

So viele Menschen in der U-Bahn-Station. Ich habe Angst. Viel zu voll. Was kann mich beruhigen?

Hallo, wie kann ich dir helfen? Was für ein Problem hast du gerade?

Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme ganz tief ein, zähle dabei bis 5. Dann atme wieder aus. Dabei bis 7 zählen. Wiederhole das. Balle nun deine Fäuste ganz fest und löse sie wieder.

# DER THERAPEUT IN DER HOSENTASCHE

Immer mehr Menschen hoffen, psychische Probleme per Online-Therapie und Beratungs-App in den Griff zu bekommen. Die Branche boomt. Sind die „Psychologen to go“ echte Alternativen oder ein gefährlicher Hype?

Text: Lara Malberger

FOTO:



Okay, du willst dich verändern. Was ist der Grund dafür?

Der Schlüssel zu einer neuen Lebeneinstellung ist, deine Denkweise und die Dinge, die du tust, zu verändern. Ich kann dir helfen.

Setze dir zunächst ein kleines Ziel, das du heute erreichen möchtest. Überfordere dich nicht dabei.

Meine Stimmung, ich fühle mich einfach nicht gut. Ich mache mir den ganzen Tag nur Sorgen. Und nachts rauben sie mir den Schlaf.

Hey, das sieht gut aus, was du da hast. Was hast du schon gegessen?

150 g Joghurt, 1 Banane und Müsli. Und jetzt esse ich schon wieder einen Salat! Ich fühle mich furchtbar und ekel mich vor mir selbst...

Okay, deine Daten werden an deinen Therapeuten weitergeleitet. Lenk dich am besten erst einmal von der augenblicklichen Situation ab, hör zum Beispiel deine Lieblingsmusik oder lies ein Buch.

# 18 Prozent

aller Menschen in Deutschland erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Hilfe suchen nur wenige davon, Frauen etwas häufiger als Männer.

## DATEN SICHER?

Ist die Übertragung der Therapie-Daten unsicher, können sie an Arbeitgeber oder Versicherungen gelangen. Datensicherheit spielt deshalb für Entwickler von Beratungs Apps eine große Rolle.

**I**ch möchte auch so dünn sein, schreibt A. – dazu lädt sie Fotos eines Mädchens hoch: Die Rippen zeichnen sich deutlich unter der Haut ab, der dünne Körper wirkt zerbrechlich. Unter dem Stichwort „Ana“ – das steht für Anorexia Nervosa – stößt man im Netz auf Foren, in denen sich Betroffene offen zu ihrer Magersucht bekennen. Das gilt auch für andere psychische Störungen. „Ich habe das Gefühl, dass ich mich heute noch selbst verletzen muss“, schreibt ein User. „Ich brauche einfach nur jemanden zum reden, damit ich mich nicht ganz so verlassen fühlen muss“, klagt ein anderer. Dazu die Hashtags #Borderline und #Depression.

## KRANK IM VERBORGENEN

Im Netz geht vieles, was offline unmöglich scheint: Gefühle zeigen, um Hilfe bitten. Das gilt auch für psychische Probleme. Davon profitieren Beratungs-Apps im Internet. Gerade einmal jede vierte Frau und jeder zehnte Mann mit einer psychischen Erkrankung lassen sich

psychotherapeutisch behandeln. Der Markt für „Psycho-Apps“ hat enormes Potenzial. Die Anzahl von Arbeitsausfälle durch psychische Erkrankungen stieg in den letzten zehn Jahren um fast 80 Prozent. Fast jeder Fünfte bekommt im Laufe seines Lebens eine Depression, eine von hundert Frauen leidet unter Anorexie (Magersucht) und drei von hundert Menschen erkranken an einer Borderline-Störung – einer Persönlichkeitsstörung, die unter anderem starke Stimmungsschwankungen und den Hang zur Selbstverletzung zur Folge hat.

## HILFE AUS DER DIGITALEN WELT

Nach wie vor sind Internet-Foren die erste Anlaufstellen. „Viele wollen ihr Leben selbst in den Griff bekommen und nicht von einem Therapeuten abhängig sein. Andere trauen sich nicht, mit ihrer Krankheit offen umzugehen“, sagt der Psychologe David Ebert. Doch welche Qualität der Rat von Leidensgefährten und selbsternannten Experten in den Foren hat, ist zumindest fraglich. Ebert forscht dar-

um an der Uni Erlangen an wissenschaftlich fundierten Online-Helfern. Mit Apps und Software, die eine Psychotherapie unterstützen und teilweise sogar ersetzen können, will er jenen Menschen helfen, die nicht oder noch nicht zum Psychologen gehen wollen.

Solche Apps helfen auch, Lücken im Gesundheitssystem zu überbrücken: Wer sich für eine Therapie entscheidet, braucht nämlich Geduld. In Deutschland wartet man im Schnitt etwa drei Monate auf einen Platz beim Therapeuten. Viele Menschen nutzen Computerprogramme, um diese Zeit zu überbrücken.

