

Abstract:

Die Möglichkeiten des Internets werden auch für die psychotherapeutische Betreuung zunehmend entdeckt und erschlossen. Vor diesem Hintergrund ging eine qualitative Befragung von 22 ambulant betreuten Patienten (50 Prozent Frauen) der Frage nach, wie diese die Angebote einer „internetgestützten Psychotherapie“ erlebt haben. Die Teilnehmer litten vor allem unter Depressionen und Angststörungen, hatten großenteils die Praxis per Internet gefunden und wiesen mehrheitlich ein hohes Bildungsniveau auf. Die „internetgestützte Psychotherapie“ sah zusätzlich zu den klassischen Angeboten (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bzw. Verhaltenstherapie) die Möglichkeit vor, zwischen den meist vierzehntäglichen Behandlungen (überwiegend Doppelsitzungen) dem Therapeuten Rückmeldungen zu geben und kurze Anliegen zu schildern. Außerdem wurde die umfangreiche Praxiswebsite als Mittel der Psychoedukation in die Behandlung integriert. Alle Patienten äußerten sich durchweg positiv und hoben vor allem folgende Vorteile der internetgestützten Psychotherapie hervor: leichte und anonyme Kontaktaufnahme, Herstellung von „Beziehung“ und Aufbau von Vertrauen bereits im Vorfeld der Erstbegegnung, Gefühl, auch zwischen den Sitzungen nicht allein gelassen zu sein, Möglichkeit, sich in schwierigen Situationen kurzfristig mitteilen zu können und eine Rückmeldung zu erhalten, Förderung der Motivation zwischen den Sitzungen, viele mit dem Schreiben verbundene Vorteile (präzisere Formulierung, Möglichkeit nachzulesen und zu überprüfen, Mitteilung in entspanntem und anonymen Zustand, höhere Gewichtung und besseres Erinnern von Geschriebenem, günstiges Medium für verbal zurückhaltende Personen, Dokumentation der eigenen Entwicklung), Wirtschaftlichkeit (weniger Anfahrten, intensive Fernbetreuung, geringere Rückfallgefahr, Optimierung der Therapiesitzungen durch Vor- und Nachbereitung, Verkürzung der Gesamttherapiezeit) sowie zeitliche und örtliche Flexibilität. Die Erfahrungen des Therapeuten zeigten, dass „internetgestützte Psychotherapie“ raschere und stabilere Erfolge erzielt. Während Patienten und Versicherungen wirtschaftlich von dem Verfahren profitieren, erbringt der Therapeut bislang seine Leistung kostenlos, was den innovativen Ansatz letztlich verhindert oder zu abrechnungstechnischen Kunststücken zwingt.

Anschrift für die Verfasser: Dr. Dr. med. Herbert Mück, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Pattscheider Weg 29, D-51061 Köln
www.dr-mueck.de, kontakt@drmueck.de / In: www.praxisforschung.de Nr. 3/2005