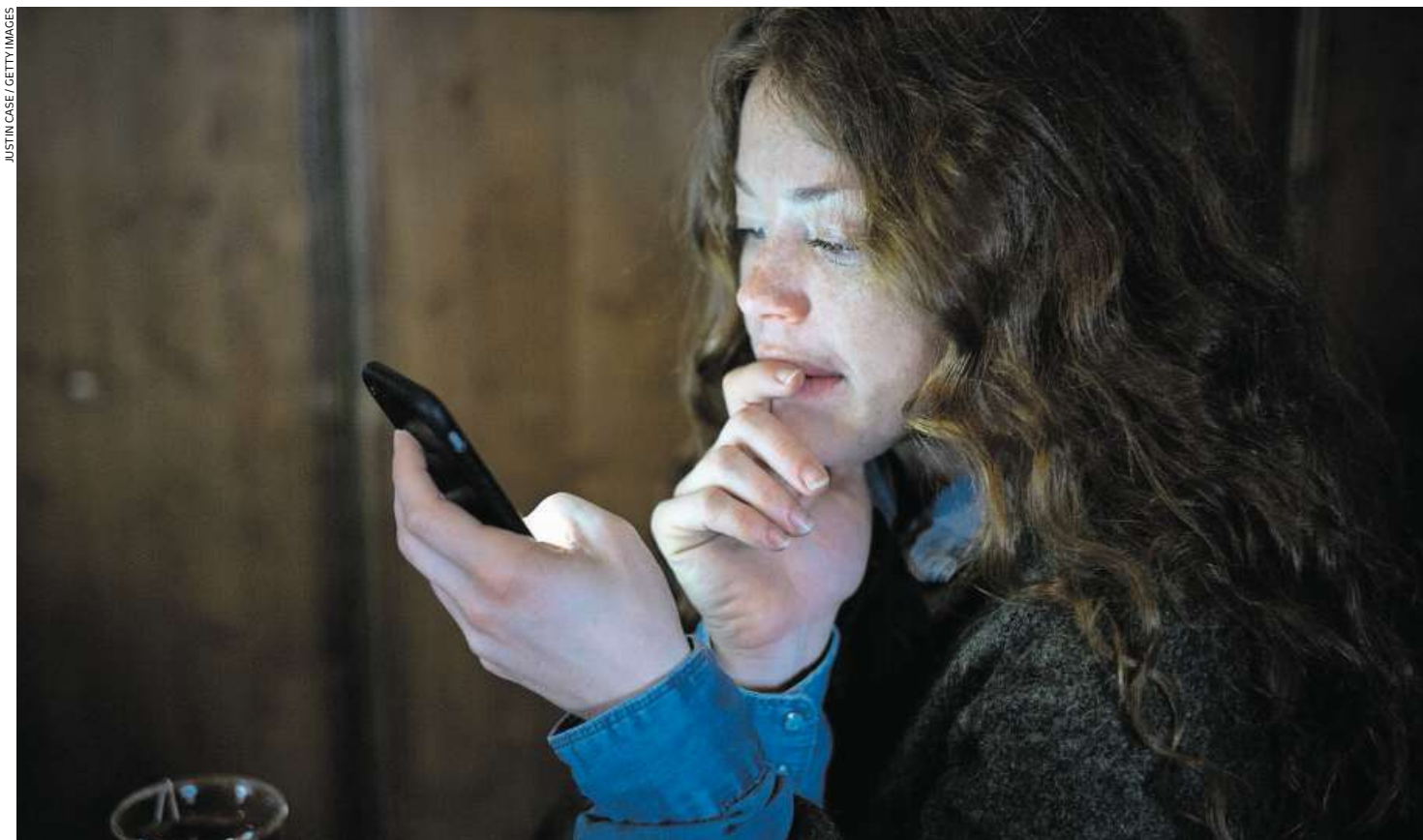


# Therapie mit Dr. Handy

Online-Psychotherapie ist auch wirksam, wenn man sie auf dem Smartphone nutzt. **Von Regula Freuler**



Dank Therapie-Apps erhalten psychisch Erkrankte schnell Hilfe.

**E**ines Abends spürt Melanie, wie sich ihr Herzschlag unvermittelt beschleunigt. Atemrasen, Schwindel, Schweißausbruch. Die 28-jährige Chefsekretärin fürchtet, einen Herzinfarkt zu erleiden – ihr Onkel ist unlängst so verstorben. Sie geht in die Notfallaufnahme. Fehlalarm: Die junge Frau hatte keinen Infarkt, sondern eine Panikattacke.

