



Online-Therapien eignen sich besonders für Menschen, die sonst kaum einen Psychologen aufsuchen würden.

# Psychotherapien über das Internet sind ein Erfolg

Soziale Phobien, Schlaf- oder Panikstörungen lassen sich auch von zu Hause aus behandeln – dem Computer sei Dank. *Von Annegret Czernotta*

Immer häufiger bieten Kliniken ihre psychologischen Dienste per Internet an. So auch die Klinik für Schlafmedizin (KSM) in Bad Zurzach und Luzern: Wer unter Schlafstörungen leidet, kann sich online davon befreien. «Das Krankheitsbild ist weit verbreitet, aber stark unterbehandelt», sagt die leitende Psychologin Eva Birrer. «Zum einen gibt es nicht genügend Therapieplätze, zudem bagatellisieren viele die Schlaflosigkeit und leiden oft jahrelang still vor sich hin.»

Nachdem eine Pilotstudie am KSM erfolgreich verlief und sich bei allen Teilnehmern die Schlafstörungen normalisierten, führt die Klinik jetzt eine weitere Studie zur Wirksamkeit der Internet-Therapie bei Ein- und Durchschlafproblemen durch. In vier Modulen erhalten Betroffene Hilfe im Umgang mit Grübeleien, die den Schlaf stören. Hausaufgaben und Schreibaufträge unterstützen die Selbstheilung. Und gezielte Verhaltensstrategien sowie Entspannungsverfahren sollen vor einem erneuten Rückfall schützen. «Die Betreuung durch den Therapeuten erfolgt regelmässig, strukturiert und ist auf den Betroffenen abgestimmt», sagt Birrer.

## Verhaltensweisen verlernen

Ersetzt das Internet schon bald den Therapeuten? «Die Internet-Therapie ist vielversprechend, kosteneffizient und trotzdem individuell», sagt Thomas Berger von der Universität Bern. Der Psychologe ist Spezialist für Online-Therapien und hat mehrere Forschungsarbeiten in diesem Bereich durchgeführt. «Allerdings hat die Internet-Therapie auch ihre Grenzen», so Berger. «Sie ist in akuten Krisensituationen sicher nicht geeignet, und nicht alle psychischen Störungen und Probleme lassen sich damit behandeln.»

Die meisten internetbasierten Ansätze basieren auf der kognitiven Verhaltenstherapie (KBT). Bei der KBT geht man davon aus, dass problematische Verhaltensweisen erlernt wurden – und deshalb auch wieder verlernt

## Online-Therapien

### Ein Produkt ohne Gütesiegel

Bei den internetbasierten Therapien wird unterschieden zwischen:

- reinen Selbsthilfeprogrammen (nur Wissensvermittlung)
- geleiteten Selbsthilfeprogrammen (Wissensvermittlung plus regelmässiger Kontakt zum Therapeuten)
- E-Mail-Therapie (nur Austausch zwischen Therapeut und Patient)

Internet-Therapien bieten grössere zeitliche und örtliche Flexibilität. Zudem ist das Angebot niederschwellig, was Menschen mit Kontaktschwierigkeiten den Zugang erleichtern kann. Nachteile

ergeben sich durch den rein schriftlichen Austausch, der mitunter zu Missverständnissen führt. Auch vermag der Therapeut in Krisensituationen nicht zu reagieren. Eine schwere Depression oder eine Suizidalität muss deshalb vorab ausgeschlossen sein. Derzeit fehlt ein Gütesiegel für Online-Therapien. Bei der Flut von Anbietern auf dem Markt lässt sich die Glaubwürdigkeit deshalb nicht immer beurteilen. *Annegret Czernotta*  
[www.uzh.ch/online-psychotherapie](http://www.uzh.ch/online-psychotherapie)  
[www.psy-help-online.ch](http://www.psy-help-online.ch)  
[www.online-therapy.ch](http://www.online-therapy.ch)

werden können. Das betrifft ungünstiges Essverhalten, Schlafprobleme oder Ängste. «Insbesondere bei Angststörungen liegt die Erfolgsquote relativ hoch», erklärt Berger. «In Studien waren etwa sechzig Prozent der Klienten nach der geleiteten Internet-Therapie geheilt.» Grenzen sind jedoch in der Behandlung von schweren Depressionen und Psychosen wie der Schizophrenie gesetzt, oder wenn Menschen suizidgefährdet sind. Um die Datensicherheit während der Behandlung zu gewährleisten, findet der Austausch nur in geschützten Bereichen statt.

Bisher ist die Teilnahme an Internet-Therapien in Bern und am KSM kostenlos, weil sie im Rahmen von Studien stattfinden. Anders sieht es bei [www.psy-help-online.ch](http://www.psy-help-online.ch) aus – der ersten Schweizer Internetplattform mit verschiedenen Psychologen, die wie eine Gemeinschaftspraxis funktionieren. Die Klienten zahlen im Voraus per Kreditkarte. «Beratung und Therapie erfolgen anonym, nachdem ein erster Fragebogen zu den Beschwerden ausgefüllt wurde», erklärt Geschäftsleiter und Psychologe Herbert Kubat.

