber nur „in begründeten Ausnahmefällen und unter Beachtung besonderer Sorgfaltspflichten“ über elektronische Medien stattfinden. Dagegen gehören Psychotherapie-Angebote im Internet in anderen Ländern wie Großbritannien, den Niederlanden oder Schweden bereits zur regulären Gesundheitsversorgung und werden auch von den Krankenkassen erstattet.

Experten und Fachgesellschaften fordern deshalb, auch in Deutschland die rechtlichen Voraussetzungen zu schaffen, damit **Online-Therapien als Teil der regulären Gesundheitsversorgung angeboten** und auch **mit den Krankenkassen abgerechnet** werden können.

Dabei sollten Internetangebote zur Behandlung oder Vorbeugung psychischer Erkrankungen **bestimmte Gütekriterien erfüllen**. So könnten die oben genannten Qualitätskriterien durch Experten, aber auch zusammen mit Patienten und Vertretern der Krankenkassen weiterentwickelt und daraus ein **Gütesiegel** entwickelt werden, das für eine verlässliche Qualität steht – ähnlich wie Gütesiegel für medizinische Webseiten. Anschließend sollten die einzelnen Online-Therapie-Programme von einer unabhängigen Institution überprüft werden, um das Gütesiegel zu erhalten. Angebote, die das Gütesiegel besitzen, sollten von Psychotherapeuten oder Fachärzten **wie andere medizinische Leistungen verordnet und mit den Krankenkassen abgerechnet** werden können.

Um eine hohe Qualität zu gewährleisten, sollte die **Wirksamkeit des Angebots durch wissenschaftliche Studien belegt** sein und es sollte **von Fachleuten** (approbierten Psychotherapeuten oder Fachärzten im Bereich Psychotherapie) **durchgeführt** werden. Weiterhin sollte bei einer Online-Therapie die gleiche Sorgfalt gelten wie bei einer Face-to-Face-Behandlung.

Die **Diagnostik**, die **Aufklärung** über die Behandlung und die **Einwilligung des Patienten** sollten in jedem Fall **in einem persönlichen Gespräch** stattfinden. Dabei sollte der Patient auch auf die Risiken der Datenübermittlung über elektronische Medien hingewiesen werden.

Weiterhin sollte jeder Behandler im Einzelfall überprüfen, ob eine Online-Therapie für den Patienten geeignet ist und wenn ja, welches Angebot sich am besten eignet. Gleichzeitig muss er eine **kontinuierliche Begleitung und Überwachung der Therapie** sicherstellen. Dabei sollte er vor allem **auf mögliche Verschlechterungen oder Gefährdungen** des Patienten **achten** und für diese Fälle eine **entsprechende Unterstützung sicherstellen**.

Schließlich ist es wichtig, eine **Software** zu entwickeln, mit der eine Psychotherapie über elektronische Medien durchgeführt werden kann und bei der gleichzeitig ein **hoher Datenschutz-Standard** sichergestellt ist. Diese könnten Therapeuten dann in ihrer täglichen Routine nutzen.

Wirksamkeit und Wirkfaktoren genauer untersuchen

Wichtig ist auch, weitere Studien zu Online-Therapien durchzuführen – zum einen, um ihre Wirksamkeit weiter zu belegen, zum anderen, um **besser zu verstehen, wie sie wirken und unter welchen Bedingungen sie wirksam sind**. So sollte genauer untersucht werden, **welche Online-Angebote für welche Patienten** besonders **geeignet** bzw. nicht geeignet sind, **wie intensiv der therapeutische Kontakt** bei einzelnen Erkrankungen oder einzelnen Patienten **sein sollte** oder wie internetbasierte Ansätze am besten mit Face-to-Face-Therapien kombiniert werden können. Außerdem ist es wichtig, herauszufinden, in welchen Fällen eine Online-Therapie nicht ausreichend ist und stattdessen eine Therapie in einer psychotherapeutischen Praxis oder einer psychiatrischen Klinik notwendig ist (zum Beispiel bei schwer ausgeprägten Störungsbildern). Auch die **Gründe, warum Patienten Online-Therapien abbrechen**, sollten genauer untersucht werden, um die Angebote gezielt verbessern zu können. Schließlich sollte die **langfristige Wirksamkeit von Online-Therapien** (über das Ende der Therapie hinaus) in Zukunft weiter untersucht werden.

von Dr. Christine Amrhein

Psychotherapeuten, die Online-Therapie anbieten, finden Sie auch im Therapieportal www.therapie.de:

[Therapeutensuche](#)

Quellen und Links

1. Bundespsychotherapeutenkammer: "BptK-Standpunkt Internet in der Psychotherapie", 23.06.2017, [http://www.bptk.de/uploads/media/BPtK-Standpunkt - Internet in der Psychotherapie 01.pdf](http://www.bptk.de/uploads/media/BPtK-Standpunkt_-_Internet_in_der_Psychotherapie_01.pdf)
2. Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung (DPtV): "Geht Psychotherapie online?", Symposium vom 26.06.2014 (mit Vorträgen zum Download), <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/veranstaltungen/symposium/archiv/symposium-2014/>
3. David Daniel Ebert & Harald Baumeister (20??). E-Mental Health: Internet- und mobilbasierte Interventionen in der Psychotherapie
4. Kai Härpfer & Tom Bschor (2017). Internetbasierte Psychotherapie-Interventionen – Werden sich Patienten in Zukunft selbst therapieren? Eine Übersicht über aktuelle Angebote. Nervenheilkunde, 36, S. 459-466.
5. Klein, J. P. et al. (2016). Internetbasierte Interventionen in der Behandlung psychischer Störungen. Überblick, Qualitätskriterien, Perspektiven. Nervenarzt, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, doi: 10.1007/s00115-016-0217-7
6. Christiane Eichenberg (2013). Internetbasierte Interventionsprogramme bei Depression: Vergleichbare Effektgrößen wie herkömmliche therapie. Deutsches Ärzteblatt, Heft 8, S. 36-367, August 2013.

