

Alfred Krieger, Heike Winter, Ulrich A. Müller,
Matthias Ochs, Wiebke Broicher (Hg.)

Geht die Psychotherapie ins Netz?

Möglichkeiten und Probleme von Therapie
und Beratung im Internet



Psychosozial-Verlag

Alfred Krieger, Heike Winter, Ulrich A. Müller,
Matthias Ochs, Wiebke Broicher (Hg.)
Geht die Psychotherapie ins Netz?

Therapie & Beratung

Alfred Krieger, Heike Winter, Ulrich A. Müller,
Matthias Ochs, Wiebke Broicher (Hg.)

Geht die Psychotherapie ins Netz?

Möglichkeiten und Probleme von Therapie und Beratung im Internet

Mit Beiträgen von Thomas Berger, Barbara Evangelou,
Jürgen Hardt, Eduard Hild, Björn Meyer, Steffen Moritz,
Ulrich A. Müller und Johann Rautschka-Rücker

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

E-Book-Ausgabe 2015

© der Originalausgabe 2015 Psychosozial-Verlag

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: ©jd-photodesign – Fotolia.com

Umschlaggestaltung: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin

ISBN Print-Ausgabe: 978-3-8379-2489-3

ISBN E-Book-PDF: 978-3-8379-6797-5

Inhalt

Vorwort	7
Internetbasierte Interventionen bei Angststörungen und Depression	11
Ein Überblick	
<i>Thomas Berger</i>	
Internetbasierte Unterstützung der Depressionsbehandlung	33
Das Online-Programm Deprexis	
<i>Björn Meyer, Thomas Berger & Steffen Moritz</i>	
Vom Erleben und Arbeiten zwischen den Zeilen	51
Professionelle Beratungsbeziehungen im Kontext der bke-Onlineberatung	
<i>Barbara Evangelou & Eduard Hild</i>	
Im Bann der Technik	69
Zur Frage nach dem Medium in der Psychotherapie	
<i>Ulrich A. Müller</i>	
Psychotherapie unter Herrschaft des Man II	89
Beziehungen im Internet	
<i>Jürgen Hardt</i>	

Internetpsychotherapie	125
Rechtslage, Einordnung, Regelungsbedarfe	
<i>Johann Rautschka-Rücker</i>	
Autorinnen und Autoren	133
Herausgeberinnen und Herausgeber	135

Vorwort

Die Doppelbedeutung des Titels »Geht die Psychotherapie ins Netz?« ist beabsichtigt: Die erste Bedeutung ist noch freundlich-neutral: Ob das Internet ein geeignetes Medium für die Psychotherapie sein kann, vielleicht sogar sein sollte. Die zweite Bedeutung dagegen hat eine Tendenz: Ob sich die Psychotherapie vom Netz einfangen lässt. In dieser zweiten Bedeutung schwingt Skepsis mit und leitmotivisch klingt die Warnung an, Psychotherapeuten mögen sich von den verführerischen Sirenenklängen einer allzu einseitig evidenzbasierten Forschung fernhalten und auch den Lockrufen primär ökonomisch ausgerichteter Krankenkassen widerstehen.

Zwischen diesen beiden Lesarten des Buchtitels bewegen sich die Beiträge dieses Bandes, der aus einer Veranstaltung der hessischen Psychotherapeutenkammer im November 2013 hervorgegangen ist. Zu Beginn gibt *Thomas Berger* einen Überblick zur empirischen Evidenz der Wirksamkeit internetbasierter Ansätze bei Angststörungen und Depressionen. Er zeigt, wie der Einsatz des Internets vor allem dann zu messbaren Erfolgen führt, wenn er von Therapeuten geleitet wird (*guided self help*).

Im zweiten Beitrag von *Björn Meyer*, *Thomas Berger* und *Steffen Moritz* wird Deprexis vorgestellt. Deprexis ist ein von einer großen Krankenkasse für die gestufte Versorgung eingesetztes internetgestütztes Programm, das in den Anfängen seiner Entwicklung zu heftigem Streit zwischen dem Anbieter und der hessischen Psychotherapeutenkammer führte. Weil dieser Streit für den vorliegenden Tagungsband von konstituierender Bedeutung ist, soll er hier ausführlicher dargestellt werden.

In der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* vom 8. September 2009 wurde Deprexis als »Alternative zu einer langen Therapie mit vielen Gesprächen« an-

gepriesen. Mit Verweis auf die Nationale Versorgungsleitlinie zur Depression und die Erfordernis einer fachgerechten Diagnostik und Behandlung schloss die Kammer Deprexis als Behandlungsalternative aus. Die Gegenargumentation der Deprexis-Entwickler, es gehe nur um leichte Depressionen, wurde als Schutzbehauptung gesehen, denn unabhängig vom Schweregrad der Erkrankung ist Krankheit eben Krankheit und dementsprechend eine Heilbehandlung indiziert.

