

## **Erschienen in: Apotheken Umschau; Februar 2009**

### **Psychotherapie**

#### **Nicht jeder findet gleich nach dem Klinikaufenthalt einen Platz für eine ambulante Anschlusstherapie. Deshalb bieten einige Krankenhäuser Online-Hilfe an**

Simone Graf, 39, freut sich immer schon auf den Dienstagabend. Dann bringt ihr Mann die beiden Kinder ins Bett, und sie kann es sich im Wohnzimmer vor dem Notebook gemütlich machen. Der Termin ist ihr wichtig: Einmal pro Woche trifft sie sich zum Online-Chat mit ihrem Therapeuten und bis zu zwölf ehemaligen Patienten der Fachklinik für Psychosomatik in Scheidegg. Zur Einstimmung füllen die Teilnehmer jedes Mal einen Fragebogen aus, in dem sie ihre gesundheitliche Situation kurz beschreiben. So bekommt der Therapeut einen ersten Überblick, wie es den Einzelnen gerade geht.

#### **Wartezeiten sinnvoll überbrücken**

Diese Form der psychologischen Hilfe nutzen vor allem Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Auch Angstpatienten und essgestörte Personen profitieren davon. Zu Letzteren gehört Simone Graf. Nach der Begrüßung im Chat-Raum stellt sich meist schnell heraus, wer gerade ein Problem hat, über das er mit den anderen „sprechen“ möchte.

Zwei Wochen nach ihrer Entlassung aus der Klinik hat sich Simone Graf erstmals zu Wort gemeldet und von ihren Heißhungeranfällen berichtet, die sie im Krankenhaus eigentlich schon ganz gut im Griff hatte. In solchen Situationen zeigt sich, was eine Chat-Gruppe leisten kann: „Einige Teilnehmer fragten mich, woran es wohl liegen könnte, dass es mir so schlecht ging. Andere schickten mir Smileys, um mich aufzumuntern. Und der Therapeut erinnerte mich an das, was wir damals in der Klinik besprochen hatten“, erzählt die Gymnastiklehrerin, deren Fragen und Antworten alle Teilnehmer auf dem Bildschirm mitlesen können. „Nach einer halben Stunde ging es mir wieder etwas besser.“

Die Online-Nachsorge erstreckt sich über drei Monate – so lange etwa ist die Wartezeit auf einen ambulanten Therapieplatz, weil die Psychotherapeuten vor Ort meist ausgebucht sind. An dieser Stelle setzt die Online-Brücke an: „Ohne eine anschließende Betreuung können nur 60 Prozent der Patienten die in der Klinik erworbenen Verbesserungen erhalten. Bei den Chat-Gruppen sind es dagegen 75 Prozent“, sagt der ärztliche Direktor Dr. Christian Dogs, der das Internet-Projekt gemeinsam mit der Forschungsstelle für Psychotherapie in Heidelberg vor sechs Jahren startete. „Die Leute schreiben oft wesentlich differenzierter, als sie sprechen, weil sie beim Tippen mehr überlegen müssen. Einige geben im Chat sogar mehr von sich preis als in der Klinik“, fügt Dr. Sascha Hunner hinzu, der die Gruppe leitet, in der Simone Graf chattet. „Selbst Gefühle lassen sich schriftlich gut ausdrücken. Man sieht sich zwar nicht, aber dann steht da: Ich weine gerade.“

An den Chat-Gruppen in Scheidegg können Patienten teilnehmen, wenn sie bei ihrer Entlassung psychisch stabil sind. Menschen mit Depressionen, Zwängen oder Ängsten können so von diesem neuen Angebot profitieren. „Das Alter spielt dabei keine Rolle; unser ältester Teilnehmer war 83“, erzählt Psychiater und Psychotherapeut Dogs.

#### Nicht alle Kassen zahlen

Eine besondere Variante richtet sich an Patienten mit Essstörungen, die lernen müssen, sich auch im Alltag wieder richtig zu ernähren. Frauen und Männern mit Magersucht oder Bulimie bietet die Klinik sogar an, die sechs Wochen des stationären Aufenthalts aufzuteilen: Die Erkrankten gehen für einen Monat nach Scheidegg, nehmen anschließend zu Hause drei Monate am Online-Projekt teil und kommen zum Abschluss noch einmal für zwei Wochen in die Klinik. Die vier Scheidegger Online-Therapeuten können die Gruppen von der Klinik oder von zu Hause aus betreuen. Nach dem Chat stehen sie noch eine halbe Stunde für Telefonate mit Patienten zur Verfügung und werten einen zweiten Fragebogen aus, in dem die Teilnehmer den jeweiligen Chat und die Rolle des Therapeuten kurz beurteilen.

