

AUF DER COUCH IN DER EIGENEN STUBE

Psychische Probleme online therapieren – funktioniert das? Das kommt auf die Seriosität des Anbieters an. Sicher ist: Digitale Behandlungen sind im Aufschwung.

— Text **Ginette Wiget**
Illustrationen **Aliaa Abou Khaddour**

Helen Rieser* wusste im Frühling 2020 nicht mehr, was sie mit ihrem Leben anfangen sollte. «Ich war überfordert, unglücklich und erschöpft», erinnert sich die 31-jährige Lehrerin. «Meine Beziehung war in die Brüche gegangen, und ich stand kurz vor einem Burn-out.» Ihre Lebenskrise hatte bereits vor der Pandemie begonnen. Doch erst als im Frühling der Lockdown kam und sie notgedrungen viel Zeit zu Hause verbrachte, beschloss sie zu handeln. «Ich wollte eine Psychotherapie, die ich bequem am Computer machen konnte, und begann im Internet danach zu googeln.»

Helen Rieser ist nicht die Einzige, die in der Corona-Krise nach digitaler Hilfe suchte. «Seit der Pandemie erleben Online-Psychotherapien einen Aufschwung», sagt der Psychologe Thomas Berger von der Universität Bern, der seit über fünfzehn Jahren auf diesem Gebiet forscht und Onlineprogramme entwickelt. Für seine Pionierarbeit wird er am 4. November von Bundespräsident Guy Parmelin mit dem renommierten Marcel-Benoist-Preis ausgezeichnet.

Die Forschung zu Online-Psychotherapien

* Name geändert

boomte schon vor Corona und liefert ermutigende Resultate. Trotzdem waren viele Psychotherapeuten bis vor kurzem eher kritisch eingestellt, was digitale Behandlungsformate betrifft. Seit der Pandemie sei die Skepsis aber gesunken, sagt Thomas Berger. «Während des Lockdowns stiegen viele Therapeuten notgedrungen auf Sprechstunden per Video um und machten meist gute Erfahrungen damit. Ebenso die Patienten.» Zu diesem Fazit kommt auch eine Umfrage der Onlineplattform Sanasearch bei 276 Therapeuten verschiedener Fachrichtungen.

Sprechstunden über Video, manchmal auch per E-Mail oder Chat, sind jedoch nur eine Form der Online-Psychotherapie.

Weltweit sind sogenannte internetbasierte Selbsthilfeprogramme von Universitäten und privaten Anbietern immer gefragter. Dabei werden ungeleitete von geleiteten Programmen unterschieden. Bei der ungeleiteten Form bearbeitet der Nutzer verschiedene Module am Computer oder auf dem Handy selbständig. Häufig kommt dabei eine Software zum Zug, die mittels künstlicher Intelligenz ein Gespräch zwischen Therapeut und



THOMAS BERGER
erforscht als Psychologe an der Universität Bern die Wirkung von Online- und anderen Psychotherapien.



Klient nachahmt. Das Programm stellt dem Nutzer oder der Nutzerin Fragen, gibt Antwortmöglichkeiten zur Auswahl, zeigt Verständnis, macht Mut und leitet Übungen an. Meist enthalten solche Programme Elemente der sogenannten Verhaltenstherapie, die sich bei Ängsten, Stress und Depressionen bewährt haben. Die geleitete Form unterscheidet sich darin, dass die Nutzerinnen und Nutzer zusätzlich von einem realen Therapeuten unterstützt werden. Er oder sie gibt regelmäßig Rückmeldung zu den bearbeiteten Übungen, motiviert zum Weitermachen und steht für Fragen zur Verfügung. Manchmal wird die Online-Selbsthilfe

Während des Lockdowns nutzten viele Patienten die Möglichkeit, mit ihrem Therapeuten über Video zu sprechen.



«Auch viele ältere Menschen schätzen die Vorteile von Onlinetherapien und nutzen diese entsprechend.»

Thomas Berger, Psychologe an der Universität Bern

auch mit der Psychotherapie vor Ort kombiniert. Diese Form wird in der Fachsprache «blended treatments» (gemischte Behandlungen) genannt.

Anonymität senkt Hemmschwelle

Erstaunlicherweise sind es nicht vorwiegend jüngere Leute, die sich für diese neuen Formen der Psychotherapie interessieren. «Auch viele ältere Menschen schätzen die Vorteile solcher Onlineformate und nutzen diese entsprechend», sagt Thomas Berger. So falle es manchen leichter, sich zu öffnen, wenn sie zu Hause

in ihrer vertrauten Umgebung sind. Die Anonymität in den Programmen helfe zudem vielen, Hemmungen abzulegen, sagt der Stressforscher und Paartherapeut Guy Bodenmann von der Universität Zürich, der bereits seit zwölf Jahren Paartrainings online anbietet. Ein weiterer Vorteil sei, dass man Onlinetermine oft besser in der vollen Agenda unterbringen könne. «Gerade für Paare mit Kindern ist das Online-training ideal, weil sie für ihren Nach-

wuchs nicht zwingend einen Babysitter organisieren müssen.»

