



## **Raus aus Depression, Angst oder Essstörung – mit PC statt Psychotherapeut? Wann Online-Psychotherapie geeignet ist und was Nutzer beachten sollten**

**Berlin, März 2018 – Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet: Jeder zehnte, so Schätzungen des Robert Koch-Instituts, ist hierzulande beispielsweise von einer Depression betroffen. Psychische Beschwerden wie Ängste, Süchte oder Depressionen stehen zudem an zweiter Stelle der Ursachen für krankheitsbedingte Fehltag. Auf der Suche nach Hilfe nutzen viele Betroffene auch das Internet, wo mittlerweile eine Vielzahl von Programmen und Apps zur Intervention bei psychischen Beschwerden verfügbar sind. Sie bieten auf den ersten Blick viele Vorteile: sie sind ortsunabhängig nutzbar, lange Wartezeiten auf Therapieplätze lassen sich überbrücken, die Hemmschwelle, einen Therapeuten aufzusuchen, entfällt. Bisher aber fehlen einheitliche Standards zu Qualität, Patientensicherheit und Finanzierung solcher Angebote. Wie sollten Betroffene also richtig vorgehen? Welche Vorteile, welche Grenzen hat Online-Psychotherapie? Diese Fragen thematisierten Experten auf der Pressekonferenz anlässlich des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und ärztliche Psychotherapie in Berlin.**

### **Für welche psychischen Beschwerden sind elektronische Angebote verfügbar und geeignet?**

Die meisten Erkenntnisse liegen aktuell für Interventionen bei Depressionen und Angststörungen vor. Hier haben verschiedene Online-Programme in Studien ihre Wirksamkeit und nachhaltigen Effekte bewiesen – und zwar in vergleichbarer Qualität mit konventioneller Psychotherapie. Bei diesen handelt es sich meist um therapeutenunterstützte Programme – das heißt, der Patient durchläuft das Therapieprogramm weitestgehend selbstständig, erhält aber regelmäßig Rückmeldung durch einen Therapeuten, der auch für Fragen zu Verfügung steht. Digitale Anwendungen kommen außerdem ergänzend zur klassischen Therapie und in der Nachsorge zum Einsatz, etwa in der Rückfallprävention von Essstörungen und bei Adipositas. Insbesondere für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen haben sich *Serious Games*, in denen Therapieinhalte spielerisch vermittelt werden, als wirksam erwiesen. Außerdem werden E-Mental-Health-Anwendungen für die Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen erforscht und vereinzelt eingesetzt. „Ungeeignet sind digitale Anwendungen, wenn sich Menschen in akuten, schweren Krisensituationen befinden“, sagt Professor Dr. med. Stephan Zipfel, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsklinik Tübingen.

### **Wie wirkungsvoll sind Online-Programme?**

Im Allgemeinen gilt: Der therapeutische Effekt bei Online-Verfahren mit therapeutischer Unterstützung ist höher als bei Programmen, die ohne Kontakt zu einem Therapeuten angelegt sind. Angebote, die eine sehr niedrige Zugangsschwelle haben, also beispielsweise anonym und ohne



vorherigen Abklärungsprozess mit einem Therapeuten gestartet werden können, werden gerne genutzt, aber oft auch wieder abgebrochen. Angebote mit höherer Zugangsschwelle haben sich in Studien als nachhaltiger erwiesen, das gilt vor allem bei Programmen zur Behandlung einer Depression. „Generell ist eine vorgeschaltete Diagnostik durch einen Facharzt empfehlenswert, bei der sich dieser einen ausreichenden Eindruck vom Patienten und seinem körperlichen und psychischen Zustand und seine soziale Einbindung machen kann“, empfiehlt Zipfel.

### **Wie finden Betroffene ein seriöses Angebot?**

Die Flut von Gesundheits-Apps und -Programmen im Netz ist schier unüberschaubar. Darunter sind auch zahlreiche unseriöse oder nutzlose Angebote. Derzeit existiert kein einheitlicher Standard oder eine Zertifizierung für Online-Psychotherapieprogramme, die Nutzern als Orientierung dienen könnten. Patienten sollten deshalb ihren Hausarzt oder Therapeuten fragen, welche Programme wirksam und für sie geeignet sind. Ein alternativer Weg führt über die Krankenkasse: Inzwischen bieten viele Versicherer ihren Mitgliedern kostenfrei Online-Interventionen für verschiedene Beschwerdebilder an. Aber auch hier ist bei vielen Angeboten eine vorherige Abklärung bei einem Therapeuten Voraussetzung für die Teilnahme. Die Bundespsychotherapeutenkammer hat zudem eine Checkliste für Interessierte zusammengestellt, anhand derer sie Angebote kritisch hinterfragen können. Dazu gehören Aspekte zu Datensicherheit und der fachlichen Qualifikation der Ansprechpartner bei den Programmen: [www.bptk.de/uploads/media/20170627\\_patienten-checkliste.pdf](http://www.bptk.de/uploads/media/20170627_patienten-checkliste.pdf)

„Inzwischen stehen zahlreiche E-mental-Health-Interventionen – Online-Programme, Apps, Computerspiele oder Virtual Reality- Anwendungen – zu Verfügung, die großes Potential als Ergänzung zur klassischen Psychotherapie haben“, sagt Professor Zipfel. Ein Problem seien derzeit aber die fehlenden Standards. „Digitale Anwendung müssen – wie andere Medizinprodukte auch – im Hinblick auf Wirksamkeit und Patientensicherheit geprüft und zertifiziert werden und wirksame Angebote sollten dann auch allen Versicherten zu Verfügung stehen.“

#### Kontakt für Journalisten:

Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Pressestelle  
Juliane Pfeiffer  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel.: 0711 8931-693  
Fax: 0711 8931-167  
pfeiffer@medizinkommunikation.org  
www.deutscher-psychosomatik-kongress.de