Die Geschichte von Melanie erfährt, wer das psychotherapeutische Selbsthilfprogramm Velibra startet. Diese Online-Therapie richtet sich an Menschen mit Angsterkrankungen. In sechs «Gesprächen» werden Methoden und Übungen absolviert, jeweils eine bis zwei Stunden. «Das ist wie «Gehirn-Jogging», heisst es in der Einführung, in der man Fragen zu seinem aktuellen Zustand beantworten muss, etwa wie sehr es zutrifft, ob ich mich «während der letzten Woche als Person nicht viel wert» fühlte. Dabei kommuniziert man nicht mit einem Menschen, sondern wählt aus mehreren vorgegebenen Antworten aus. Die Sätze sind so gesprächsnah formuliert, dass es nicht weiter stört, «nur» mit einem Computer zu «sprechen».

Seinen grossen Vorteil erwähnt Velibra gleich selbst: «Sie können jederzeit – wann immer Sie möchten – Gespräche mit mir führen.» Das kann man am Heimcomputer genauso gut wie auf dem Handy im Tram. Denn wie ein Berner Forschungsteam nun herausgefunden hat, wirkt ein Online-Selbsthilfprogramm entgegen früherer Annahme

**Viele Betroffene, hohe Kosten**

17%

der Schweizer Bevölkerung leiden an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen.

7 Mrd. Fr.

So viele volkswirtschaftliche Kosten verursachen psychische Erkrankungen jährlich in der Schweiz.

nicht weniger gut, wenn man dafür ausschliesslich seine Smartphone-App benutzt («Journal of Consulting and Clinical Psychology 86/6, 2018).

«Das ist eine wichtige Nachricht, weil es eine noch grössere Reichweite solcher Therapien ermöglicht», sagt Thomas Berger. Der Psychologe, der ab August die Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bern leitet, forscht seit über zehn Jahren zu internetbasierten psychotherapeutischen Interventionen. In dieser Zeit ist das Angebot stark gewachsen – auch qualitativ. Wer glaubt, dass digitale Behandlungen höchstens eine Notfall-Alternative zu einer «richtigen» Therapie sein können, liegt falsch. «Internetbasierte Therapien zeigen im Schnitt Behandlungseffekte, die mit der Wirkung von konventionellen Psychotherapien vergleichbar sind», sagt Thomas Berger. «Mittlerweile gibt es nicht nur sehr viele kontrollierte Studien, in denen die Wirkung nachgewiesen wird, sondern auch schon über 20 Meta-Analysen.»

**Kostengünstig und effektiv**

Grundsätzlich wird zwischen zwei Formen unterschieden. Zum einen gibt es angeleitete Selbsthilfprogramme, die auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Prinzipien basieren und bei denen Patienten von Therapeuten oder Coaches kurz, aber regelmässig per E-Mail unterstützt werden. Zum anderen gibt es die ungeleiteten Selbsthilfprogramme, bei denen sich die Betroffenen alleine durchklicken.

Die Berner Studie ist eine weitere Bestätigung dafür, dass für viele Patienten, die keine Therapie aufsuchen können oder möchten, eine wirksame und kostengünstige Alternative existiert. Während man in Ländern wie den Niederlanden, Schweden und Australien Onlinetherapien längst ins Gesundheitswesen implementiert hat, ist man in deutschsprachigen Ländern, auch in der Schweiz, noch zurückhaltender. Bis jetzt übernehmen nur wenig Krankenkassen die Kosten. «Viele Psychiater und Therapeuten glauben noch immer nicht an die Wirksamkeit, trotz Hunderter Studien», sagt Berger. Oft werden die Programme mit einer persönlichen Therapie kombiniert, die in diesen sogenannten «Blended Treatments» denn auch im Vordergrund steht.

Zu den ersten E-Mental-Health-Programmen zählen seit 2001 der niederländische Schreibtherapie-Ansatz Interapy, der auch im deutschsprachigen Raum, unter anderem von der Universität Zürich angeboten wird, sowie schwedische angeleitete Selbsthilfprogramme. Berger und sein Team entwickelten, unterstützt vom Schweizerischen

**Viele Studien zeigen: Die Wirkung von Internet-Therapien ist vergleichbar mit jener von konventionellen Psychotherapien.**

Nationalfonds, ab 2005 das Tool «Sophie» für soziale Angststörungen.

Je verbreiteter eine Erkrankung, desto grösser ist das Angebot an Programmen. Die meisten gibt es demzufolge gegen Depressionen, Angst- und Schlafstörungen und Suchtverhalten. «Psychosen und Borderline schloss man zuerst aus», sagt Berger, «inzwischen werden auch in diesem Bereich Programme erforscht.» Eine Ausnahme gibt es: «Befindet sich jemand in einer akuten Krise und ist suizidal, muss er dringend das persönliche Gespräch mit einer Fachperson suchen.»

**38 Depressions-Apps untersucht**

Im Übrigen gibt es wenig klare Hinweise, für wen sich Online-Therapien eignen und für wen nicht. «Wir empfehlen, es nach einer Abklärung mit einer Fachperson ein bis zwei Wochen auszuprobieren, und wenn es nach dieser Zeit nicht geholfen hat, bringt es wohl auch später nichts», sagt Berger.

