

# Was kann die Psychotherapie aus dem Netz?

Können Online-Therapieprogramme den Psychotherapeuten ersetzen? «Nein!», sagt Prof. Dr. phil. Thomas Berger, «aber sie können durchaus zur Prävention und Reduktion psychischer Störungen beitragen.»

Interview: Robert Wildi | Foto: Getty Images

## Das Thema Burn-out ist in aller Munde. Gibt es immer mehr Menschen, die davon betroffen sind?

Burn-out ist keine klar definierte Diagnose, sondern wird im alltagsprachlichen Gebrauch als Synonym für Erschöpfung und Überlastung verwendet. Zahlen zu erfassten Fällen existieren nicht. In einer Untersuchung des Staatssekretariates für Wirtschaft zeigte sich, dass der subjektiv wahrgenommene Stress am Arbeitsplatz in den letzten Jahrzehnten zugenommen hat. Das muss aber nicht zwingend bedeuten, dass auch die Erschöpfungsraten gestiegen sind.

## Sind Schweizer besonders stressanfällig?

In einer repräsentativen Umfrage der Universität Bern aus dem Jahr 2014 gab knapp ein Viertel der befragten Erwerbstätigen an, ziemlich oder sehr erschöpft und emotional ausgelaugt zu sein. Diese Zahl ist hoch, liegt aber im europäischen Durchschnitt.

## Ist Burn-out eine Modekrankheit?

Hinter einem Burn-out kann auch eine schwerwiegende Erkrankung stecken, die behandlungsbedürftig ist. In Fachkreisen

wird heute diskutiert, ob Burn-out und Depression unterschiedliche Krankheiten oder einfach verschiedene Begriffe für die gleiche Erkrankung sind. Symptome, Auswirkungen und Behandlungen überschneiden sich oft stark.

## «Online-Interventionen haben sich als erstaunlich wirksam erwiesen.»

## Welche Symptome weisen auf ein beginnendes psychisches Ungleichgewicht hin?

Die Symptome von Burn-out lassen sich generell in drei Kategorien einteilen: Erstens fühlt man sich emotional und körperlich erschöpft, kraft- und energieelos. Zweitens äussert sich eine zunehmende Gleichgültigkeit und teils zynische Einstellung gegenüber der Arbeit oder dem sozialen Umfeld. Drittens wird man unproduktiver und kann nicht mehr die gewohnte Qualität liefern. Das Selbstwertgefühl sinkt in der Regel parallel dazu. Wenn man solche Warnzeichen nicht ernst nimmt, wird es gefährlich. Im fortgeschrittenen Stadium ist es zum Bei-

spiel kaum mehr möglich, zwischen Burn-out und Depression zu unterscheiden. Andere Symptome, die darauf hinweisen, dass die Psyche aus der Balance gerät, sind Schlaflosigkeit, permanente Niedergeschlagenheit, Angstzustände, unkontrollierbare Sorgen und ständige Anspannung und Nervosität.

## Was halten Sie von webbasierten Psychotherapieprogrammen zur Früherkennung?

Online-Interventionen haben sich bereits in vielen Studien als erstaunlich wirksam zur Reduktion von depressiven Symptomen oder auch von Panikstörungen oder sozialen Ängsten erwiesen. Solche webbasierten Programme sprechen zunächst Menschen an, die nicht unmittelbar zu einem Therapeuten können, wollen oder müssen.

## Raten Sie zu Selbstversuchen?

Durchaus. Seriöse Programme können einfach mal ausprobiert werden. Sie erklären psychologische Zusammenhänge und Möglichkeiten der Veränderung. Sie

## Zur Person

Prof. Dr. phil. Thomas Berger arbeitet in der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Bern und hat dort eine Förderungsprofessur SNF (Schweizerischer Nationalfonds) zum Thema «Internetbasierte klinisch-psychologische Interventionen». Gegenwärtig betreibt er zum Thema diverse Projektstudien, über die man auf [www.online-therapy.ch](http://www.online-therapy.ch) mehr erfährt.



leiten zu Übungen an, die etwa darauf abzielen, aktiver zu werden, sich bestimmten Situationen zu stellen, hilfreicher zu denken oder sich körperlich entspannen zu können. Im schlimmsten Fall gelingt es dem Nutzer nicht, diese Übungen umzusetzen. Unsere Erfahrung zeigt: Wenn die Programme nicht oder nicht ausreichend helfen, entscheiden sich viele Nutzer für eine Psychotherapie.

#### Wie erkennt man seriöse Online-Programme?

Wirksame Selbsthilfeprogramme basieren auf wissenschaftlich abgestützten Methoden der Psychotherapie. Bei der Auswahl eines Internetprogramms sollte man sicherstellen, dass auf der Website des Anbieters Hinweise auf wissenschaftliche Studien und glaubhafte Nachweise für die Wirksamkeit des Programms ersichtlich sind.

#### Können Online-Programme den Psychotherapeuten ersetzen?

Nein, das können sie nicht. Bei denjenigen Online-Programmen, die gemäss Studien besonders wirksam sind, werden die Nutzer von einem Therapeuten begleitet. Der Grund ist, dass es vielen Personen schwerfällt, ohne diese zusätzliche Unterstützung dranzubleiben und die Therapiemodule eines solchen Programms durchzuarbeiten. Es gibt aber auch unbegleitete Selbsthilfeprogramme, die wirksam sind.

#### Sie sehen also die Web-Programme als Ergänzung?

Sogar mehr als das. Sie können zur Prävention und Reduktion von psychischen Störungen beitragen. Hat aber eine solche Störung ein bestimmtes Ausmass angenommen, können internetbasierte Anwendungen nicht mehr helfen. In solchen Fällen sollte man umgehend einen Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren.

### Sanitas Gesundheitsprogramm «Psychische Balance»

Das Sanitas Gesundheitsprogramm «Psychische Balance» enthält vier webbasierte Coachingprogramme für verschiedene Arten psychischer Belastung. Mithilfe eines Online-Fragebogens finden Sie ganz einfach heraus, ob eines dieser Programme helfen könnte.

Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 14, und auf [sanitas.com/psychischebalance](https://sanitas.com/psychischebalance)

Psyche in Balance: Webbasierte Programme kann man in aller Ruhe zu Hause ausprobieren.

