

Hilfe ist nur einen Klick entfernt

Immer mehr Menschen leiden unter Depressionen – Krankenkassen unterstützen mittlerweile auch Online-Therapien, die in Ländern wie Australien oder Neuseeland längst etabliert sind.

Von Frauke Gans



Foto: thinkstock

Wie sich ihre Krankheit anfühlt? „Die ganze Welt ist eine einzige Bedrohung. Der Körper schüttet Tag und Nacht Adrenalin aus. Es tut weh. Die Beinschmerzen, der Mund ist trocken und ich möchte ohne Unterbrechung weinen. Tränen schwemmen das Adrenalin aus. Das hilft.“ Eine schwere Angststörung, Despina Grinda steckte mittendrin.

In einem solchen Zustand ist schon Zähneputzen eine Mammutaufgabe. Sich durch die Anträge der Krankenkasse zu arbeiten, einen Therapeuten zu suchen und sich anzuziehen, um zu regelmäßigen Sitzungen zu fahren: fast unmöglich. Man möchte doch nur zusammengerollt auf dem Bett liegen und die Tränen laufen lassen.

Despina hat in ihrem Zustand Hilfe gefunden: im Internet. Therapie direkt am heimischen Bett? Die Ideegeber mussten sich lange auslachen oder Unprofessionalität vorwerfen lassen. Aber die Zahlen lassen Kritiker verstummen: Online-Therapien funktionieren und sind für viele der rettende Strohhalm.

Denn dass sich die Vordenker nicht haben beirren lassen, ist ein Glück für eine ganze Reihe von Menschen, die durch das alte Therapieraster fallen. „Das ist, was mich antreibt.“ David Ebert, mit Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Uni Erlangen, ist einer der Verfechter der Online-Therapie. „Über die Hälfte, der von psychischen Erkrankungen Betroffenen sind nie in Behandlung. Davon ein Drittel derer mit schweren Depressionen.“ Viele von ihnen wollen ihre Probleme selbst bewältigen und scheuen den Weg zum Arzt. Konsequenz: „Wir müssen versuchen, alles was wir wissen, so aufzubereiten, dass Betroffene bewährte psychologische Interventionen zunächst vorwiegend selbstständig durchführen können.“

Hinzu kommen Landbewohner ohne Therapeut in greifbarer Nähe, lange Wartelisten, Alleinerziehende ohne Ba-

bysitter, Expats, die am anderen Ende der Welt sitzen, und in schweren Fällen völlige Antriebslosigkeit. Findet ein Patient einen Therapieplatz, passen Hilfesuchender und Therapeut manchmal nicht zusammen und die Suche geht von vorne los. Oder schlimmer: Die Therapie wird abgebrochen.

Dazu gesellen sich 40 Prozent der Depressionspatienten, die innerhalb eines

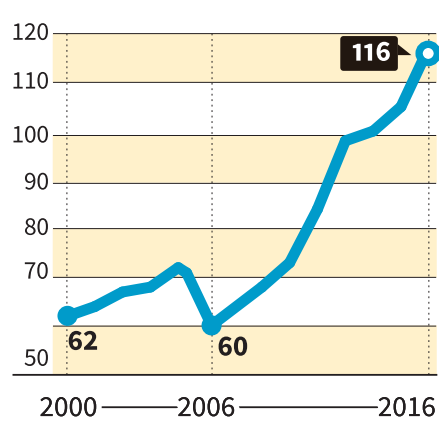
land in Krisensituation möchten manchmal nur unterstützende Gespräche in ihrer Muttersprache, einige brauchen Verhaltensratschläge und andere schnelle Hilfe in Akutsituationen.

„Es gibt bisher keine Hinweise darauf, dass Online-Therapiearten in ihrer Qualität der Vor-Ort-Therapie hinterherhinken.“ Im Gegenteil. Sie erreichen nicht nur mehr Erkrankte. Manche Patienten scheinen in ihren eigenen vier Wänden – und manchmal auch ohne Sichtkontakt – mehr bei sich selbst zu sein. Zudem sind die Therapien größtenteils vollkommen orts- und zeitunabhängig. Wer Hilfe braucht, erhält sie inklusive Werkzeuge zur Selbsthilfe ohne großen Aufwand oder Wartezeiten.

Die mobile Variante sind Apps. Sie stehen Patienten in der akuten Krisensituation bei – mitten im Biergarten oder am Bahnsteig und nicht erst Wochen später im Zimmer eines Therapeuten. Die App fragt den Zustand des Betroffenen ab: Wie stark ist Ihre Angst/Traurigkeit/Panik auf einer Skala von eins bis zehn? Welche Symptome stellen sich ein? Was fühlen Sie? Dazu die möglichen Verhaltensvorgaben, wie der Betroffene sich helfen kann. Psychologe Ebert: „Es geht uns nicht darum, was besser oder schlechter ist. Es geht darum, für jeden Betroffenen eine für ihn adäquate und zeitnah verfügbare Behandlungsmethode realisieren zu können.“

Depressionen

Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Depressionen je 100 Versicherte in Deutschland



Quelle: DAK, Grafik: RNZ-Reprio

Jahres einen Rückschlag erleiden. Das Online-Nachsorgekonzept konnte diese Quote um zwei Drittel senken. Um all diesen Menschen zu helfen, konzentriert sich Ebert auf die Entwicklung und Evaluation der sogenannten Internet- und Mobilbasierten Interventionen, kurz: IMIs.