## SO GUT WIE EINE THERAPIE?

„Deine Stimmung ist mies. Zieh Dich zurück und bleib lieber allein!“ – Wer depressiv gestimmt ist, dem gehen solche Gedanken oft durch den Kopf. Vom Programm „I-Care-Prevent“ bekommt der Erkrankte in solchen Fällen online Hilfe: Das Programm unterstützt ihn dabei sich aufzuraffen, schöne Dinge zu unternehmen – trotz Niedergeschlagenheit

und Antriebslosigkeit. „Genau das fällt Menschen mit depressiven Symptomen so schwer“, sagt Ebert. Die App leitet dafür zu praktischen Bewältigungsstrategien an, die auch in der klassischen Verhaltenstherapie vorkommen.

Während der Online-Therapie werden die Patienten von echten Psychologen begleitet, einmal pro Woche gibt es eine Rückmeldung vom Experten. Bei akuten Problemen und Zweifeln können sie sich zudem jederzeit an den Psychologen wenden. „Es ist wichtig, dass ein echter Psychologe hinter dem Programm steht“, sagt Ebert. Die Vernetzung mit dem Therapeuten motiviere die Patienten dazu, die Online-Behandlung wirklich durchzuziehen. Und der Therapeut könne eingreifen, wenn sich die Situation verschlechtert.

Erstaunlich: Einige Programme erzielen so das gleiche Ergebnis wie eine gängige Therapie. Das wiesen Ebert und seine Kollegen unter anderem für Online-Programme gegen Schlafstörungen, Stress, depressive Verstimmungen und Alkoholprobleme nach. →

# 33 Prozent

aller unter 30-Jährigen geraten in eine Lebenskrise, die psychologische Hilfe nötig macht. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage hervor, die das Wissenschaftliche Institut der AOK 2017 in Auftrag gegeben hat.



# 5000

deutschsprachige Gesundheitsprogramme gibt es schätzungsweise auf dem Markt. Nur wenige davon sind wirklich untersucht.



**DR. DAVID DANIEL EBERT**  
Der Psychologe forscht an der Uni Erlangen zu Internet- und mobilbasierten Therapie-Programmen und ist designerter Präsident der „International Society for Research on Internet Interventions“.

Es gibt aber auch Programme, die eine bestehende Therapie begleiten. Die App Jourvie unterstützt etwa Menschen mit Essstörungen dabei, Ernährungs-Protokolle auszufüllen und dem Therapeuten zu übermitteln. Die Protokolle sind Teil jeder Therapie bei Ess-Störungen.

Den Betroffenen ist es oft unangenehm, diese Protokolle vor den Augen anderer zu bearbeiten. Auf dem Handy beantwortet der Patient bereitwilliger Fragen wie: „Hattest du den Drang Abführmittel zu benutzen? Dich zu erbrechen oder Schlankmacher zu nehmen?“ Außerdem ist die App auf verschiedene Situationen zugeschnitten: Wer etwa gedanklich einer schwierigen Situation entfliehen will, wird mit Denksportaufgaben oder Atemübungen abgelenkt. So wird das Gedankenkarussell gestoppt.

### APPS SIND KEIN ALLHEILMITTEL

Doch trotz erfolgversprechender Studien ist die Online-Therapie nicht für alle etwas. „Nicht jeder Betroffene kann sich eine solche Therapieform vorstellen“, sagt Ebert. Dann sollten andere Ansätze gewählt werden. Denn wie bei jeder Behandlungsform sei es wichtig, dass Betroffene sich aktiv auf die Behandlung einlassen, damit sie wirksam ist.

Wichtig ist auch, die wirklich guten Apps zu erkennen. Ein verlässlicher Anhaltspunkt, dass eine Online-Hilfe etwas taugt: Der Patient sollte regelmäßige Rückmeldungen von ausgebildeten Psychologen bekommen.

Hinweise wie dieser sind wichtig. Auf dem Online-Therapie-Markt herrscht Chaos. „Es gibt keine Regeln, was solche Apps angeht“, sagt Ebert. Jeder könne eine App programmieren, oft arbeite nicht einmal ein Psychologe daran mit. Eine Analyse von Ebert und Kollegen zeigte: Rund 40 Prozent der untersuchten Apps zur Stress-Bewältigung wirken gar nicht. Andere Beispiele sind richtig gefährlich: Ein Programm empfahl Borderline-Kranken, ihren Stress mithilfe von Alkohol und Ecstasy in den Griff zu bekommen. „Solche Tipps können zur Verschlechterung der Symptome führen, im schlimmsten Fall zum Suizid“, warnt Ebert. Die App ist inzwischen vom Markt.

Um Nutzern zu helfen, gute Apps zu erkennen, arbeiten die Deutschen Gesellschaften für Psychologie und Psychiatrie gerade an einem Prüfsiegel. In jedem Fall gilt: Ohne echte Therapeuten funktioniert keine App. Auch hinter einem guten Hosentaschen-Therapeuten steckt am Ende ein echter Mensch. ■

FOTO:



Ich fühle mich wertlos und kriege meine Krankheit wohl nie in den Griff. Ich fühle mich so leer. Was soll ich machen?

