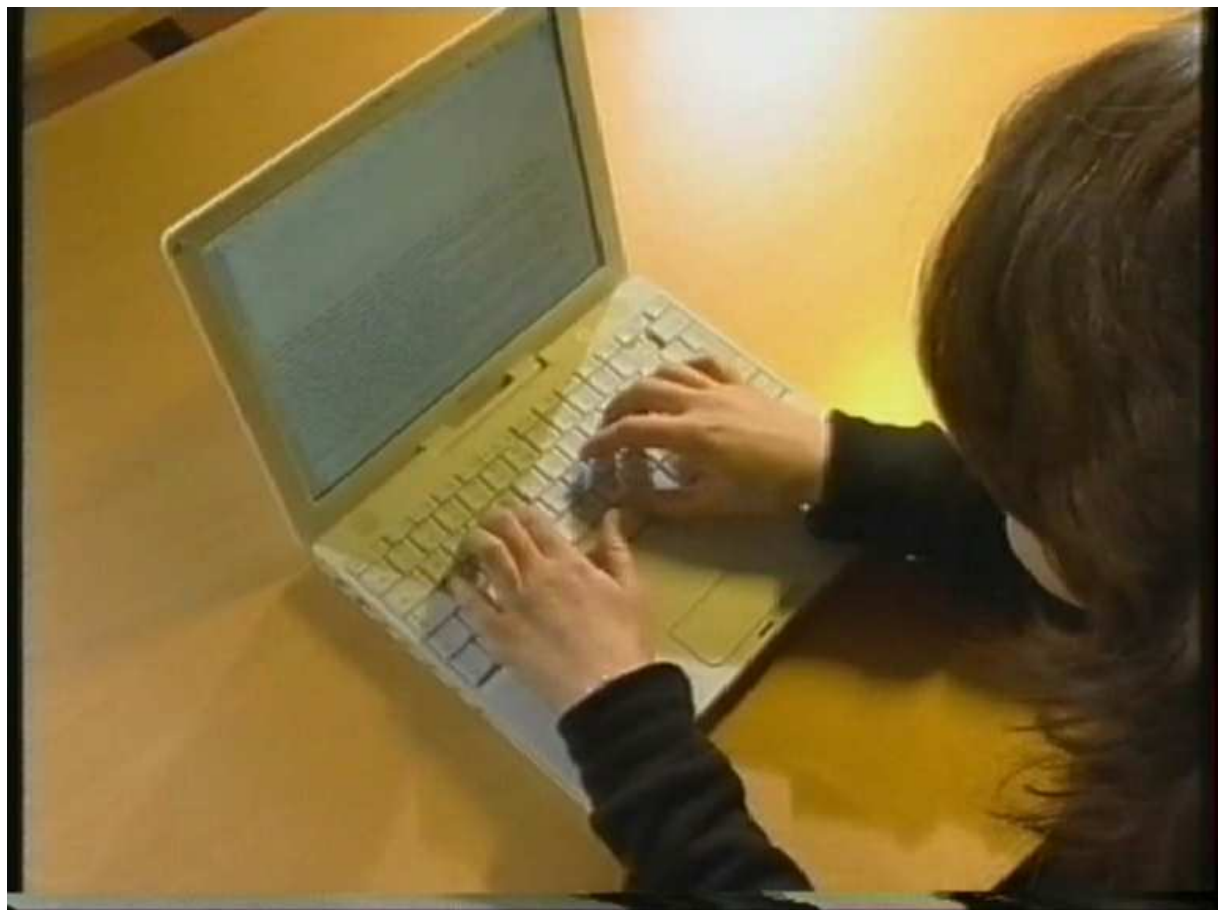