Zur Erklärung muss gesagt werden, dass die Probanden für Deprexis damals über das Internet akquiriert wurden, sodass weder ein persönlicher Kontakt stattgefunden hatte, noch eine hinreichend belastbare Diagnostik vorausgegangen war. Die Teilnehmer an dem Forschungsprogramm, wie sich Deprexis damals bezeichnete, hatten anonym ihre psychische Verfassung zu Beginn selbst eingeschätzt. Diese Selbsteinschätzung bildete den Ausgangspunkt für die Bewertung der weiteren Entwicklung ihrer psychischen Verfassung. Es wurden also Effekte an Personen beforscht, deren Ausgangslage objektiv nicht belegbar war. Die hohe Abbrecherquote von 45 Prozent weckte zudem Skepsis. Mittlerweile wird Deprexis als »zertifiziertes Medizinprodukt« angeboten und als internetgestütztes Selbsthilfe- oder Präventionsprogramm und zur Überbrückung von Wartezeiten auf eine Heilbehandlung, aber nicht als Alternative zu dieser.

Fachlich und berufsrechtlich kompatibler sind internetgestützte Selbsthilfeprogramme im Rahmen von Beratungsangeboten. Denn hier findet per definitionem keine Heilbehandlung statt. Vor allem für Kinder und Jugendliche werden von Erziehungsberatungsstellen entsprechende Programme seit Jahren erfolgreich angewendet.

Im dritten Beitrag zeigen *Barbara Evangelou* und *Eduard Hild* mit anschaulichen Fallvignetten aus der Mailberatung, wie auch über das Medium Internet selbstreflexive Prozesse mit Ratsuchenden in Gang gebracht und gestaltet werden können.

Nach diesen drei Beiträgen, in denen Wirksamkeit und Chancen internetbasierter Ansätze zur Prävention, Behandlung bzw. Beratung aufgezeigt werden, kommen in den folgenden zwei Beiträgen die Kritiker zu Wort. Sie misstrauen den zu Anfang angesprochenen Sirenenklängen, die für manche »Internettherapie« zur modernen Variante der klassischen Face-to-Face-Behandlung werden lassen: der schnelle Zugang im Gegensatz zu monatelangen Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz, die Verfügbarkeit »rund um die Uhr«, die Ersparnis an Fahrt- und Behandlungszeit, kurz: die »Kundenfreundlichkeit« – und zudem die vergleichsweise geringen Kosten. »Internettherapie« helfe, die Versorgungsprobleme gerade in ländlichen Regionen zu lösen, vermeide Abhängigkeit von der Person des Psychotherapeuten und werde im Grunde genommen von Psycho-

analytikern seit hundert Jahren erfolgreich praktiziert. Deren Setting, bei dem der Analytiker für den Patienten nicht sichtbar hinter der Couch sitzt, könne geradezu als Vorbild der Internetbehandlung gesehen werden.

Letztere gewagte Herleitung der »Internettherapie« aus psychoanalytischen Traditionen erscheint als argumentativer Kunstgriff und kann nicht überzeugen. Die Herstellung der äußerlichen Parallele geht an der Frage vorbei, ob innere Prozesse, die im Fokus der Psychotherapie stehen, im Medium Internet überhaupt erfasst und bearbeitet werden können.

Ulrich Müller hat sich mit der Frage befasst, welche gesellschaftlichen Bedingungen zur Entwicklung von E-Mental-Health-Produkten führen. Er erkennt Tendenzen, Behandlungen einem Gesundheitsmarkt verfügbar zu machen und greift in einem historischen Abriss auf ELIZA zurück, ein Programm, das in den 1960er Jahren entwickelt wurde und als Vorläufer heutiger »Internettherapie«-Programme gilt.

Im fünften Beitrag unterscheidet Jürgen Hardt zwischen der unter der Herrschaft des »Man« stehenden Beratung und der auf das Selbst gerichteten psychotherapeutischen Behandlung. Damit ist keine hierarchische Zuordnung gemeint, wohl aber eine Differenz beschrieben. Er begreift Psychotherapie als Kulturtechnik und fordert, dass sie sich mit dem Kulturprozess befassen muss, in dem sie ihre Aufgabe zu erfüllen hat. Im Hintergrund seines Beitrags scheint eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema Internet auf, die in seiner Zeit als Gründungspräsident der hessischen Psychotherapeutenkammer durchgeführt wurden.

Den Auftakt dieser Reihe bildete eine Veranstaltung mit dem Titel »Verloren in virtuellen Welten« im September 2008. Thematisiert wurde die Suchtgefährdung, die von Online-Spielen wie »World of Warcraft«, »Counterstrike« sowie dem Realitätsverdoppler »Second Life« ausgeht. Der Titel dieser Veranstaltung, der an das Buch *Verloren unter 100 Freunden* von Sherry Turkle – mit dem Untertitel »Wie wir in der digitalen Welt seelisch verkümmern« – erinnert, verweist auf die Problematik der gescheiterten Beziehungssuche.