Denken Sie bei der Beschäftigung mit Ihren Gefühlen im Rahmen des Gedankenprotokolls daran: Jedes Gefühl hat eine Daseinsberechtigung. Auch negative Gefühle

Nutzen Sie die Wahlmodule „Entspannung“ oder „weniger Grübeln“, um sich im Umgang mit

## DAS GIBT'S IM APP-STORE

**MYTHERAPY**  
**Was?** Tipps zur richtigen Tabletteneinnahme.  
**Expertentipp:** Keine Therapie-App, reines Pharma-Programm. Als "Erinnerer" durchaus sinnvoll.

**JOURVIE**  
**Was?** Unterstützt die Magersucht-Therapie mit Essensprotokollen und Bewältigungsstrategien.  
**Expertentipp:** Als Begleitung der Therapie sinnvoll.

**BREATHE-2RELAX**  
**Was?** Vor allem Atemübungen, bei Anspannung und stressigen Situationen.  
**Expertentipp:** Kann zur Entspannung beitragen, ist aber keine echte Therapie.

**DBT112**  
**Was?** Bei Borderline-Störungen, die App bietet Bewältigungsstrategien.  
**Expertentipp:** Nur sinnvoll zur Unterstützung einer klassischen Therapie.

**WOEBOT**  
**Was?** Ein Chatbot, der Depressionen diagnostizieren und behandeln soll.  
**Expertentipp:** Vorsicht! Hier schreibt ein Roboter, der nicht spontan reagiert.

**ARYA**  
**Was?** Gegen Depressionen. Therapie begleitendes Stimmungstagebuch.  
**Expertentipp:** Wie bei Jourvie als Zusatz hilfreich, allein nützt es (zu) wenig.

## DIE BESTEN ONLINE-THERAPIEN

**1 DEPREXIS**  
**WOGEGEN HILFT ES?** Leichte bis mittelschwere Depressionen – die Wirksamkeit wurde schon in mehreren Studien bestätigt.  
**WIE FUNKTIONIERT ES?** Über einen Dialog. Während des Gesprächs bietet das Programm individuelle Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung oder Akzeptanz an, die eine Therapie unterstützen und den Alltag erleichtern können. Wichtig ist, einen Therapeuten einzubinden - den muss man extra dazubuchen.  
**WAS KOSTET ES?** 97,50 Euro  
**MEHR INFOS:** [www.deprexis24.de](http://www.deprexis24.de)

**2 ICARE PREVENT**  
**WOGEGEN HILFT ES?** Depressive Verstimmungen, anhaltende Sorgen und Ängste  
**WIE FUNKTIONIERT ES?** Das Training besteht aus sieben Lektionen: Dabei werden konkrete Bewältigungsstrategien erarbeitet und im Alltag trainiert. Das Training kann auf persönliche Beschwerden und Vorlieben zugeschnitten werden.  
**WAS KOSTET ES?** Im Rahmen einer Studie kann man kostenlos an dem Programm teilnehmen.  
**MEHR INFOS:** [www.icareprevent.com](http://www.icareprevent.com)

**3 GET.ON-PROGRAMME**  
**WOGEGEN HILFT ES?** Insgesamt gibt es elf Gesundheitstrainings, deren Wirksamkeit bereits wissenschaftlich nachgewiesen ist. Es gibt Programme zur Stressbewältigung, bei Schlafstörungen, bei depressiven Verstimmungen und Erschöpfung, zum Erlernen von Dankbarkeit, gegen problematischen Alkoholkonsum und depressive Verstimmungen bei Diabetes.  
**WIE FUNKTIONIERT ES?** Zu jeder Erkrankung gibt es Übungen und Infos. Es besteht regelmäßiger Kontakt zu einem Psychologen.  
**WAS KOSTET ES?** 69 bis 300 Euro, die Kosten für manche Programme werden von der Krankenkasse übernommen.  
**MEHR INFOS:** [www.geton-institut.de](http://www.geton-institut.de)

**4 ANGEBOTE DER KRANKENKASSEN**  
**WOGEGEN HILFT ES?** Barmer und Techniker Krankenkassen bieten wirksame Programme gegen Depressionen an.  
**WIE FUNKTIONIERT ES?** Das Programm der Barmer basiert auf dem Konzept des GET.ON-Instituts, das der Techniker ist eine eigene Entwicklung. Ziele sind das Erlernen gesundheitsfördernder Verhaltensweisen, die Stärkung des Wohlbefindens, Veränderung ungünstiger Gedanken- und Verhaltensmuster.  
**WAS KOSTET ES?** Für Mitglieder kostenfrei; andere Krankenkassen erstatten möglicherweise Kosten für Programme  
**MEHR INFOS:** <http://bit.ly/tk-depressionscoach>; <http://bit.ly/barmer-promind>