

Thomas Berger

# Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen

Fortschritte der Psychotherapie

HOGREFE



# Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen

# **Fortschritte der Psychotherapie**

Band 57

## **Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen** von Prof. Dr. Thomas Berger

---

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,  
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

# Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen

von Thomas Berger

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG  
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN  
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

*Prof. Dr. Thomas Berger*, geb. 1971. 1994-2000 Studium der Psychologie in Bern. 2005 Promotion. Verhaltenstherapeutische Ausbildung an der Universität Freiburg i.Br. Praktische Tätigkeit an verschiedenen Institutionen. Postdoc an der Universität Genf und der Universität Linköping (Schweden). 2010 Habilitation. Seit 2013 Förderungsprofessur des Schweizerischen Nationalfonds mit Schwerpunkt internetbasierte Präventions- und Therapieansätze. Weitere Forschungsschwerpunkte: Training von Psychotherapeuten, neuere Ansätze in der Psychotherapie, Prozess-Outcomeforschung.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston  
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Satz: ARThür, Grafik-Design & Kunst, Weimar  
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2629-7

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beschreibung internetbasierter Interventionen . . . . .</b>	<b>1</b>
1.1	Unterscheidungen und Bezeichnungen . . . . .	2
1.1.1	Ausmaß des therapeutischen Kontaktes . . . . .	2
1.1.2	Formen des therapeutischen Kontaktes . . . . .	3
1.1.3	Phasen der psychosozialen Versorgung . . . . .	3
1.1.4	Therapeutische Ansätze . . . . .	4
1.1.5	Beratung oder Therapie? . . . . .	5
1.2	Vorläufer von internetbasierten Interventionen . . . . .	6
1.2.1	Bibliotherapie und frühe geleitete Selbsthilfensätze . . . . .	7
1.2.2	Telefontherapien . . . . .	7
1.2.3	Schreibtherapien („expressive writing“) . . . . .	8
1.3	Vor- und Nachteile internetbasierter Interventionen . . . . .	9
1.4	Qualitätskriterien und Umgang mit Nachteilen und Risiken . .	11
1.5	Rechtliche Aspekte . . . . .	14
1.6	Neuere Entwicklungen . . . . .	15
1.6.1	Mobile Apps . . . . .	16
1.6.2	Serious Games . . . . .	18
1.6.3	Cognitive Bias Modification . . . . .	18
<b>2</b>	<b>Theorien und Modelle . . . . .</b>	<b>20</b>
2.1	Theorien der computervermittelten Kommunikation . . . . .	21
2.1.1	Kanalreduktionstheorie . . . . .	21
2.1.2	Theorie der sozialen Informationsverarbeitung . . . . .	22
2.1.3	Theorien, die die Imaginations- und Simulations- möglichkeiten in der computervermittelten Kommunikation betonen . . . . .	23
2.1.4	Theorien der Medienwahl . . . . .	25
2.1.5	Zusammenfassung und Implikationen der dargestellten Theorien . . . . .	28
<b>3</b>	<b>Diagnostische Vorgehensweisen und Indikation . . . . .</b>	<b>30</b>
3.1	Abklärung und Diagnostik . . . . .	30
3.1.1	Online-Fragebogendiagnostik . . . . .	32
3.1.2	Diagnostische Interviews per Telefon . . . . .	32
3.1.3	Abklären der Suizidalität und Erarbeiten eines individuellen Notfallplans . . . . .	33
3.1.4	Prozessdiagnostik . . . . .	34
3.2	Indikation . . . . .	36

<b>4</b>	<b>Behandlung</b> .....	38
4.1	Webbasierte ungeleitete und geleitete Selbsthilfeprogramme ..	38
4.1.1	Therapeutische Unterstützung in geleiteten Selbsthilfe- ansätzen .....	42
4.1.2	Fallbeispiel .....	46
4.2	Interapy .....	50
4.3	E-Mail-, Chat-Therapie und Therapie via Videokonferenz- systeme .....	52
4.3.1	E-Mail-Therapie .....	52
4.3.2	Chat-Therapie .....	59
4.3.3	Therapie via Videokonferenzsysteme .....	62
<b>5</b>	<b>Stand der Wirksamkeitsforschung</b> .....	63
5.1	Wirksamkeit von internetbasierten Therapieansätzen .....	63
5.1.1	Internetbasierte Therapieangebote in der Routineversorgung ..	65
5.1.2	Faktoren, die die Wirksamkeit internetbasierter Therapieangebote beeinflussen können .....	65
5.2	Wirksamkeit internetbasierter Nachsorgeinterventionen .....	69
<b>6</b>	<b>Fazit und Ausblick</b> .....	70
<b>7</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	73
<b>8</b>	<b>Literatur</b> .....	74
<b>9</b>	<b>Anhang</b> .....	80
	Auflistung hilfreicher Webseiten .....	80
	Checkliste Qualitätskriterien zur Überprüfung der Homepages von Anbietern psychologischer Online-Beratung/Therapie .....	82