Liste mit Online-Therapie-Angeboten

Allgemein

Liste zertifizierter Online-Berater des Berufsverbands Deutscher Psychologen (BDP)

<http://www.bdp-verband.org/service/onlineberater.html>

Deutschsprachige Gesellschaft für psychosoziale Online-Beratung

<http://dg-onlineberatung.de/>

Online-Beratung, Fragen an Ärzte und Psychotherapeuten möglich (von der EU gefördertes Projekt)

<http://web4health.info/de/index.shtml>

Angebote für unterschiedliche psychische Erkrankungen

net-step

Angebot des St. Alexius- / St. Joseph-Krankenhauses der St. Augustinus Fachkliniken gGmbH in Neuss: Hilfe bei Depressionen, Angst- und Panikstörungen, sozialer Phobie; individuelle Betreuung durch Psychotherapeuten oder Facharzt, mit persönlichem Erstgespräch; wissenschaftlich überprüft (in Kooperation mit der AOK Rheinland / Hamburg)

<http://www.net-step.de/start/>

Get.on

Angebot der Leuphana-Universität Lüneburg: Hilfe bei Depressionen, Angststörungen, Alkoholmissbrauch, Schlafstörungen, Umgang mit Stress (in Kooperation mit Barmer GEK)

<http://www.leuphana.de/kooperationen/regional/gesundheit/geton.html>

Ausgründung aus den Projekten der Leuphana-Universität Lüneburg (Trainings kostenpflichtig; teilweise Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen möglich)

<https://geton-institut.de/>

HausMed PraxisCoach

Angebot der Dr. Becker eHealth GmbH; Initiative des Deutschen Hausärztesverbandes: Hilfe bei Depression, Burnout, Umgang mit Stress (wahlweise mit oder ohne Anbindung an den Hausarzt); Wirksamkeit in Studien belegt; kostenpflichtig, evt. Kostenerstattung durch Krankenkassen möglich

<http://www.hausmed.de/>

Depression

iFightDepression Tool

Angebot der European Alliance against Depression bzw. der Stiftung Deutsche Depressionshilfe; Zugang über Arzt oder Psychotherapeuten; kostenlos

www.ifightdepression.com/de

MoodGYM

von Australischer Universität entwickelt und von der Universität Leipzig übersetzt; Wirksamkeit durch Meta-Analyse belegt; kostenlos

www.moodgym-deutschland.de

deprexis

Angebot der GAIA AG; Einbindung des behandelnden Arztes oder Psychotherapeuten möglich; Wirksamkeit in mehreren Studien nachgewiesen; kostenpflichtig

<https://www.deprexis24.de/>

Glücksspielsucht

Check Dein Spiel

Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA); kostenlos

<https://www.check-dein-spiel.de>

Paartherapie

Theratak®

wissenschaftliches Projekt der Georg-August-Universität Göttingen; kostenpflichtig

<https://www.theratak.de/>

Angebote aus Österreich

Österreichisches Internetportal für Psychotherapie; mit Suchmaschine für Psychotherapeuten und Ärzte für Psychotherapeutische Medizin; Möglichkeit, Online-Anfragen zu stellen

<http://www.psyonline.at/>

Angebote aus der Schweiz

Plattform der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP); hat Qualitätskriterien für Online-Psychotherapie erarbeitet; Angebote, die die Kriterien erfüllen, dürfen das FSP-Logo tragen

www.psychologie.ch

Plattform für psychologische Online-Beratung, mit Psychologen aus der ganzen Schweiz; besitzt das FSP-Logo

<https://www.psy-help-online.ch>

Online-Selbsthilfeprogramme im Rahmen von Studien; Angebot für Ängste, Depression, Schlafstörungen, Substanzmissbrauch, Psychosen; Projekt der Universität Bern

www.online-therapy.ch

Projekt zur Online-Therapie des Psychologischen Instituts – Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich, Angebot für Trauma und Posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen, Anpassungsstörungen und anhaltende schwere Trauer

<http://www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/psypath/Psychotherapie/Onlintherapie.html>

Online-Schlaftherapie der KSM Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach

www.ksm.ch

Angebote aus anderen Ländern

Angebot aus Großbritannien, Behandlung von Depressionen

www.beatingtheblues.co.uk

Angebot aus Großbritannien, Behandlung von Ängsten

<http://fearfighter.cbtprogram.com/>

Angebot aus den Niederlanden, Therapie bei Depressionen, Panikstörungen, Essstörungen, Traumata / Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), Burnout, Erleben von sexueller oder körperlicher Gewalt, Trauer

<https://www.interapy.nl/>