

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Psychotherapie übers Internet

Können psychische Störungen nur im direkten Kontakt behandelt werden? Wohl nicht, denn zunehmend werden Therapien online angeboten – mit Erfolg.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 01. JAN 2014

Ein Ratgeber war das Internet von Anfang an. Inzwischen ist es mehr. Seit einiger Zeit werden dort neben Informationen über Krankheiten auch interaktive Online-Programme zur Selbsthilfe und Psychotherapie angeboten, bei Leiden wie beispielsweise Depressionen, Angst, Traumata, Sozialphobien, Stress, Ess- oder Schlafstörungen, Burnout und Trauer.

Die Bandbreite dieser Angebote ist immens, und die Spreu vom Weizen zu trennen nicht immer einfach. Manchmal dient das Internet lediglich als Kommunikationsmedium zwischen Patient und Therapeut, etwa per E-Mail, Chat oder Skype. Bei strukturierten Programmen hingegen sind Internet und PC vor allem das Arbeitsmedium für die Patienten. Sie bearbeiten daheim am Monitor therapeutische Trainingsaufgaben. Die

Rückmeldung erhalten sie entweder automatisch über das Computerprogramm (*self-help*) oder – zumindest teilweise – über einen Therapeuten im Hintergrund (*guided self-help*). Von einer Internettherapie spricht man meist, wenn Therapeut und Klient die Ergebnisse der Trainingsaufgaben im Dialog aufarbeiten, zum Beispiel per E-Mail.

Die strukturierten Programme basieren fast alle auf bewährten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapieansätzen, die durch ihren modulartigen standardisierten Aufbau leicht internetfähig zu machen sind. Neben Informationen allgemeiner Art zu verschiedenen Störungsbildern bieten sie Übungen und vermitteln Techniken, mithilfe derer kognitive und emotionale Lernprozesse ausgelöst werden sollen. Ihre Befürworter argumentieren, dass hier in der Therapie nicht wirklich Neuland betreten, sondern lediglich ein zwischengeschaltetes Medium benutzt wird.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 LEBEN

Die Situation nehmen, wie sie ist

Krisen wie der Krieg in der Ukraine können Einzelne nicht beeinflussen. Dann hilft es wenig, sich mit Kraft dagegenzustemmen. Akzeptanz ist besser.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.