Karten:

Indikationsfragen zu internetbasierten Therapien

Dos und Don'ts in internetbasierten Therapien



# 1 Beschreibung internetbasierter Interventionen

Die Entwicklung des Internets und dessen Präsenz in der heutigen Gesellschaft eröffnet auch der psychosozialen Versorgung im Allgemeinen und der Psychotherapie im Besonderen neue Möglichkeiten. Einfacher als je zuvor können Menschen Gesundheitsinformationen finden und sich mit anderen Betroffenen austauschen. Gesundheitsfachleute wiederum können ihre Hilfe auf Distanz mit zeitlicher Flexibilität anbieten und damit Betroffene erreichen, die aufgrund geografischer Gegebenheiten, beschränkter Mobilität oder zeitlicher Einschränkung keine Unterstützung finden.

Es gab und gibt zwar auch Skepsis und Bedenken aufgrund möglicher Risiken; trotzdem hat der Einsatz internetbasierter Interventionen bei psychischen Störungen und Problemen in den letzten Jahren rapide zugenommen. Gründe für diese Entwicklung sind (Berger & Caspar, 2011):

- *Der technologische Fortschritt*, der die Entwicklung und Verbreitung internetbasierter Interventionen erleichtert und verbilligt hat.
- *Die gesellschaftliche Entwicklung*, dass Menschen sich in vielen Bereichen an den Gebrauch des Internets gewöhnt haben.
- *Die Nachfrage nach psychosozialer Unterstützung*, die durch das bestehende Versorgungsangebot nicht vollumfänglich abgedeckt werden kann.
- *Das Bedürfnis nach niederschweligen Zugangsmöglichkeiten zu psychosozialen Angeboten*.
- *Die zunehmende Spezifizierung und Standardisierung psychotherapeutischer Methoden*, die eine computergestützte Vermittlung therapeutischer Inhalte erleichtert.
- *Die vielversprechenden Wirksamkeitsnachweise für internetbasierte Interventionen*, die dazu geführt haben, dass zum einen neue Forschungsprojekte finanziert werden und zum anderen die Verbreitung entsprechender Programme in verschiedenen Ländern (z. B. Schweden, Niederlande, Australien, Großbritannien) von staatlichen Institutionen oder Krankenkassen unterstützt wird.

Inzwischen existiert ein breites Spektrum internetbasierter Anwendungen in der psychosozialen Versorgung. Gegenstand dieses Buches sind psychologische Interventionen bei psychischen Störungen und Problemen, die vollständig via Internet durchgeführt werden oder auch teilweise ergänzend zu traditionellen Psychotherapien. Im Folgenden sollen zunächst Begriffe geklärt und die Anwendungsmöglichkeiten des Internets im psychosozialen Bereich auf verschiedenen Ebenen unterschieden werden.

Gründe für die Entwicklung und Verbreitung internetbasierter Angebote

## 1.1 Unterscheidungen und Bezeichnungen

### Unterschiedliche Begriffe

Ein Problem mit der bestehenden Literatur zu internetbasierten psychologischen Interventionen ist, dass teils unterschiedliche Begriffe für ähnliche Interventionen verwendet werden, und umgekehrt teils dieselben Bezeichnungen für unterschiedliche Interventionen im Gebrauch sind (Barak, Klein & Proudfoot, 2009).

Dies führt auch dazu, dass manchmal Argumente und Studienergebnisse, die eigentlich nur für bestimmte internetbasierte Ansätze geltend gemacht werden können, etwas zu pauschal auf den gesamten Bereich internetbasierter Interventionen verallgemeinert werden. Im Folgenden werden deshalb zunächst verschiedene Formen internetbasierter Interventionen unterschieden.

### 1.1.1 Ausmaß des therapeutischen Kontaktes

#### Internet als Kommunikations- und Informationsmedium

Zunächst begegnet uns das Internet in zwei Formen: Zum einen als *Kommunikationsmedium*, wie etwa zwischen Hilfesuchenden und Professionellen, und zum anderen als *Informationsmedium*, zum Beispiel bei der Vermittlung von Gesundheitsinformation auf Webseiten. Entsprechend bewegt sich das Spektrum internetbasierter Interventionen zwischen

- reinen Kommunikationsanwendungen wie *E-Mail*-, *chat*- oder *videokonferenzbasierten Therapien* und
- *webbasierten Selbsthilfeprogrammen*, die das Internet nur als Informationsmedium nutzen (Berger & Andersson, 2009).

