

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Digitale Therapie

Die Digitalisierung hat auch die Psychotherapie erreicht. Immer mehr Anbieter versprechen Hilfe übers Internet. Was bieten die Programme wirklich?

VON WIBKE BERGEMANN



08. AUG 2018

Wir kaufen Schuhe online, feiern Geburtstag auf Facebook, lesen Nachrichten und verlieben uns sogar im Internet – warum sollte es nicht auch möglich sein, psychische Erkrankungen digital zu behandeln? „E-Mental-Health“ lautet das Stichwort, unter dem immer mehr solcher Interventionsprogramme auf den Markt kommen. Oft ist in der Berichterstattung darüber pauschal von „digitaler Therapie“ die Rede – selbst wenn die Angebote keine Psychotherapie im engeren Sinne bieten. Für Hilfesuchende ist es deshalb schwer zu unterscheiden, welchen Nutzen sie erwarten dürfen, wenn sie ein bestimmtes Programm wählen.

Ein erstes Orientierungsmerkmal ist der Grad der Automatisierung. Sogenannte Onlinetherapien etwa befördern das therapeutische Gespräch aus der analogen Welt ins Internet: Therapeut und Patient kommunizieren per Skype, Chat oder E-Mail – automatisiert ist...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