Denn je nach Krankheit oder Art des Problems und Persönlichkeit des Betroffenen, müssen die Hilfsplattformen strukturiert werden. Das geht über Mails oder Chatrooms. Und natürlich funktioniert mit Internetkamera und entsprechendem Programm auch ein klassisches Therapiegespräch. Menschen im Aus-

Auch Krankenkassen sind nicht abgeneigt. Onlinetherapien können Geld sparen – je nach Konzept. Manche können allerdings sogar teurer sein. Einige deutsche Kassen haben diverse Virtualbehandlungen bereits in ihren Programmen. Eine der ersten war die Barmer. Dazu waren zunächst Investitionen in Software und Verwaltung für die neue Versorgungsform nötig. „Aber jetzt erreichen sie mehr Patienten als je zuvor“, so Ebert. Ihre Kunden könnten, wenn Sie keinen zeitnahen Vor-Ort-Zugang zu psychotherapeutischer Versorgung fän-

den, an Internet basierten Therapien mit regelmäßiger psychologischer Unterstützung im Rahmen des Programmes „Promind“ teilnehmen. Oder wer einen Therapeuten lieber auch visuell in Anspruch nehmen möchte, könne von zu Hause aus an Therapien per Video teilnehmen. „Wir versprechen uns davon schnelleren Zugang zu Behandlungsplätzen, da nicht ortsgebunden“, erklärt Kevin Haenel, Pressesprecher der gesetzlichen Krankenkasse. Außerdem könnten Patienten an vorbeugenden Online-Therapien teilnehmen, um ihr Wohlbefinden und damit ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Die positive Resonanz hat die Kasse dazu verleitet, sogar rein physische Gebrechen online behandeln zu lassen: Mit einer App auf Rezept können Kinder mit funktioneller Sehschwäche die Übungen der Therapie von zu Hause aus durchführen.

Aber Politik und Bürokratie hinken in Deutschland leider weit hinterher. „Ob Online-Therapien in die Regelversorgung aufgenommen werden, muss der Gemeinsame Bundesausschuss entscheiden“, so Haenel. Die lassen mit einer Entscheidung aber auf sich warten. „Uns liegt noch kein Antrag auf eine Methodenbewertung vor“, so Gudrun Köster, Pressesprecherin des Bundesausschusses. Ebert: „Es wurde meines Wissens nach bisher ein Hilfsmittelantrag gestellt, keine Methodenbewertung. Wenn die Notwendigkeit einer Methodenbewertung eingestuft werden würde, dauerte es Jahre, bis die Prüfung durch ist.“ Auch die verschiedenen Psychotherapeutenverbände hadern etwas mit der Zulassung, da einige an traditionellen Therapieformen festhalten und andere sich durch die Entwicklung bedroht fühlen. Doch die Kassen machen Druck. Der finanzielle Vorteil dürfte dabei ein netter Extrabonus sein.

Nicht so dicht besiedelte Länder wie Australien, Kanada oder Neuseeland sind den Europäern auf dem Gebiet der Online-Therapie auch politisch weit voraus. Da Outback-Kinder vor Internetzeiten über Funk unterrichtet wurden und jetzt online zur Schule gehen, dachte man vor

allem Downunder flexibler. Wer so lernen kann, kann so auch behandelt werden. Michael Krausz, Professor für Psychiatrie am Institut für Mental Health in Vancouver: „Wer weit draußen wohnt, musste für Behandlungen jedesmal ausgeflogen werden. Ein logistischer Unsinn. Seit Online-Therapien existieren, ist die Zahl der behandelten Patienten nach oben geschneilt.“

Musterkind Neuseeland investiert 450 Millionen Euro jährlich in diese Art der Behandlung, bei viereinhalb Millionen Einwohnern. „In Deutschland gibt es leider noch keine Strategie. Aber vielversprechende Pilotprojekte. Es wird Zeit, dass die Politik sich in dem Thema mehr einbringt“, fordert Ebert. Denn auswärts wohnen, muss nicht die kanadischen Wälder bedeuten. Auch Deutschland besitzt „Outbackzonen“ mit Therapeutenmangel wie den bayrischen Wald, kleine Inseln oder Dörfer auf dem platten Land. Nicht umsonst wurde der Ärztemangel in Deutschlands dünner besiedelten Gebieten jahrzehntlang in einer beliebten Fernsehserie thematisiert.

