

Chatrooms und Foren für psychisch kranke Menschen galten lange Zeit als dubios. Nun melden Experten Erfolge bei der therapeutischen Nachsorge über das Internet. Sogar die Krankenkassen sind überzeugt

Psychotherapie im Internet

Von Andreas Maisch

Sattgrüne Wiesen, frische Luft, Alpenpanorama - hier soll das Internet seinen Weg in die Seelenpflege finden? In Scheidegg denkt niemand an Technik, an Erfindungen, an das Internet. Auch für die Patienten der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie ist dieses Modell neu. Psychotherapie im Internet - jahrelang nur ein Modell für dubiose Anbieter. Doch langsam erwacht die Idee zu Leben.

"Da unsere Klinik etwas fernab der Welt liegt, konnten wir nur schwer Kontakt zu unseren Patienten halten, nachdem sie uns verlassen hatten", sagt Christian Dogs, der Ärztliche Direktor der Klinik in Scheidegg. Dabei sei besonders die Versorgung nach der Klinik wichtig: In den ersten sechs Monaten ist die Rückfallrate am höchsten. Wie kann man Patienten auch über große Entfernungen bei ihrem Weg in den Alltag begleiten - sind doch ambulante Psychotherapeuten rar oder haben lange Wartelisten?

Ein Chat, in dem sich ehemalige Patienten nach der Klinik unter Begleitung eines Therapeuten austauschen können, versprach die Lösung des Problems. Und so startete im Oktober 2001 die Internetbrücke, zwei Partner waren mit ins Boot gekommen: die Forschungsstelle für Psychotherapie in Heidelberg und die Techniker Krankenkasse. Doch wie gestaltet man einen Chat, bei einem so sensiblen Thema wie Psychotherapie? Fehlt doch der persönliche Kontakt, das Wahrnehmen von Gestik und Mimik, vieles, was so wichtig ist für eine therapeutische Beziehung. In Scheidegg lernen die Patienten zunächst spätere Chatteilnehmer und Therapeuten kennen. "Ich bin ein großer Gegner von Internettherapie ohne vorherigen Kontakt", sagt Dogs. Wenn sich die Patienten von zu Hause aus in den Chat einloggen, füllen sie zuerst Fragebögen aus - so kann sich der Gruppentherapeut ein Bild von ihrer seelischen Lage machen. Auch werden dem Therapeuten Ampeln an die Seite gestellt, die auf Rot schalten, wenn der jeweilige Patient zu lange nichts gesagt hat - so kann der Therapeut seine Aufmerksamkeit auf stille, möglicherweise belastete Teilnehmer richten.

Der Erfahrungen mit der neuen, vergleichsweise unpersönlichen Nachsorgeform überraschte die Therapeuten: "Die Offenheit der Teilnehmer ist erstaunlich, da wurde sogar von Missbrauchserfahrungen erzählt, die während des ganzen stationären Aufenthalts nicht berichtet wurden", sagt Dogs. Dank der ordnenden Kraft des Schreibens, würden die Patienten im Chat häufig sogar differenzierter über ihre Probleme berichten.

Doch was passiert, wenn unbändige emotionale Wellen im Laufe einer Chattherapie entstehen? Wenn der Therapeut in Scheidegg und ein selbstmordgefährdeter Teilnehmer in Berlin sitzt? Zunächst wird jeder Teilnehmer beim Verlassen nach seiner Stabilität gefragt, gibt jemand an, sich suizidal zu fühlen, wird der Therapeut per E-Mail benachrichtigt. "Der Therapeut kann dann persönlich mit dem Teilnehmer telefonieren oder einen Notfalltherapeuten vor Ort alarmieren", sagt Dogs. Die Forschungsstelle für Psychotherapie begleitete die Internetbrücke wissenschaftlich, jüngst veröffentlichte sie erste Zahlen. "Durch den Chat konnte fehlende ambulante Nachsorge aufgefangen werden", so Stephanie Bauer von der Forschungsstelle. Patienten, die an dem Chat teilnahmen, zeigten noch nach einem Jahr weniger Symptome und Rückfälle als Patienten ohne Nachsorge. Das hat auch die Techniker Krankenkasse überzeugt: Sie übernimmt den Chat als reguläre Leistung für Patienten - auch andere Kassen öffnen sich.

Ein neuer Horizont scheint sich aufzutun: das Internet als Alternative in der therapeutischen Nachsorge. Ob es auch ein eigenständiges therapeutisches Werkzeug ohne vorherige Behandlung sein kann, ist strittig. "Die persönliche Beziehung ist ein zu starker Wirkfaktor", sagt Fredi Lang vom Bund Deutscher Psychologen. Nur kurzfristige Beratung und begleitende Nachsorge seien über das Internet möglich.

In den Niederlanden hat sich seit zehn Jahren die sogenannte Interapy etabliert. Vor allem bei post-traumatischen Belastungsstörungen wird die Behandlung angewendet, die ausschließlich über das Internet läuft. Nach einer Onlinevoruntersuchung beschreibt der Patient seine Erfahrungen: Der Therapeut antwortet per E-Mail und gibt Anweisungen für die weitere Auseinandersetzung. Der Patient soll so seine traumatischen Erfahrungen Schritt für Schritt neu einordnen. Niederländische Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Im deutschen Sprachraum wurde Interapy von der Uni Trier evaluiert. "Auch nach über einem Jahr zeigte sich eine Verringerung der traumabedingten Symptome", sagt die Psychologin Christine Knaevelsrud, die an der Studie mitwirkte. Interapy sei aber kein Ersatz, sondern nur eine Ergänzung zur Psychotherapie. "Traumata haben sehr viel mit Scham, Schuld, Angst zu tun, dies hindert viele daran, überhaupt eine persönliche Therapie zu beginnen. Mit Interapy erreichten wir viele dieser Personen."

In Deutschland unterstützt keine Krankenkasse Interapy - doch für die Psychologin ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich das Gesundheitswesen weiter für Internetangebote öffnet. "Die meisten Klienten holen sich ja ohnehin schon Ratschläge im Netz."

Auch Wilfried Echterhoff glaubt an eine Webtherapie. "In Therapien arbeite ich seit längerem mit E-Mails", sagt der Professor für Klinische Psychologie in Wuppertal. Er will eine Webtherapie aufbauen, in der Therapeut und Patient per Bild und Ton miteinander kommunizieren. Auch er redet von Lücken füllen, wie so viele bei diesem Thema. "Mit einer Webtherapie könnte man körperbehinderte, beruflich stark eingespannte oder in Heimen und Haftanstalten untergebrachte Menschen besser erreichen", sagt er. Zudem könnte der Therapeut seine Patienten im Alltag begleiten.

Auch in Scheidegg glaubt man an eine psychotherapeutische Zukunft, in der Internet ein fester Bestandteil sein wird. "Die Generation, die mit dem Internet aufgewachsen ist, kommt ja jetzt erst in Behandlung", sagt Dogs.

@Psychotherapie im Internet