



### **Psychotherapie via Internet**

Was in Ländern wie Australien, den USA, Schweden oder Holland schon seit längerem zum Therapie-Alltag gehört, hält nun auch langsam Einzug in die Schweiz: Psychologische Beratung über das Internet.

#### **Ablauf**

Auf Plattformen wie beispielsweise derjenigen des Angebots „www.psy-help-online.ch“ können Ratsuchende im Internet eine Ferntherapie mit Psychologen vereinbaren. Zur Auswahl stehen Psychologen aus verschiedenen Fachrichtungen als auch unterschiedliche Kommunikationskanäle. So können die Patienten auswählen, ob sie sich über E-Mail, Chat oder Skype mit dem Therapeuten austauschen wollen.

#### **Diagnosestellung**

Die Diagnosestellung erfolgt einerseits anhand der von den Patienten frei formulierten Beschreibung der Problematik als auch mit Hilfe von konkreten Fragebögen. Jede Sitzung wird einzeln bezahlt. Der Patient bestimmt, wie oft er die Dienste des Psychologen in Anspruch nehmen will.

#### **Vorteile**

Für die Anbieter von Online-Therapien hat diese Form von Psychotherapie viele Vorteile: So gebe es kürzere Wartezeiten, weniger Terminstress, mehr Anonymität, welche es den Patienten erleichtere, sich völlig zu öffnen, als auch ein vertrautes Sitzungsumfeld. Umstände, die die Hemmschwelle senken, psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

#### **Kritik**

Kritiker der Internet-Therapie bemängeln, dass bei der Therapie via Computer jegliche nonverbale und soziale Kommunikationssignale entfallen. Da sich Patient und Therapeut nie von Angesicht zu Angesicht treffen, können Signale wie Körpersprache, Mimik oder Nuancen in der Sprachintonation nicht gedeutet werden. Ohne diese Signale sei eine umfassende Diagnosestellung jedoch nicht möglich und somit auch keine echte Therapie.

#### **Grenzen**

Die Anbieter von Online-Therapie weisen denn auch darauf hin, dass aus der Distanz eine Krisenintervention nicht möglich sei. Deshalb eigne sich die Therapie via Internet für Menschen mit schweren Psychosen oder akuten Selbstmordgedanken nicht. In solchen Fällen werden die Patienten an eine ambulante Therapie oder Klinik verwiesen. Das Gleiche gilt, wenn der Therapeut merkt, dass die Online-Therapie auch bei weniger schwerwiegenden Problemen nicht anschlägt.

#### **Wissenschaftliche Erkenntnisse**

Noch gibt es keine validen Studien, welche den Nutzen individualisierter, also nicht-strukturierter Therapiemethoden, wie sie auch auf „psy-help-online“ angeboten werden, untersucht haben. Anders sieht es bei den sogenannten strukturierten Angeboten aus. Dort verläuft die Internettherapie streng nach dem evaluierten Manual für kognitive Verhaltenstherapie ab.

## **Interapy**

Entwickelt wurde die sogenannte „Interapy“ an der Universität Amsterdam. Die Behandlung verläuft bei diesen strukturierten Angeboten nach klar vorgegebenen Behandlungsschritten ab. Verschiedene Studien konnten die Wirksamkeit dieser Therapieform bei Ängsten, schwerer Trauer, Traumata, Depressionen oder auch Zwangsstörungen nachweisen. Der Therapieerfolg war vergleichbar mit dem der ambulanten Therapien.

## **Studien in der Schweiz**

Im Moment untersuchen zwei Studien in der Schweiz die Wirksamkeit dieser Therapieform. An der Universität Bern behandeln Psychologen unter Leitung von Thomas Berger über das Internet Menschen mit sozialer Phobie mit Hilfe eines Selbsthilfeprogramms. Eine Studie der Universität Zürich vergleicht die Wirksamkeit einer „kognitiv-verhaltenstherapeutischen internet-basierten Psychotherapie“ mit der entsprechenden ambulanten Therapieform.

## **Fazit**

Erwiesenermassen wirksam zeigten sich verschiedene strukturierte Angebote bei klar definierten Krankheitsbildern. Die Wirksamkeit der sogenannten „nicht-strukturierten Angebote“ ist hingegen bisher wissenschaftlich kaum untersucht worden. Diese individualisierten Online-Therapieformen sind vom Ansatz her weniger zielgerichtet als strukturierte Angebote und deshalb auch schwerer einzuordnen. Der Erfolg dieser Form der Internettherapie hängt somit auch stark von den Fähigkeiten des jeweiligen Therapeuten ab. Die Online-Therapien werden derzeit in der Schweiz von den Krankenkassen nicht bezahlt. Damit die Grundversicherung die Kosten einer Psychotherapie übernimmt, muss sie von einem Arzt verschrieben und in der Praxis durchgeführt werden.

## **Studioexperte:**

Prof. Dr. Franz Caspar  
Universität Bern  
Institut für Psychologie  
Leiter Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Gesellschaftsstr. 49  
3012 Bern

## **Experten am Zuschauertelefon:**

Dr. phil. Thomas Berger  
Universität Bern  
Institut für Psychologie  
Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Gesellschaftsstr. 49  
3012 Bern

Dr. phil. Josef Lang  
Psychotherapeut  
Etzelmatte 5  
5430 Wettingen

Doris Schmider  
Psychotherapeutin PCA, FSP  
Asylstrasse 46  
8708 Männedorf

Lic. Phil. Franz Eidenbenz  
Psychotherapeut FSP  
Allmendstrasse 23  
8914 Aeugst am Albis

**Experten in den Beiträgen:**

Lic. phil. Herbert Kubat  
Psychotherapeut FSP  
Spitalgasse 37  
3011 Bern

Dr. phil. Markus Fäh  
Psychoanalytiker SPV  
Theaterstrasse 4  
8001 Zürich

Dr. phil. Thomas Berger  
Universität Bern  
Institut für Psychologie  
Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Gesellschaftsstr. 49  
3012 Bern

**Links:**

Nicht-strukturierte Angebote:  
[www.psy-help-online.ch](http://www.psy-help-online.ch)  
[www.paarberatung.ch](http://www.paarberatung.ch)

Laufende Studie der Universität Bern: „Evaluation einer Web-basierten Behandlung sozialer Phobien“  
[www.online-therapy.ch](http://www.online-therapy.ch)

Laufende Studie der Universität Zürich: „Kognitiv-verhaltenstherapeutische internet-basierte Psychotherapie im Vergleich mit einer ambulanten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Psychotherapie für Patienten mit Depression“  
<https://www.uzh.ch/online-psychotherapie/de/info.html>

Kompetenzprofil der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) für Psychologische Online-BeraterInnen:  
[http://www.psychologie.ch/de/publikationen/dokumentation/reglemente/kompetenz\\_online.html](http://www.psychologie.ch/de/publikationen/dokumentation/reglemente/kompetenz_online.html)

Quelle: [www.puls.sf.tv](http://www.puls.sf.tv)

Weitere Merkblätter unter: <http://www.sf.tv/sf1/puls/pdfsuche.php>