Die Onlinetherapie sieht sich allerdings mit den gleichen Internetproblemen konfrontiert, wie beispielsweise der Journalismus: Im Netz schreibt jeder was er möchte und selbst ein gelangweilter Kaninchenzüchter könnte sich als Toptherapeut ausgeben. Taskforces der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde und die Deutsche Gesellschaft für Psychologie arbeiten an einem Katalog mit Qualitätsmerkmalen und an Strategien, wie diese auf einem gleichbleibend hohen Niveau gehalten werden können. Wer zur Zeit sicher sein möchte, dass ein echter Therapeut sich kümmert, versucht über die Krankenkasse einen Platz in einer Onlinesprechstunde zu ergattern und lässt sich auch von dieser beraten. Ebert: „Es ist Zeit, dass sich nach den Patienten gerichtet wird.“

Info: Wer in eine ordentliche Onlinetherapie reinschnuppern möchte, suche auf www.geton-training.de.

NETZFISCHER

Mama, du auch hier?“ Wer kennt es nicht: Da hat man es sich heimisch in der virtuellen Welt gemacht. Und auf einmal das: Die Eltern erobern die sozialen Netzwerke. Die JIM-Jugendstudie bestätigt das. Facebook-User sollen immer älter werden. Nur noch jeder dritte Jugendliche kann etwas mit dem blauen Riesen anfangen. Die jüngere Generation schwenkt auf andere Plattformen um. Im Fang der RNZ-Netzfischer befinden sich dieses Mal drei dicke Social-Media-Fische, die vor allem bei Jüngeren sehr beliebt sind.

■ **Pinterest:** DIY. Diese drei Buchstaben, die für „Do It Yourself“ stehen, also fürs Selbermachen, definieren dieses soziale Netzwerk. Pinterest ist ein echtes Frauenportal, Tummelplatz für alle mit kreativer Ader. Die „Pinner“, so werden Pinterest-Nutzer genannt, werden aktiv, indem sie Beiträge auf ihre virtuelle Pinnwand posten. Gepinnt wird alles, was nachgemacht werden kann und inspiriert: Geschenkideen, Tipps für Dekoration und Einrichtung, Mode. Wer also Lust auf einen wortwörtlichen Tapetenwechsel hat, noch das passende Geschenk für

Flucht aus Facebook

Über beliebte Social-Media-Apps bei Jüngeren / Von Vanessa Sica

die beste Freundin sucht oder nach dem idealen Urlaubsort Ausschau hält, der fühlt sich hier wohl. Wer auf Pinterest erfolgreich sein möchte, der sollte seine Beiträge so aufbereiten, dass sie im sogenannten „Ranking“, also in den durch einen Algorithmus gesteuerten Suchvorschlägen- und Ergebnissen, weit oben auftauchen. Die Qualität und Quantität der Beiträge und wie hoch die Interaktionsrate durch Kommentare, geteilte Inhalte oder Likes ist, sind Faktoren, die die Beliebtheit und damit das Ranking der Pins beeinflussen. Die Nutzerzahl in Deutschland wird auf etwa drei Millionen geschätzt. Die App gibt es kostenlos für iOS- und Android.

■ **Snapchat:** Der Instant-Messaging-Dienst mit der ursprünglich eingebauten Halbwertszeit für Bilder und Videos zählt

mittlerweile fast fünf Millionen Nutzer in Deutschland. Mit der App, die es für iOS- und Android-Geräte kostenlos zum Download gibt, lassen sich ausschließlich Fotos und Videos verschicken oder auf dem eigenen Profil veröffentlichen. Diese werden zuvor mit grafischen Elementen, kurzen Texten oder Animationen bestückt. Snapchat ist besonders bei jungen Menschen im Alter von 15 bis 24 Jahren beliebt. Doch so schnell, wie der Messaging-Dienst die Social Media Welt erobert hat, so schnell war der Hype auch wieder vorbei. Ein Grund: Der Online-Dienst Instagram hat mit den vergleichbaren Instagram-Stories im August 2016 nachgerüstet. Außerdem wurden die nach 24 Stunden sich selbst löschenden Bilder abgeschafft – einer der Grundpfeiler des Snapchat-Erfolgskonzepts.

■ **Instagram:** Der Online-Dienst, der seit 2012 zu Facebook gehört, ist einer der großen Social-Media-Tanker. Instagram-

mer haben die Möglichkeit, Fotos, Videos und Live-Beiträge mit ihren „Followern“, also ihren Abonnenten, in ihrem Profil zu teilen. Ziel ist es, „Likes“ in Form von Herzen zu sammeln. Um die Reichweite und die Interaktion mit potenziellen Fans zu steigern, ist die Nutzung von Hashtags (#) unabdinglich. Charakteristisch für die Facebook-Tochter sind verschiedene Retro-Filter, die bei der Bildbearbeitung verwendet werden. Mit den Instagram-Stories und den ständig dazukommenden Neuerungen erlebt die Foto-App einen neuen Aufschwung. Auch hier bestimmt ein Algorithmus, welche Fotos zuerst angezeigt werden. Die geposteten Bilder auf dem eigenen Profil sind wiederum chronologisch geordnet. Über 15 Millionen Deutsche sind derzeit monatlich auf Instagram aktiv. Das ist fast die doppelte Anzahl der aktiven Nutzer im Vergleich zu 2016. Die App kann kostenfrei heruntergeladen werden. Sie ist für iOS und Android geeignet.

Kommende Woche schreibt an dieser Stelle Alexander R. Wenisch (Magazin) über Musik.

