

Erschienen auf:
Stern.de; Februar 2009

Psychologie online:

Therapie im Chatroom

Bei "Chat" denken die meisten entweder an Teenie-Talk oder digitales Flirten. Die Panorama-Fachklinik setzt es jedoch als ernsthafte Therapie ein. Im Interview mit *stern.de* spricht Projektleiter Dr. Sascha Hunner über die Vorteile und Möglichkeiten der Online-Therapie.

Herr Dr. Hunner, wie muss man sich die Online-Therapie vorstellen?

Die Online-Therapie bieten wir unseren Patienten nach einer stationären Behandlung an. Wenn die Patienten entlassen werden, können sie sich mit etwa zehn bis zwölf Gruppenteilnehmern in einem geschlossenen Chatroom unserer Klinik treffen. Diese neunzigminütigen Chats finden einmal in der Woche zu einem festen Zeitpunkt statt. Die Teilnahme dauert etwa 15 Wochen, danach ist die Online-Nachsorge abgeschlossen. Zusätzlich zum Therapeuten-Chat können sich die Patienten zweimal wöchentlich ohne Therapeut mit der Chatgruppe treffen.

Wie kam es zu diesem Modellprojekt? Hatten Sie Online-Erfahrungen in diesem Bereich?

Studien zeigen nach wie vor, dass sich die Symptome nach einer erfolgreichen stationären Psychotherapie in etwa 40 Prozent der Fälle wieder verschlechtern. Das wollten der ärztliche Leiter unserer Klinik Dr. Peter Dogs und der Leiter der Forschungsstelle Dr. Hans Kordy nicht hinnehmen und haben nach einem geeigneten Medium gesucht. Da kam 2001 nur das boomende Internet in Frage. Die Forschungsstelle für Psychotherapie der Uni Heidelberg erwies sich als kompetenter Partner zum Aufbau der nötigen Infrastruktur und für die begleitende Forschung. Online-Vorerfahrungen hatten wir zu diesem Zeitpunkt nicht.

Ist die Panorama Fachklinik weltweit die einzige, die die Online-Nachsorge anbietet?

Am Anfang ja. Inzwischen ist das nicht mehr so. Aber wir waren 2001 die Pioniere in Deutschland. Inzwischen haben sich einige Kliniken ein Beispiel genommen beziehungsweise den Gedanken einer Online-Nachsorge übernommen. In der von uns installierten Form jedoch, mit der wissenschaftlichen Evaluation der Forschungsstelle für Psychotherapie der Universität Heidelberg und einer umfangreichen Qualitätssicherung, bietet es weltweit immer noch keiner an.

Ist die Online-Nachsorge nicht unpersönlich?

Sicher kann man das so sehen. Es ist allerdings beeindruckend, wie viel Gefühl durch über das Netz gejagten Einsen und Nullen entstehen kann und wie wichtig dies für den Heilungsverlauf der Teilnehmer ist. Zudem kennen sich die Patienten und Therapeuten ja bereits von der stationären Therapie.

Wo sehen Sie die Vorteile?

Die Vorteile liegen nach unseren Erkenntnissen klar auf der Hand: Die Therapie während des Alltags weiterzuführen, unabhängig von räumlicher Distanz, spricht für die Online-Therapie. Dazu kommt die vertraute Atmosphäre zu Hause. Im eigenen Heim mit dem Lieblingstee und Musik im Hintergrund, fühlen sich die Patienten besonders wohl und können sich entspannen. Die Anonymität und der fehlende Blickkontakt schaffen ein Gefühl der Sicherheit, in der sich die Teilnehmer besser öffnen können als in einer Live-Gruppe. Die Gefühle oder Erlebnisse aufschreiben zu müssen, hat zudem den "Tagebuch-Effekt": Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und Worte dafür zu finden, was "im Inneren" geschieht, ist therapeutisch sehr wertvoll.

Und was sind die Nachteile?

Die Nachteile zeigen sich eigentlich nur für uns Therapeuten - die räumliche Distanz und der fehlende Blickkontakt. Unsere Möglichkeiten, den Patienten telefonisch zu erreichen, im Bedarfsfall einen

Therapeuten vor Ort zu kontaktieren und vor sowie nach jeder Sitzung per Fragebogen den Gesundheitszustand zu erfassen, machen dieses Manko aber meist wieder wett.

Wie lange waren die Patienten vorher durchschnittlich bei Ihnen in Behandlung?

Unsere Patienten sind durchschnittlich 34 Tage in der Klinik. Die Chatteilnehmer durchschnittlich zwei Tage kürzer.

Welche Krankheitsbilder überwiegen und wie alt sind die Patienten durchschnittlich?

Vorwiegend behandeln wir Depression, Angst-, Zwangs-, Ess-, Somatisierungs- und Persönlichkeitsstörungen sowie Traumapatienten und andere psychosomatische Krankheitsbilder. Das Durchschnittsalter der Online- Patienten liegt derzeit bei etwa 38 Jahren.

Wann eignet sich die Online-Nachsorge nicht?

Die Ausschlusskriterien sind weitestgehend die gleichen wie bei der stationären Therapie. Wer nicht suizidal ist, diesbezüglich voll absprachefähig und keine psychotische oder präpsychotische Symptomatik aufweist, kann grundsätzlich online nachbetreut werden. Wichtig für den Chat ist eine grundsätzliche Gruppenfähigkeit, die in den Wochen des stationären Aufenthalts geprüft werden kann. Zu deutlich ausgeprägte Persönlichkeitsstörungen können die Gruppe stören und die Nachsorge für alle belasten. Daher halten wir auch die Absprache über die gestellten Diagnosen und das Kennenlernen im Vorgespräch für sehr wichtig.

Wir das Projekt weiter ausgebaut? Gibt es Kliniken, die dem Beispiel folgen?

Wir planen eine "vorab" Internetbetreuung: Weil uns im Gästebuch unserer Klinik-Homepage immer wieder aufgefallen ist, wie groß die Unsicherheit und Angst der Patienten vor der ersten stationären Psychotherapie sind, versuchen wir durch vorherigen Internetkontakt die Hemmungen abzubauen, Ängste zu reduzieren und so die Motivation zu steigern.

Warum unterstützen manche Kassen das Projekt noch nicht?

Eingefahrene Strukturen und die generelle Unsicherheit der Kassen in Zeiten des Gesundheitsfonds sehe ich als die Hemmschuhe. "Ein interessantes und tolles Konzept für das wir allerdings keine Abrechnungsziffer haben" ist eine Aussage, die wir so oder so ähnlich immer wieder von Kassen zu hören bekommen. Etwa 30 Prozent der Teilnehmer tragen die Kosten für die Online- Nachsorge selbst.

Muss man als Arzt zusätzliche Fähigkeiten mitbringen, um eine Online-Nachsorge durchführen zu können?

Ich denke, eine Vertrautheit mit dem PC und dem Internet an sich sollte vorhanden sein. Im Übrigen erwarten wir von unseren Therapeuten für die Online-Nachsorge dasselbe wie für die Live-Therapie: Menschlichkeit, Empathie, grundsätzliches Wohlwollen, Humor und Selbstreflexionsfähigkeit sind für diesen Beruf unabdingbar.

Interview: Chris Höfner

Dr. Sascha Hunner ist Assistenzarzt in der Panorama-Fachklinik in Scheidegg (Allgäu). Er leitet das Projekt "Poststationäre Internet-Nachsorge." Gemeinsam mit seinen Kollegen hat er seit 2001 etwa 500 Patienten online im Chat betreut. Parallel befindet er sich in der Weiterbildung zum Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.