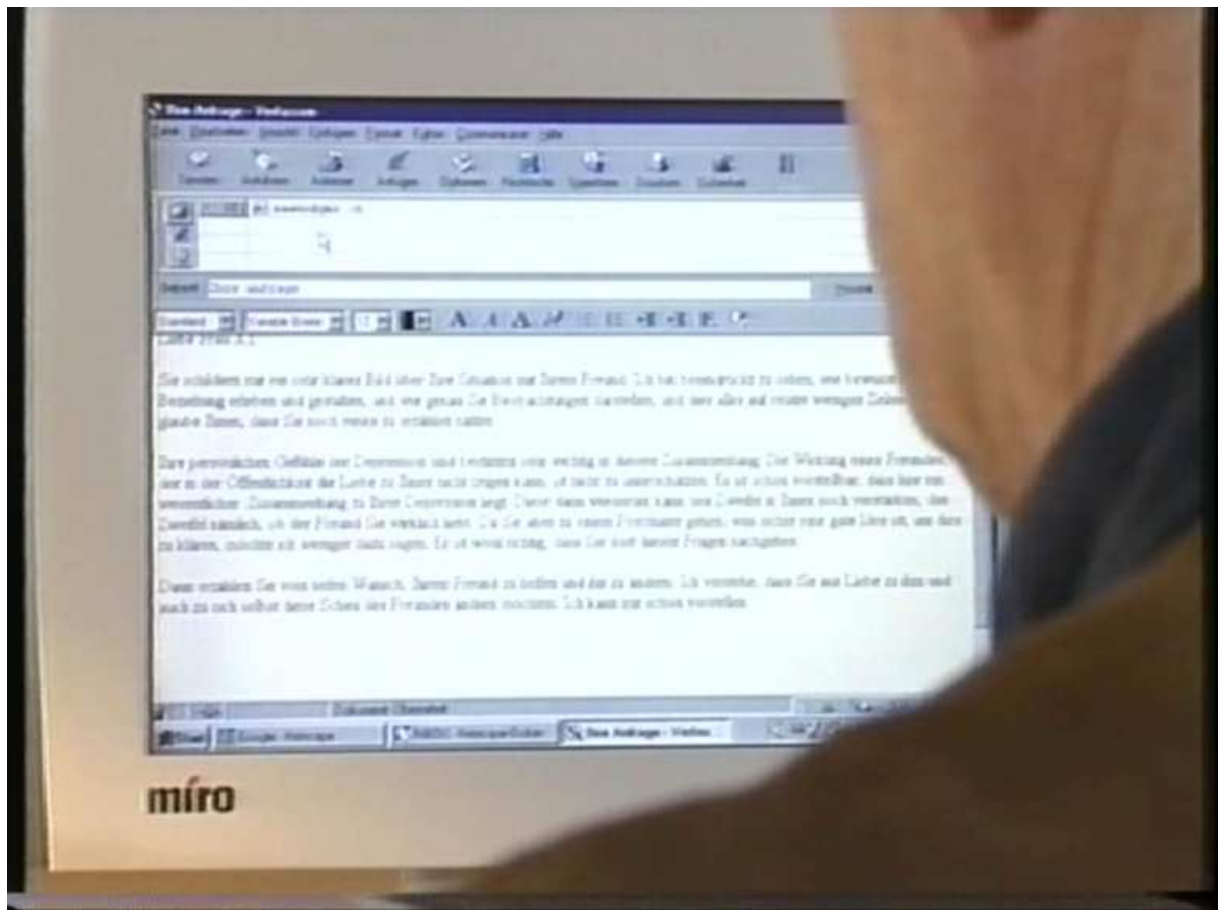
