

PRESSEMITTEILUNG

Wie Online-Therapie gelingt

München, 19. Juli 2018. Die technischen Möglichkeiten der Internet-Gesellschaft werden zunehmend auch im Bereich Psychotherapie genutzt. Die Hälfte aller tatsächlichen und potenziellen Klienten würde gerne per Online-Therapie arbeiten. Teilweise, weil sie eine Online-Therapie im Alltag praktischer finden, teilweise weil für sie online die Schwelle niedriger ist, als persönlich zum Therapeuten zu gehen. Diese Vorteile führen zu einem wachsenden Online-Therapie-Angebot und einer steigenden Nachfrage. Allerdings ist aufgrund eines bisher fehlenden bundesweiten Gütesiegels und somit verbindlicher einheitlicher Qualitätsstandards die Qualität der Online-Therapie-Angebote derzeit nur schwer zu beurteilen und zu vergleichen.

Es gibt verschiedene Arten von Online-Therapie-Angeboten: Selbsthilfeprogramme zur eigenen Auseinandersetzung mit oder ohne Anleitung eines Therapeuten / Beraters. Eine individuelle Diagnose, die dann per online-Kommunikation im Zusammenspiel mit dem Therapeuten bearbeitet wird, ist sozusagen die „virtuelle“ Form der klassischen Therapeutenbeziehung. Darüber hinaus gibt es die „Blended Therapy“ (Englisch für „vermischte Therapie“), bei der persönliche Sitzungen und Online-Möglichkeiten miteinander verknüpft werden. Smartphone-Anwendungen und weitere Programme können eine Therapie vorbereiten oder begleiten. In jedem Fall dürfen Psychotherapien auch in der Online-Form nur von approbierten Psychotherapeuten (m/w) oder einem Facharzt (m/w) im Bereich Psychiatrie / Psychosomatik und Psychotherapie durchgeführt werden.

Ein Beispiel: Herr R. nimmt an einem Internet-Therapieprogramm für posttraumatische Belastungsstörungen teil. Dort erhält er zunächst ausführliche Informationen, wie es zu der Erkrankung kommen kann, welche Symptome dabei auftreten und wie sie behandelt werden können. Anschließend erhält er per E-Mail schreibtherapeutische Aufgaben, bei denen er seine traumatischen Erfahrungen nach und nach in Worte fassen soll. Diese schickt er an einen Psychotherapeuten und erhält innerhalb einer Woche eine individuelle Antwort per E-Mail, die ihn dabei unterstützen soll, die traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten.

Bei Wartezeiten für Therapie-Plätze von im Durchschnitt einem halben Jahr können Online-Angebote erste Anker in dieser Zeit sein oder die Wartezeiten verkürzen. Insbesondere jüngere Klienten sind für diese Methodik offener als für herkömmliche Therapieformen und beginnen daher überhaupt erst mit einer Therapie. Darüber hinaus ist für Klienten mit einer anderen Muttersprache diese neue Möglichkeit sehr hilfreich, da damit weite Wege zu einem muttersprachlich versierten Therapeuten vermieden werden können oder eine Therapie überhaupt angeboten werden kann. Erste Studien zeigen, dass Online-Therapien genauso wirksam wie klassische persönliche Therapien sein können. Wichtig für den Erfolg von Online-Therapien sind ein fester Ansprechpartner für den Klienten sowie viel gegenseitige Kommunikation zwischen Klienten und Therapeuten. Eine Online-Therapie darf nicht bei schweren psychischen Krankheiten, akuten Krisen sowie bei einer Selbst- oder Fremdgefährdung eingesetzt werden.

Insgesamt arbeiten die Klienten bei einer Online-Therapie selbstbestimmter – was einigen jedoch fehlt, ist die persönliche, empathische Interaktion sowie die Möglichkeit, auch Gestik und Körpersprache zu analysieren. Es wird dringend empfohlen, die fachliche Qualifikation sowie die technische Sicherheit des Therapeuten / Anbieters im Vorfeld zu prüfen.

Ab sofort können Hilfesuchende auf therapie.de bei den teilnehmenden Therapeuten direkt über ein Online-Buchungstool Therapie-Sitzungen in der Praxis oder als Videositzung buchen und bezahlen. Dazu kooperiert Pro Psychotherapie e.V. mit dem Anbieter „EgoSession“, der speziell auf die Bedürfnisse von Psychotherapeuten zugeschnittene Online-Lösungen für Terminbuchungen und Videotelefonie sowie Praxisverwaltung und Abrechnung bei höchster Datensicherheit anbietet. Diese Lösungen werden in Zukunft von Therapeuten, welche bei therapie.de gelistet sind, nach und nach aufgenommen werden.

Hier können Sie das ausführliche Dossier zu „Online-Therapie“ mit einer praktischen Check-Liste für den künftigen Nutzer auf therapie.de lesen:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/online-therapie/definition-und-formen/>

Hier finden Sie die Therapeutensuche:

<https://www.therapie.de/psychotherapie/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Über EgoSession GmbH

Die EgoSession GmbH ist Spezialist für E-Mental-Health und bietet zeitgemäße digitale Lösungen, um den Praxisalltag von Therapeuten zu erleichtern und die optimale psychologische Unterstützung von Klienten zu fördern. Als ganzheitliche Plattform stellt EgoSession maßgeschneiderte Verwaltungs- und Kommunikationstools für die Psychotherapie bereit, natürlich bei höchster Datensicherheit. Zu den wichtigsten Funktionen zählen automatisierte Buchungs- und Abrechnungsmöglichkeiten, verschlüsselte Nachrichten sowie sichere Videotelefonie für die Durchführung von Online-Therapiesitzungen. Für weitere Informationen siehe www.ego-session.com

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de