Ein Problem ist mittlerweile die unüberschaubare Menge an Angeboten. Unlängst erschien eine Studie, die 38 deutschsprachige Depressions-Apps untersucht hat. «Kein einziges von ihnen wurde je empirisch untersucht», sagt Berger. «Im App-Store findet man leider viele unnütze Programme.» Er will ein Portal mit den wichtigsten Informationen über Apps aufbauen. Letztes Jahr hat die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen Qualitätsstandards ausgearbeitet. «Das war ein erster wichtiger Schritt», so Thomas Berger.

## Neues aus der Wissenschaft

### Warum Deutschland Weltmeister wird

In wenigen Tagen beginnt die Fussballweltmeisterschaft in Russland – jetzt haben die Augen ihre Blütezeit. So prophezeit Steve Begg, Professor für Risikoanalysen an der University of Adelaide, dass Deutschland mit einer Wahrscheinlichkeit von 13,3 Prozent Weltmeister wird, sein eigenes Land – Australien – hingegen mit einer hoffnungslos niedrigen Wahrscheinlichkeit von 0,1 Prozent. Für seine Prognose greift Begg auf eine sogenannte Monte-Carlo-Simulation

zurück. Dabei werden viele mögliche Verläufe eines Ereignisses durchgerechnet, damit statistisch fundierte Aussagen möglich sind. Allein für die Vorrunde hat Begg 100 000 mögliche Verläufe des Turniers berücksichtigt, theoretisch möglich wären rund 430 Millionen Varianten. (pim.)

### Warum Brasilien Weltmeister wird

Monte-Carlo-Simulationen sollten dorthin, wo sie herkommen: ins Kasino. Zuverlässige Prognosen der Fussball-WM erlauben nur die Buchmacherquoten. Der Statistiker Achim Zeileis von der Universität Innsbruck hat sie analysiert und kommt zum Schluss, dass Brasilien mit der höchsten Wahrscheinlichkeit Weltmeister wird. Mit derselben Methode hatte Zeileis 2010 den Weltmeister Spanien vorhergesagt und drei von vier Halbfinalisten der WM 2014. Beim Weltmeister 2014 allerdings lag Zeileis daneben: Er tippte auf den Gastgeber Brasilien. Aber darüber schweigt die Pressemitteilung der Universität. (hir.)



### Die Stimmen der Delfine

Bilden Tiere Banden, nähern sich ihre Rufe einander oftmals an. Anders verhalten sich Delfine. Die männlichen Tümmler behalten ihren individuellen Ruf. Das haben Wissenschaftler der Universitäten Zürich, Western Australia und Massachusetts anhand von 17 erwachsenen Delfinen beobachtet. Die Meeressäuger sind bekannt dafür, dass sie feste Bündnispartner wählen. Deren Bindung ist so stark wie diejenige zwischen den Muttertieren und ihren Kälbern. Zudem weiss man, dass Delfine hochfrequente Pfeiflaute als eine Art «Namen» nutzen. Damit identifizieren sie sich unter Wasser über grosse Distanzen. (ruf.)

### Wie eine Minderheit zur Mehrheit wird

Wann wird die Meinung einer Minderheit zu Allgemeingut? Oder anders gefragt: Wie viele Leute braucht es, um die Mehrheit in einer Gruppe von Menschen zum Beispiel von einer anderen politischen Haltung zu überzeugen? Ein Forscherteam ist dieser Frage mithilfe von Online-Experimenten nachgegangen, bei denen untersucht wurde, unter welchen Bedingungen sich eine Meinung durchsetzte, die nicht der herrschenden Konvention entsprach («Science», online). Es zeigte sich: Erst sobald rund ein Viertel einer Gruppe eine unkonventionelle Ansicht vertrat, begann diese sich auszubreiten – unter diesen Umständen waren am Schluss 70 bis 100 Prozent der Leute in der Gruppe von der neuen Haltung überzeugt. (pim.)

### Mehr Drogentote, mehr Kokain

9000 Menschen starben im Jahr 2016 in Europa an einer Überdosis Drogen. Damit ist ihre Zahl

zum vierten Mal in Folge gestiegen. Vier von fünf Todesfällen gehen auf das Konto von Opioiden, vor allem Heroin. So lautet der Befund des Europäischen Drogenberichts 2018. Die neuesten Daten für die Schweiz zeigen einen leichten Anstieg der Drogentoten von 121 im Jahr 2012

auf 132 im Jahr 2015. Einen Anstieg verzeichnet der Drogenbericht auch beim Konsum von Kokain. Abwasseruntersuchungen zeigen, dass mehr und reineres Kokain konsumiert wird. Die an der Studie beteiligten Schweizer Städte gehören zu den Spitzenreitern. (ruf.)

### Schluss-Strich von Nicolas Mahler

Stört es Sie, wenn meine MAMA auch zuhört?