Für den Forscher Thomas Berger liegt ein Plus-

punkt der Onlineformate darin, dass man damit mehr Menschen erreichen kann. «Die konventionelle Psychotherapie ist sehr wirksam, aber das Angebot erreicht Betroffene nicht immer. So sind etwa Flüchtlinge psychotherapeutisch unterversorgt.» Sein Team ist mit dem Schweizerischen Roten Kreuz daran, eine Onlinehilfe für Geflüchtete zu entwickeln.

Verglichen mit anderen Ländern steckt das digitale Psychotherapieangebot in der →

Achtsamkeitsübungen sind oft Teil von Online-Psychotherapien.

Schweiz noch in den Kinderschuhen. In Australien, den Niederlanden und Schweden sind solche Formate im Gesundheitswesen bereits fest verankert und werden von den Krankenkassen bezahlt. Bei uns hingegen müssen Interessierte meist selbst in die Tasche greifen, wenn sie eine Psychotherapie am Bildschirm bevorzugen. Aufgrund der Pandemie wurden die Kosten für ärztliche Psychotherapiestunden per Video eine Zeit lang von der Grundversicherung bezahlt, dank einer Änderung im Tarifsystem, die inzwischen rückgängig gemacht wurde. Auch internetbasierte Selbsthilfeprogramme übernimmt die Grundversicherung bis jetzt nicht.

Hierzulande bieten vor allem Universitäten Onlineprogramme an, oft im Rahmen von Studien. Das bedeutet, dass Interessierte, wenn noch Platz vorhanden ist, kostenlos an solchen Studien teilnehmen können. So sucht die Uni Bern derzeit Teilnehmende für Programme gegen soziale Ängste im Jugend- sowie im Erwachsenenalter sowie gegen Einsamkeit (siehe Hinweis auf Seite 65). Gratis ist auch «Paarlife», ein Onlinetraining, das Guy Bodenmann in Zusammenarbeit mit Thomas Berger entwickelt hat. «Es vermittelt Paaren unter anderem, wie sie besser mit Stress und Konflikten in der Partnerschaft umgehen können», sagt Guy Bodenmann. Ebenfalls von ihm stammt das Stressbewältigungsprogramm «Stressfit», das online absolviert werden kann. Auch die Universität Zürich führt geleitete Selbsthilfeprogramme durch, etwa bei Depressionen, Trauer oder posttraumatischen Belastungsstörungen.



GUY BODENMANN arbeitet als Psychologe und Beziehungsforscher an der Universität Zürich und entwickelte das Onlineprogramm «Paarlife».

Nebst digitalen Formaten aus der akademischen Welt gibt es zahlreiche kostenpflichtige Angebote von privaten Firmen, meist aus dem Ausland. Manche dieser Anbieter kooperieren dabei mit Universitäten, wie zum Beispiel die deutsche Firma Gaia, die Programme wie «Velibra» gegen Angststörungen oder «Deprexis» gegen Depressionen anbietet. In Deutschland werden diese bereits von den Krankenkassen bezahlt und können von Ärztinnen und Psychotherapeuten auf Rezept verordnet werden. In der Schweiz werden sie einzeln von Zusatzversicherungen übernommen. «Daneben gibt es im Internet viele zweifelhafte und kostenpflichtige Angebote, oft in Form von Handy-Apps», sagt Thomas Berger und rät

dabei zur Vorsicht: «Die Mehrheit wurde nicht wissenschaftlich überprüft, und ihr Nutzen ist fragwürdig.» Um sich in diesem Dschungel zurechtzufinden, sind die Qualitätsstandards für Online-Interventionen der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen hilfreich, anhand deren Angebote überprüft werden können (siehe Hinweis auf S. 65).

Übungen gegen Stress im Alltag

Helen Rieser fand ein Programm namens «Hermes», das Teil einer Studie der Uni Bern war. Ziel des Programms war, die eigenen Problemlösefähigkeiten zu verbessern und das psychische Wohlbefinden zu steigern. Die Lehrerin musste acht Wochen lang verschiedene Module bearbeiten und bekam regelmässig eine Rückmeldung von einer Psychologin. Bereits nach der ersten Woche war Helen Rieser begeistert von der Online-Selbsthilfe. Ein wichtiger Teil waren Achtsamkeitsübungen, bei denen das Wahrnehmen von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken geschult wurde. «Ich übte, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und dabei die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten».



«Unser Onlinetraining vermittelt Paaren, wie sie besser mit Stress und Konflikten in der Partnerschaft umgehen können.»

Guy Bodenmann, Psychologe an
der Universität Zürich

tigen Moment zu richten und mich von meinen Gedanken und Gefühlen nicht wegtragen zu lassen.»

