

Kann Onlinetherapie wirklich weiterhelfen?

Aufgrund zahlreicher Reaktionen zum Thema Onlinetherapie, haben wir noch einmal das Gespräch mit Herrn Lehmann, unseren leitenden Psychologen bei Impulsdialog gesucht, um über die Wirksamkeit von Onlinetrainings zu sprechen.

Viele Leser waren neugierig, aber auch skeptisch gegenüber der Vorstellung Psychotherapie über das Internet zu etablieren. Gerade der Augenkontakt zu einem Therapeuten wurde oft als das wichtige Element einer Psychotherapie angesehen. Im Zuge der gegenwärtigen schlechten Versorgung durch mangelnde Kapazitäten (Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz betragen in der Regel 4 bis 12 Monate) haben Forscher nun viele online-basierende Therapien und Konzepte ausgearbeitet. Herr Lehmann verweist unter anderem auf Studien der Universität Bern. Thomas Berger hat dort bereits über 2000 depressive oder an Angststörungen leidende Patienten über internetgestützte Methode erfolgreich behandelt. Das Forschungsteam um Andreas Maercker von der Universität Zürich zeigte im vergangenen Jahr, dass Onlinetherapien nicht nur genauso gut wirken wie konventionelle Psychotherapien, sondern sogar im Punkt der Nachhaltigkeit Vorteile haben und stärkere Effekte aufweisen können. Mittlerweile zeigen einige Studien stabile und langfristige Effekte bei der online-gestützten Behandlung von depressiven Patienten (siehe "Journal of Affective Disorders").

Natürlich gibt es bei dieser Form der Betreuung einige Grenzen, schildert uns der Psychologe Daniel Lehmann. Der Ansatz von Impulsdialog sei dahingehend auch nicht die Ersetzung der herkömmlichen Psychotherapie, sondern es soll eine hilfreiche Erweiterung und Ergänzung darstellen. Gerade bei intensiveren Schweregraden der Erkrankungen oder vor allem bei Suizidalität ist ein persönlicher Kontakt unerlässlich. Mithilfe von onlinebasierten Trainings könne man aber zielgerichtet in den Bereichen Prävention, Akutberatung (im Sinne der Überbrückung von Wartezeiten) oder Ergänzung einer Therapie stabile und nachhaltige Effekte erzielen. Die Onlinetrainings mit dem Live-Kontakt zusammenzuführen, sei eine effektive Kombination. Deshalb biete Impulsdialog neben vielen Onlinetrainings auch psychologische Beratung und (kostenlose) Entspannungskurse in Jena an (immer Montags & Freitags 17:30), die von der Krankenkasse übernommen werden.