#### Zeitlicher Aufwand von Therapeuten

Während in Selbsthilfeprogrammen Kliniker höchstens in einer Verschreibungs- und diagnostischen Phase involviert sind, ist das Ausmaß des Kontaktes und der zeitliche Aufwand der Therapeuten bei E-Mail-, Chat- oder Video-Therapien etwa gleich groß wie in Face-to-Face-Therapien (Kessler et al., 2009; Vernmark et al., 2010).

#### Selbsthilfe vs. Psychotherapie

Die Begriffe *Internetpsychotherapie*, *Online*-, *Cyber*- oder *E-Therapie* erscheinen in der Literatur teils auch im Zusammenhang mit webbasierten Selbsthilfeprogrammen. Demgegenüber werden in diesem Buch Bezeichnungen, die auf *Therapie* oder speziell auf *Psychotherapie* hindeuten, exklusiv für Ansätze verwendet, die das Internet hauptsächlich als Kommunikationsmedium zwischen qualifizierten Therapeuten und Hilfesuchenden verwenden – und letztlich Psychotherapie auf Distanz bedeuten.

#### Therapeutengeleitete Selbsthilfe

Eine Zwischenstellung zwischen internetbasierten Psychotherapien und webbasierten Selbsthilfeprogrammen nimmt der sogenannte *therapeutenunterstützte* oder *therapeutengeleitete Selbsthilfeansatz* ein, der die Möglichkeiten des Internets als Kommunikations- und Informationsmedium verbindet und sich in den letzten Jahren besonders etabliert hat. In diesem

Ansatz werden Patienten während der Arbeit mit einem Selbsthilfeprogramm durch kurze wöchentliche Kontakte mit Therapeuten meist via E-Mail unterstützt. Da bei geleiteten Selbsthilfeansätzen ein Teil der Intervention an ein Selbsthilfeprogramm delegiert wird, ist das Ausmaß des therapeutischen Kontaktes im Vergleich zu Face-to-Face-Therapien reduziert (vgl. Tab. 1).

**Tabelle 1:** Unterscheidung internetbasierter Interventionen nach dem Ausmaß des therapeutischen Kontaktes

Verwendung des Internets als ...	Interventionsansatz	Ausmaß des therapeutischen Kontaktes
Kommunikationsmedium	E-Mail-, Chat-Therapie, videokonferenzbasierte Therapie	Vergleichbar mit dem Ausmaß des Kontaktes in Face-to-Face-Therapien
Kommunikations- und Informationsmedium	Internetbasierte therapeutenunterstützte Selbsthilfe ( <i>guided self-help</i> )	Im Vergleich zu Face-to-Face-Therapien reduzierter Kontakt
Informationsmedium	Webbasierte Selbsthilfeprogramme	Kontakt höchstens während der diagnostischen Phase

### 1.1.2 Formen des therapeutischen Kontaktes

Die Kommunikation in internetbasierten Psychotherapien kann textbasiert (in E-Mail- und Chat-Therapien), audiobasiert oder über audiovisuelle Kommunikationskanäle (z. B. Therapien via Skype oder Videokonferenzsysteme) erfolgen. Sie kann asynchron bzw. zeitversetzt (z. B. E-Mail-Therapie) oder synchron bzw. in Echtzeit (z. B. Chat-Therapie oder Skype-Therapie) stattfinden. In jüngerer Zeit werden vermehrt sogenannte *blended treatments* (Mischbehandlungen) diskutiert, in welchen internetbasierte mit traditionellen Face-to-Face-Interventionen kombiniert werden. Mit dem Begriff *blended treatment* sind grundsätzlich alle möglichen Kombinationen von traditionellen und internetbasierten Ansätzen und Kommunikationsformen gemeint, zum Beispiel die Verwendung webbasierter Selbsthilfeprogramme innerhalb von traditionellen Psychotherapien oder die Kombination von E-Mail- und Face-to-Face-Therapie.

**blended treatments**

### 1.1.3 Phasen der psychosozialen Versorgung

Internetbasierte Interventionen können in unterschiedlichen Phasen der psychosozialen Versorgung eingesetzt werden. Das Internet eröffnet nicht nur in der Therapie, sondern auch im Bereich der Prävention, Nachsorge und

**Internetbasierte Prävention und Nachsorge**