Die Scheidegger Klinik arbeitet mit mehreren Krankenkassen zusammen, die auch die Kosten übernehmen. Jeder dritte Chatter aber zahlt die 30 Euro pro Abend selbst. Die Klinik Alpenblick in Isny-Neutrauchburg bietet mittlerweile ebenfalls eine Chat-Nachsorge an.

#### So klappt die E-Mail-Nachsorge

Dr. Hans Kordy, Leiter der Forschungsstelle für Psychotherapie in Heidelberg, begleitet das Projekt von Anfang an: „Die Teilnehmer suchen sich zwar den Online-Therapeuten schon in der Klinik aus, wissen aber nicht, mit welchen anderen Patienten sie in die Gruppe kommen“, erklärt der Psychologe. Für die meisten ist die Anonymität jedoch nicht besonders wichtig. Nicht selten suchen und finden sie auch direkten persönlichen oder telefonischen Kontakt zu anderen aus der Gruppe. „90 Prozent der Teilnehmer sind mit der Chat-Brücke zufrieden, die positive Wirkung auf den Gesundheitszustand können wir noch nach einem halben Jahr nachweisen.“

Seit 2003 bietet die Forschungsstelle der Klinik in Scheidegg auch eine E-Mail-Nachsorge für drei Monate an: Die Teilnehmer schreiben einmal in der Woche über ein Problem und schicken die Mail an den Therapeuten, der innerhalb von 24 Stunden darauf antwortet. Auch „freie“ Nachrichten sind möglich – die Rückmeldung kommt dann aber manchmal erst später.

#### Unterstützung per Handy

Ein drittes Nachsorgemodell – SMS-Nachrichten per Handy – gibt es in der Psychosomatischen Klinik in Bad Pyrmont. Patientinnen, die wegen Essstörungen in der Klinik waren, antworten einmal pro Woche per Kurznachricht auf drei Fragen. Dabei bewerten sie zum Beispiel ihr Körpergefühl auf einer Skala von eins bis fünf. Ein Programm der Heidelberger Forschungsstelle analysiert die Zahlencodes und wählt aus mehreren Hundert vorformulierten Antworten eine Rückmeldung. „Diese normierte Unterstützung kommt ohne Therapeuten aus“, schildert der Psychologe Eberhard Okon aus Bad Pyrmont. „Die endgültigen Ergebnisse werden gerade ausgewertet. Was sich schon jetzt andeutet: Den ehemaligen Patientinnen tut es gut, mindestens einmal pro Woche bewusst über ihre Krankheit nachdenken zu müssen und aufmunternde SMS zu erhalten.“ Für den Fall, dass ein

Teilnehmer der Online-Nachsorge ernsthaft an eine Selbsttötung denkt, haben die Heidelberger Wissenschaftler ein Sicherheitssystem eingebaut: Zum einen wissen die Therapeuten, wie sie die Patienten und einen Therapeuten vor Ort telefonisch erreichen. Zum anderen wertet ein Programm die Selbstbeurteilungsbögen und die Kommentare aus, um mögliche Suizidgedanken erfassen zu können. „In den vergangenen sechs Jahren hatten wir aber zum Glück noch keinen ernsthaften Versuch einer Selbsttötung“, berichtet Hans Kordy. Manchmal sogar Therapie-Ersatz

Chatten, mailen, simsen – Kordy zieht ein vorläufiges Fazit: „Im schlechtesten Fall überbrücken wir mithilfe von Internet und Handy eine längere Wartezeit für die ambulante Anschlussbehandlung. Im besten Fall ersetzen wir damit die anschließende Psychotherapie, weil die Teilnehmer in der Zwischenzeit erlebt haben, dass sie im Alltag auch ganz gut allein zurechtkommen.“

Simone Graf würde auf ihre Chatgruppe nicht mehr verzichten wollen, weil sie auch viel von den anderen lernen kann. „Meine ambulante Therapie beginnt erst in sechs Wochen. Ohne die Online-Betreuung würde ich vielleicht in ein Loch fallen. Ich bleibe auf jeden Fall dabei.“

Quelle: Wort & Bild Verlag / Apotheken Umschau / Karin Hertzner