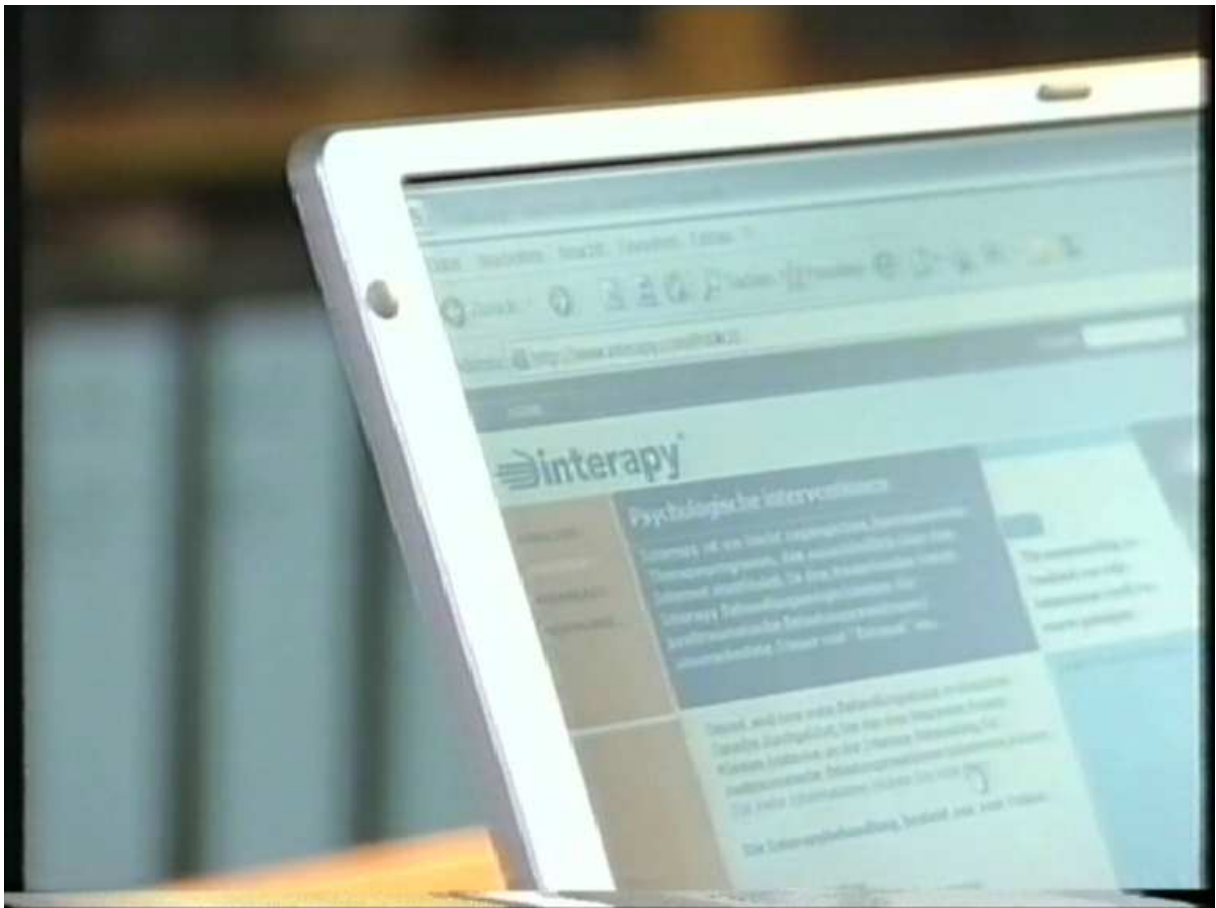


