

## Neue Zürcher Zeitung

---

### **Die Psychotherapie per Computer: In Deutschland gibt es sie bereits. Schweizer Ärzte sind zurückhaltend**

Psychische Krankheiten verursachen viel menschliches Leid und hohe volkswirtschaftliche Kosten. Wissenschaftler und Ärzte suchen neue Wege, um die Patienten effizient zu behandeln.

Eveline Geiser

25.09.2023, 05.30 Uhr ⌚ 5 min



Achtsam durch den Tag gehen. Dabei helfen immer häufiger auch digitale Tagebücher.

Getty

Depressionen und Angststörungen sind die häufigsten psychischen Erkrankungen, und Therapieplätze sind rar. Depressionen bleiben oft gar jahrelang unbehandelt. Online-Therapie könnte ein Weg sein, Patienten früher und besser zu behandeln.

Schweden und Australien setzten diesen Ansatz bereits um. Wer wegen einer Angststörung oder Depressionen in Behandlung ist, kann zusätzlich auf online verfügbare Videos und interaktive Übungen zugreifen. In Fachkreisen spricht man von «blended therapy», wenn eine Online-Plattform die traditionelle Therapie ergänzt.

Die Universität Bern ist international bekannt für die Entwicklung und Erforschung von Online-Therapie und hat digitale Plattformen, die von Therapeuten in Deutschland bereits eingesetzt werden wissenschaftlich evaluiert. Sie arbeitet daran, dass in Zukunft auch den Patienten in der Schweiz eine Plattform zur Verfügung steht, deren Qualität und Wirksamkeit gesichert ist. Doch bis dahin gibt es einige Hürden zu überwinden.

### **Keine Therapie-App, sondern Plattformen mit erwiesener Wirksamkeit**

Viele Patienten scheuen sich, einen Therapeuten aufzusuchen. Das verursacht nicht nur Leiden, sondern hat auch volkswirtschaftliche Folgen. Beispielsweise fällt ein Patient mit einer Panikstörung am Arbeitsplatz durchschnittlich einen Monat pro Jahr aus, obwohl die Erkrankung gut behandelbar wäre.

Wer sich nicht traut, einen Therapeuten aufzusuchen, oder keinen Therapieplatz bekommt, der wird auch online fündig. Therapeutische Apps boomen. Sie sollen dabei helfen, Stress zu bewältigen oder achtsamer zu werden. Ob sie aber wirken und der Nutzer etwa stressfreier durchs Leben geht, bleibt unklar. In dieser Hinsicht sind Apps der Ersatz für die Selbsthilfebücher der 1990er Jahre.

Fachleute sind sich einig, dass Patienten mit psychischen Erkrankungen mit einer Selbsthilfe-App schlecht beraten seien. Nicht nur seien die Hilfsmittel nicht auf ihre Wirksamkeit hin geprüft, sagt der Psychologe Thomas Berger, der an der Universität Bern forscht. Es bestehe auch das Risiko, dass Patienten gefährlichen Ratschlägen aufsässen, etwa dass einer Depression mit einer Ernährungsumstellung beizukommen sei. Geht es um Patienten, so braucht es eine Online-Therapie, deren Wirksamkeit belegt ist.

«Neben der Wirksamkeit steht aber auch die sogenannte Patientensicherung im Vordergrund», sagt Berger. Konkret bedeutet dies: Therapeutische Plattformen müssen immer Informationen und Anlaufstellen für den Notfall bieten – falls der Patient in eine akute psychische Krise rutscht.

Deswegen setzt die Psychotherapieforschung auf sogenannte «blended therapy». Der Patient wird nicht etwa mit dem Online-Angebot allein gelassen. Er kann die Plattform lediglich zusätzlich zu therapeutischen Gesprächen mit ausgebildeten Fachleuten nutzen. Und letztlich bleibt die Verantwortung für die Therapie und damit für die fachgerechte Betreuung des Patienten beim behandelnden Arzt oder Therapeuten.

## **Vor allem bei Depressionen und Angststörungen nützlich**

Dass dereinst ein therapeutischer Chatbot dem Patienten spätabends gut zuredet, ist also unrealistisch. Zu komplex sind die individuellen Problemstellungen, und zu herausfordernd ist es, die richtigen Worte zu finden.