Zudem lernte sie Strategien kennen, um den Stress im Alltag zu reduzieren. So übte sie zum Beispiel, schädliche Denkmuster zu erkennen und zu verändern. «Vor der Onlinetherapie gingen mir oft Gedanken durch den Kopf wie: Ich bin nutzlos. Ich muss allen gefallen. Ich muss immer fröhlich sein.» Im Programm unterzog sie die alten Glaubenssätze einem Realitätscheck und ersetzte sie – wenn nötig – durch neue, hilfreichere Gedanken. Diese schrieb sie auf Post-it-Zettel, die sie zur Erinnerung an die Wände ihres Wohnzimmers klebte. «Auf diesen standen dann Sätze wie: «Ich bin wertvoll.» – «Ich glaube an mich.» – «Jede Veränderung ist eine Chance.»»

Besonders gut gefiel ihr am Onlineformat, dass sie ihre Erfahrungen niederschreiben musste und das Notierte immer wieder anschauen konnte. «Das hat mir geholfen, meine Gedanken zu ordnen und zu reflektieren.» Das grösste Highlight war für Helen Rieser die schriftliche Rückmeldung, die sie alle zwei Wochen von der Psychologin erhielt. «Auch wenn ich es schade fand, dass ich nicht mit ihr telefonieren konnte, waren ihre E-Mails doch sehr hilfreich», sagt Helen Rieser. «Sie lobte meine Fortschritte und gab mir hilfreiche Anregungen. Das ermutigte mich, weiterzumachen und an mir zu arbeiten.»

Auch die Forschung bestätigt, dass Programme besonders gut wirken, wenn sie mit persönlichem Kontakt kombiniert werden. «Dann wirken sie ähnlich gut wie die konventionelle Psychotherapie», sagt Thomas Berger. Ein weiterer Vorteil der geleiteten Selbsthilfe bestehe darin, dass die Abbruchrate bedeutend niedriger sei als bei ungeleiteten Programmen.

Die Psychotherapie per Videokonferenz wurde in den letzten Jahren ebenfalls vermehrt erforscht. «Hierzu gibt es noch nicht ganz so viele Studien wie zu den Onlinetrainingsprogrammen», sagt Thomas Berger. «Aber es lässt sich jetzt schon sagen, dass Videosprechstunden ähnlich gut wirken wie Therapien vor Ort.»

Nichts für akute Notfälle

Trotz der vielversprechenden Resultate haben Onlineformate auch ihre Tücken.

So ist der Datenschutz bei manchen Videoapplikationen nicht genü-

gend gewährleistet. Weiter betont der Berner Forscher, dass internetbasierte Programme ihre Grenzen haben. «Sie eignen sich nicht für akute Notsituationen. Zudem funktionieren sie nur bei Menschen, die eine positive Erwartungshaltung gegenüber solchen Formaten haben und dementsprechend motiviert sind.»

Dennoch ist für ihn klar, dass Online-Psychotherapien eine grosse Zukunft haben. «Ich bin zuversichtlich, dass sie irgendwann in unser Gesundheitssystem integriert werden, ohne dabei den Therapeuten vor Ort ganz zu ersetzen.» Wie lange Patientinnen und Patienten in der Schweiz noch warten müssen, bis solche Leistungen erstattet werden, ist unklar. Der Mediendienst des Bundesamts für Gesundheit weist auf Anfrage darauf hin, dass im Tarif für ambulante ärztliche Leistungen Videosprechstunden als telefonische Konsultationen abgerechnet werden können. Jedoch sind diese zeitlich limitiert, für ärztliche Psychotherapeuten gerade mal auf 20 Minuten pro Sitzung.

Helen Rieser hat mit Hilfe von «Hermes» ihre Lebenskrise überwunden. Sie arbeitet weiter als Lehrerin, allerdings in einem reduzierten Pensum, und hat eine Weiterbildung im Gesundheitsbereich angefangen. «Mein Berufsleben macht mir wieder Freude.» Auch im Privaten hat sich vieles zum Positiven verändert. Sie habe sich weiterentwickelt, was auch ihrem Umfeld aufgefallen sei. «Ich rede mehr darüber, was in mir vorgeht. Und es gelingt mir besser, für meine Bedürfnisse einzustehen.» ■

HILFREICHE ONLINE-SELBSTHILFE

Gratis-Onlineprogramme der Uni Bern:
online-therapy.ch

Onlineprogramme der Uni Zürich
(ab November): psychologie.uzh.ch > Institut > Psychotherapeutisches Zentrum > Onlinetherapie

Paarlife-Onlinetraining (gratis): paarlife.ch
> Angebote für Paare > Online Training

Stressbewältigungsprogramm «Stressfit»:
meinstresscoach.ch

Qualitätsstandards Online-Interventionen:
psychologie.ch > Recht und Qualität im Beruf > Ethik und Qualität > Qualitätsstandards Onlineinterventionen

Ein internet-
basiertes
Programm der
Universität Bern
hilft, sich selbst
zu mögen.