In der Folgeveranstaltung »Im Netz der ›Neuen Medien‹ – wie sich Identitäten, Beziehungen und psychotherapeutische Prozesse durch das Web 2.0 verändern« im November 2010 ging es um die Veränderung von Beziehungen durch das Internet. Eines der Forschungsergebnisse war, dass Online-Kommunikation nicht zur Reduktion klassischer Kommunikationsformen führt und diese auch nicht ersetzt, sondern sie vielmehr ergänzt: Wer viel im realen Leben kommuniziert, tut dies auch im Netz. Diese Reihe wurde mit einer Veranstaltung zum Thema »Geht die Psychotherapie ins Netz?« fortgesetzt.

Im sechsten und letzten Beitrag des Geschäftsführers und Justizars der hessischen Psychotherapeutenkammer, *Johann Rautschka-Rücker*, wird ein zentraler Punkt in der berufsrechtlichen Beurteilung der »Internettherapie« angesprochen: Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten müssen Diagnostik, Indikationsstellung und Behandlung im persönlichen Kontakt erbringen. Diese Bestimmung ist keine Spezialität der hessischen Psychotherapeutenkammer. Entsprechendes findet sich auch in der Musterberufsordnung, in Berufsordnungen anderer Landeskammern und anderer Heilberufe.

Wie aktuell die Herausforderung durch das Internet ist, zeigte sich auf dem Hessischen Heilberufetag des Bündnisses Heilen und Helfen 2012 mit dem Motto »Patient im Internet – zu Risiken und Nebenwirkungen ...«. Gesundheitsforen, Portale für Arztbewertungen, Kostenvergleiche bei zahnärztlichen Leistungen sowie Versandapotheken sind bekannte Beispiele eines immer weiter wachsenden Marktes für Gesundheitsfragen und -produkte. Auch für Ärzte und Apotheker gilt: Der persönliche Kontakt ist unverzichtbarer Bestandteil heilberuflichen Handelns.

Ein weiteres Ergebnis des Heilberufetages war, dass es nicht Aufgabe der Kammern sein kann, das Internet zu durchforsten und schlechte Angebote anzuprangern oder – außer in begründeten Einzelfällen – berufsrechtlich gegen sie vorzugehen. Vielmehr sollten Kriterien für Qualität entwickelt werden. Dies ist für die Beurteilung von Arzt- und Psychotherapeuten-Bewertungsportalen im Internet bereits geschehen. Zusammen mit der Bundesärztekammer, der Kassenärztlichen Bundesvereinigung und dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin hat die Bundespsychotherapeutenkammer entsprechende Gütekriterien formuliert.

Die Verantwortung der Kammer besteht darin, nicht nur die Wirksamkeit einer Behandlungsmethode im Blick zu haben, sondern darüber zu wachen, dass die Sorgfaltspflichten eingehalten und ethische Grundhaltungen berücksichtigt werden. Unter ethischen Gesichtspunkten ist abzuwägen, ob man Patienten eine »Internettherapie« zumuten oder eben auch vorenthalten kann. Für die Vor- und Nachbereitung der Tagung bedanke ich mich bei den wissenschaftlichen Referenten der hessischen Psychotherapeutenkammer Herrn Prof. Dr. Matthias Ochs und Frau Dr. Wiebke Broicher.

Ich wünsche eine spannende und erkenntnisreiche Lektüre.

Alfred Krieger
Präsident der Hessischen Psychotherapeutenkammer

Internetbasierte Interventionen bei Angststörungen und Depression

Ein Überblick

Thomas Berger

1. Einleitung

Die Entwicklung internetbasierter Interventionen bei psychischen Störungen und Problemen ist stark forschungsgetrieben. Trotz der noch jungen Geschichte wurden in den letzten zehn Jahren mehr als 100 Wirksamkeitsstudien zu internetbasierten Ansätzen bei verschiedenen psychischen und verhaltensmedizinischen Problemen und Störungen veröffentlicht, wobei heute schon fast wöchentlich neue Studien publiziert werden. Dieser rasanten Entwicklung steht die Tatsache entgegen, dass internetbasierte Interventionen – trotz sehr vielversprechender Forschungsbefunde – in den meisten Ländern noch kaum in der Routineversorgung implementiert sind. Deswegen sind Patienten¹, die im deutschsprachigen Raum Zugang zu einer evidenzbasierten internetbasierten Intervention suchen, meist noch auf laufende Modellprojekte und Studien angewiesen.

Diese Kluft zwischen Forschung und Praxis kann einerseits darauf zurückgeführt werden, dass sich die Forschung in einer ersten Phase der Entwicklung vor allem auf die Legitimation internetbasierter Interventionen konzentrierte, das heißt auf die Frage, ob dieses neue Interventionsformat überhaupt wirksam ist. Berechtigterweise werden gezielte Versuche der nachhaltigen Implementierung erst seit kurzer Zeit und nachdem die Wirksamkeit für bestimmte Interventionen gezeigt wurde, unternommen. Andererseits wurden die meisten der bisher erforschten Ansätze als eigenständige Interventionen und nicht als integraler Bestandteil der psychotherapeutischen Versorgung konzipiert. Erst seit Kurzem werden in größe-

¹ Mit allen im Text verwendeten Personenbezeichnungen sind stets beide Geschlechter gemeint.