Konkret anwendbar ist die «blended therapy» vor allem dann, wenn eine Verhaltenstherapie sinnvoll ist. Denn diese zielt auf das tägliche Üben des Patienten ab. Der Patient kann etwa sein Tagebuch digital führen und über die Plattform auf Achtsamkeitsübungen zugreifen. Auch generelles Wissen zur psychischen Gesundheit – Fachleute sprechen von Psychoedukation – steht für die Patienten bereit.

Da die Verhaltenstherapie vor allem bei Depressionen und Ängsten angewandt wird, könnte die Online-Therapie just bei den häufigsten psychischen Erkrankungen helfen.

### **Klinik in der Schweiz wendet «blended therapy» an**

In Deutschland arbeiten Therapeuten bereits heute mit digitalen Plattformen. In der Schweiz ist man zurückhaltender. Der Psychiater und Psychotherapeut Wolfram Kawohl arbeitet in der psychiatrischen Klinik Clenia Schlössli in Oetwil am See, die sich als Vorreiterin bei der Nutzung von «blended therapy» versteht.

Für Kawohl ist der Mehrwert, den diese Plattformen bieten, eindeutig. Wenn Patienten für eine Psychotherapie stationär aufgenommen seien, könne die Therapie durch die digitale Unterstützung intensiviert werden, sagt er, etwa wenn der Patient zusätzlich zu den Gesprächen mit den Therapeuten auf geführte Übungen zugreifen könne.

Und nach dem Klinikaufenthalt könne die Plattform helfen, die neu eingeübten Verhaltensweisen zu festigen. Letzteres sei in der Schweiz leider nicht immer möglich, bedauert er. Denn für die Kosten der Plattform müsse der Patient heute meist

selbst aufkommen. «Das ist für viele Patienten ein Problem», sagt Kawohl. Auch andere Psychotherapeuten betonen, dass viele psychisch belastete Menschen finanziell wenig Spielraum hätten.

## Ärzte und Wissenschaftler haben dasselbe Ziel

Der Nutzen dieser Plattformen sei Konsens unter Ärzten und Therapeuten, sagt Kawohl. Die Therapien würden effektiver, und der Aufenthalt in der Klinik könnte verkürzt werden. Bedenkt man, dass die meisten Patienten wochenlang auf einen Therapieplatz warten müssen, wäre dies tatsächlich sehr wünschenswert.

Gerade bei Depressionen gibt es auch wissenschaftliche Belege, die zeigen, dass die «blended therapy» wirksamer ist als die gängige Psychotherapie allein. Auch deswegen sagt Kawohl, der selbst wissenschaftlich tätig ist: «Es ist ethisch geboten, je nach Indikation diese Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen.»

Sein Kollege Berger formuliert es vorsichtiger. Er möchte noch genauer untersuchen, welche Inhalte am effektivsten wirken und welche Patienten besonders von dem Angebot profitieren können. Ganz der Wissenschaftler, stehen für ihn die Daten im Vordergrund. Dafür arbeitete er eng mit der Clenia Schlössli AG in Oetwil am See und mit Kawohl zusammen. Ihre Untersuchungen könnten dereinst den Weg dafür ebnen, dass die Nutzung von «blended therapy» auch von den Krankenkassen anerkannt würde.

Einige Länder, darunter die Niederlande, haben die «blended therapy» schon breit eingeführt, bevor genügend Belege für deren Wirksamkeit gesammelt worden waren. Dieses Vorgehen kritisiert Berger. Denn es bestehe auch die Gefahr, dass im Zuge des Kostendruckes durch die Online-Therapie die Interaktion mit dem Therapeuten reduziert werde. Auch hier sieht er eine Gefahr für die Sicherheit der Patienten.

Allerdings ist die fachgerechte Therapie auch heute nicht immer gewährleistet, wie die langen Wartezeiten für einen Therapieplatz belegen. Aus diesem Grund schlug eine Studie aus England, die im August 2023 im Fachjournal «Nature Mental Health» publiziert wurde, hohe Wellen.

Nicht nur konnte gemäss einer Analyse der Daten von 40 000 Patienten die Dauer der Therapie durch Online-Unterstützung signifikant verringert werden, die Patienten konnten auch früher mit der Behandlung beginnen als bei einer herkömmlichen Therapie.

Aufgrund der Studie zu schliessen, dass alle Patienten von einer «blended therapy» profitieren würden, wäre falsch. Denn in jener Studie konnten die Patienten selbst wählen, welche Art von Therapie sie bevorzugten. Und doch stimmt sie Forscher zuversichtlich, dass «blended therapy» in Zukunft vielen Patienten helfen könnte.