Der Fragebogen hilft dem Therapeuten, sich auf den Klienten vorzubereiten. Den direkten Kontakt von Angesicht zu Angesicht (face-to-face oder f2f) vermisst der Psychologe in der Be-

treuung nicht. «Der Austausch per Mail oder per Chat ist ziemlich intensiv.» Allerdings finanzieren die Krankenkassen die Behandlung nicht. Das hat zur Folge, dass Kunden vielfach nur ein bis zwei Sitzungen buchen und sich häufig nur bei Partner- und Trennungsproblemen beraten lassen.

### «Nur eine Ergänzung»

Weder Berger noch Kubat gehen davon aus, dass die Internet-Therapie die f2f-Behandlung einmal an Bedeutung überholen wird. «Sie wird immer nur eine Ergänzung sein», sagt Kubat. Sie hat allerdings den grossen Vorteil, dass der Patient selber bestimmt, wann und wo er sich einloggt. Sie eignet sich deshalb auch für Menschen, die abgelegene Wohnorte, vor einer echten Psychotherapie Angst haben oder sich für einen Therapieplatz gedulden müssen. Letzteres ist in der Schweiz noch kein Problem. «In Deutschland müssen die Patienten hingegen häufig mehr als sechs Monate auf eine Psychotherapie warten», sagt Anette Kersting vom Universitätsklinikum Leipzig.

Erfolgreich verlief dort ein erstes Pilotprojekt für Frauen, die während der Schwangerschaft ihr Kind verloren hatten. Während der fünfwöchigen Therapie mussten sich die Frauen schriftlich an den Verlust erinnern. «Ein Psychologe gab anschliessend eine individuelle Antwort», so Kersting. Die Ärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie war beeindruckt von den sehr emotional geschriebenen Texten. «Die Internet-Therapie erlaubt grosse Offenheit, gerade weil man niemandem gegenüber sitzt», sagt sie. Über das Internet zu trauern, funktioniert auch, weil die Klienten an den schriftlichen Antworten des Therapeuten spüren, ob dieser empathisch ist. «Seit diesem Projekt bin ich überzeugt, dass eine tragfähige therapeutische Beziehung über das Netz möglich ist», sagt Kersting.

Trotz allen Erfolgen der Online-Therapien sind aber noch viele Fragen offen. Niemand weiss, für wen diese neue Therapieform besonders geeignet ist und wer in einer traditionellen Therapie besser beraten wäre.

# Ohnmacht beim Zahnarzt



## Diagnose Andrea Six

Eine ganze Serie von Zahnarztbesuchen muss der Mann absolvieren. Seine Zähne sind dermassen von Karies beschädigt, dass der 46-Jährige sein Gebiss komplett sanieren lässt. Bei der Behandlung empfindet er stets ein taubes Gefühl auf der Zunge und Juckreiz im Mund. Er hält dies für eine Folge der Betäubung und ignoriert das störende Gefühl. Beim fünften Termin aber treten stärkere Reaktionen auf. Der Mann spürt einen Kloss im Hals, das Herz rast, er wird kurzatmig und schwitzt. Der Zahnarzt reagiert sofort und ruft einen Notarzt herbei.

Offensichtlich leidet der Patient an einer anaphylaktischen Reaktion, stellt der Notarzt fest. Die allergische Sofortreaktion durch eine überschießende Abwehr des Immunsystems betrifft den gesamten Körper des Mannes. Er erhält Medikamente, die das Immunsystem dämpfen, er erholt sich bald wieder. Die Ärzte vermuten, dass die Spritze mit dem Betäubungsmittel die Allergie ausgelöst hat.

Beim nächsten Termin muss der 46-Jährige daher auf die gewohnte Spritze verzichten und die Behandlung ohne Betäubung überstehen. Doch als er nach der Prozedur seinen Mund ausspült, geht es wieder los. Diesmal sind die Symptome deutlich schwerer – der Mann wird bewusstlos. Sofort wird er auf die Intensivstation eines Spitals gebracht. Die Zeit ist knapp, denn eine so schwere Anaphylaxie-Reaktion kann sogar mit einem Kreislaufschock tödlich enden.

Im Spital bremsen die Mediziner erfolgreich das Allergie-Geschehen. Zudem führen sie einen Allergietest durch, welcher zeigt, dass der Patient gar nicht überempfindlich auf Betäubungsmittel war. Vielmehr hat der 46-Jährige eine Allergie gegen die desinfizierende Mundspülung beim Zahnarzt. Die Spülung enthält die Chemikalie Chlorhexidin, welche das Wachstum von Bakterien hemmt. Auf diese Form der Mundhygiene muss der Mann künftig verzichten.

Quelle: Dr. G. Sahin, Frankfurt am Main (D).

## News



### Zu viel Arbeit schadet

Wer sehr viel arbeitet, lebt gefährlich. Ein britisch-finnisches Forscherteam hat 2000 Staatsangestellte im mittleren Alter nach ihren Arbeitszeiten befragt und mehrere Jahre verfolgt. Es zeigte sich eine klare Korrelation: Bei jenen Personen, die 11 Stunden oder mehr am Tag arbeiteten, war das Risiko, an einer ernsthaften Depression zu erkranken, doppelt so hoch wie bei jenen, die 7 bis 8 Stunden arbeiteten («PLoS ONE», online). Der Effekt blieb auch dann bestehen, wenn man sozioökonomische Faktoren oder den Lebensstil der Beteiligten berücksichtigte. Überstunden zu leisten, könne dem Einzelnen und der Gesellschaft zwar Vorteile bringen, schreiben die Autoren, es begünstige aber auch die Entstehung von Depressionen. (tlu.)