Onlineberatung: Schweizer Fernsehen: Gesundheitssendung „Puls“ vom 6. Dezember 2004











Was ist E-Therapy?

«E-Therapy» ist psychologische Beratung über Internet. Das heisst, der Hilfesuchende und der Therapeut treffen sich nicht real. Statt Gesprächen in einer Praxis kommunizieren sie über E-Mail oder allenfalls in einem Einzelchat.

Wie weit ist die E-Therapy heute?

In den USA hat die E-Therapy schon fast Tradition. Es gibt Websites, die Angebote Hunderter von Onlinetherapeuten aufführen und im Sinne des Konsumentenschutzes bewerten. In der Schweiz ist die E-Therapy erst am Entstehen. Bis heute gab es erst zwei Projekte mit ausgebauten Therapiekonzepten. Eines davon war das internationale Projekt «Interapy», an dem das Psychologische Institut der Universität Zürich mitgearbeitet hat. Ziel war es, die internetbasierte Therapie auf ihre Wirksamkeit hin zu prüfen. Bei diesem Projekt handelte es sich um ein Angebot für Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, beispielsweise Opfer von Gewalttaten oder Menschen, die jemanden verloren haben. Die Behandlung dauerte fünf Wochen und fand ausschliesslich über das Internet statt.

Ansonsten gibt es in der Schweiz noch keine eigentlichen E-Therapy-Angebote, die eine normale Psychotherapie ersetzen könnten. Es gibt viele Anbieter von so genannter «Onlineberatung»: Anlaufstellen für Menschen, die sich per E-Mail anonym mit ihren Problemen an einen Berater oder ein Beratungsteam wenden können, der oder das ihnen darauf antwortet. Die meisten dieser Angebote sind gratis, es gibt aber auch kostenpflichtige. Die Schweizer Online-Therapeuten legen ihren Klienten nahe, die Online-Beratung mit einer so genannten «Face to Face»-Beratung in einer Praxis zu verbinden.

Welche Vorteile hat E-Therapy?

Die Hemmschwelle der Hilfesuchenden wird herabgesetzt. E-Therapy ist meist anonym. Dadurch äussern sich die Hilfesuchenden in den E-Mails viel offener, als sie das in einer Praxis-situation tun würden.

Welche Nachteile hat E-Therapy?

Bei der Therapie via Computer entfallen jegliche nonverbale und soziale Kommunikationssignale wie Augenkontakt, Körpersprache oder Nuancen in der Sprachintonation. Der Austausch ist lediglich auf die geschriebene Sprache reduziert. Dies veranlasst Gegner zu grosser Skepsis, gelten doch in der Psychologie oft die auf den nonverbalen Kanälen gesendeten Informationen als besonders wichtig. Zudem kann ein Therapeut nicht unmittelbar auf die Aussagen des Hilfesuchenden reagieren. Dies kann schwierig werden, wenn jener zum Beispiel Selbstmordgedanken äussert.

Es gibt schwarze Schafe unter den Anbietern im Internet. Eine Kontrolle ist schwierig. Es gibt in der Schweiz kein Gütesiegel für Anbieter von Onlineberatung.

Fazit:

Die eigentliche Psychotherapie via Internet ist in der Schweiz noch nicht weit verbreitet, es gibt noch fast keine Studien zum Thema. Onlineberatung ist gut geeignet als Einstieg in eine Psychotherapie. Sie erleichtert die Kontaktaufnahme. Viele Patienten kommen nach einigen Mails in eine so genannte «Face to Face»-Beratung. Dort können dann auch die wichtigen nonverbalen Signale gedeutet werden. Gemäss der zweiten in der Schweiz gemachten Studie zum Thema Bulimie, «Salut», bewerten die Hilfesuchenden den anschliessenden «Face to Face»-Kontakt als angenehm.

[Externer Link <http://www.onlineberatungen.com>](http://www.onlineberatungen.com)

(Homepage mit vielen Informationen, Literatur zum Thema und einem Verzeichnis von anerkannten Anbietern)

[Externer Link <http://www.paarberatung.ch>](http://www.paarberatung.ch)

(Die erste Onlineberatung für Paare im deutschsprachigen Raum. Ist kostenpflichtig. Dazu Informationen und Tests zu den Themen Paarbeziehung und Liebe)

Experten im Beitrag:

Josef Lang, Dr. phil. Psychotherapeut FSP
Etzelstrasse 5, 5430 Wettingen
Tel. 056 427 31 92

Ulrike Ehlert, Prof. Dr.rer.nat.
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Universität Zürich, Psychologisches Institut
Zürichbergstrasse 43, 8044 Zürich
Tel. 044 634 21 01

Zusammenfassung aus dem Merkblatt der Fernsehendung. Leider ist der Videostream im Archiv des Fernsehens beschädigt und zur Zeit nicht abrufbar.