

Online-Therapie und -Beratung

**Christine Knaevelsrud
Birgit Wagner
Maria Böttche**

Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten
Behandlung psychischer Störungen

Online-Therapie und -Beratung

**Christine Knaevelsrud
Birgit Wagner
Maria Böttche**

Online-Therapie und -Beratung

Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten
Behandlung psychischer Störungen



Prof. Dr. Christine Knaevelsrud, geb. 1975. 1996–2001 Studium der Psychologie in Amsterdam und New York City. 2004–2015 wissenschaftliche Leitung am Behandlungszentrum für Folteropfer, Berlin. Promotion an der Universität Zürich. Psychologische Psychotherapeutin. Professorin für klinisch-psychologische Intervention an der Freien Universität Berlin. Forschungsschwerpunkte: Behandlungsmöglichkeiten von Hochrisikogruppen wie Kriegs- und Folterbetroffenen; Grundlagenforschung zum Einfluss der Versöhnungsbereitschaft; Einsatzmöglichkeiten neuer Medien in der klinischen Versorgung.

Prof. Dr. Birgit Wagner, geb. 1967. Studium der Psychologie an der Freien Universität Berlin. 2006–2009 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Zürich. 2006 Promotion. 2010–2013 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Leipzig. 2012 Habilitation. 2012 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin. Seit 2013 Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Medical School Berlin. Forschungs- und Therapieschwerpunkte: internetbasierte Psychotherapie; Traumafolgestörungen, insbesondere die komplizierte Trauer.

Dr. Maria Böttche, geb. 1981, 2001–2008 Studium der Psychologie in Berlin. 2008–2015 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Behandlungszentrum für Folteropfer (bzfo), Berlin. 2015 Promotion. Psychologische Psychotherapeutin i.A. Seit 2015 Leiterin der Forschungsabteilung des bzfo. Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte: Psychotraumatologie, Online-Therapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warenanamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2562-7; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2562-8
ISBN 978-3-8017-2562-4
<http://doi.org/10.1026/02562-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Theoretischer Hintergrund	9
1.1 Einleitung	9
1.1.1 Telefon- und Videointerventionen	9
1.1.2 Smartphones	10
1.2 Internetbasierte Therapien	10
1.2.1 Selbsthilfeprogramme	12
1.2.2 Selbsthilfeprogramme mit Therapeutenkontakt	12
1.2.3 Internetbasierte Schreibtherapie „Interapy“	13
1.3 Unterschiede zwischen Online-Therapien und Face-to-Face-Therapien	13
1.3.1 Therapieadhärenz	14
1.3.2 Schamerleben	14
1.3.3 Idealisierungseffekt	15
1.3.4 Anonymität	15
Kapitel 2: Wirksamkeit onlinetherapeutischer psychologischer Interventionen	16
2.1 Wirksamkeit bei Depressionen	16
2.2 Wirksamkeit bei Angststörungen	17
2.3 Wirksamkeit der Online-Therapie im direkten Vergleich zur konventionellen Therapie ..	17
2.4 Prädiktoren	18
2.4.1 Geleitete versus ungeleitete Intervention	18
2.4.2 Strukturierung und Dauer	18
2.4.3 Patientenmerkmale	18
2.4.4 Synchronität versus Asynchronität	19
Kapitel 3: Die therapeutische Beziehung in der onlinevermittelten Psychotherapie	20
3.1 Die therapeutische Beziehung als Outcomeprädiktor	21
3.2 Der Therapeut in der Online-Therapie	21
3.3 Der Patient in der Online-Therapie	21
3.4 Besonderheiten des therapeutischen Kontaktes in der Online-Therapie	22
3.4.1 Persönlicher Kontakt	22
3.4.2 Definierter Kommunikationsmodus	22
3.4.3 Transparenz	23
3.4.4 Anpassung des sprachlichen Ausdrucks	23
3.4.5 Anrede des Patienten	24
3.5 Umgang mit typischen onlinetherapeutischen Herausforderungen	24
3.5.1 Abweichung vom manualisierten Vorgehen	24
3.5.2 Der Patient ist stark belastet	25
3.5.3 Der Patient meldet sich nicht oder loggt sich nicht ein	25
3.5.4 Wechsel der Kommunikationskanäle	26
Kapitel 4: Diagnostik und Exploration	27
4.1 Einleitung	27
4.2 Vor- und Nachteile der internetbasierten Diagnostik und Exploration	27
4.3 Arten der Diagnostik und Exploration	28
4.3.1 Eingangsdagnostik	28
4.3.2 Verlaufsdagnostik	28
4.3.3 Therapieevaluation	29

4.4	Praktische Hinweise zur Art und Weise der Kommunikation	30
4.4.1	Sicherheit in der Kommunikation	30
4.4.2	Ausführliche und fundierte Diagnostik	30
Kapitel 5: Kognitiv-verhaltenstherapeutische transdiagnostische Methoden – Exposition		32
5.1	Schreiben als Exposition	32
5.2	Internetbasierte Exposition für die posttraumatische Belastungsstörung	33
5.2.1	Ablauf der Exposition	33
5.2.2	Schreibaufgabe als Exposition: Konfrontation mit der schwierigsten Situation in Zusammenhang mit dem traumatischen Ereignis	34
5.2.3	Therapeutische Rückmeldung auf Konfrontationstexte der Patienten	36
5.2.4	Schwierige Therapiesituationen bei der Schreibexposition	37
5.3	Spiegelexposition bei Essstörungen	38
5.3.1	Schreibanleitung für die Spiegelexposition	39
5.3.2	Schwierigkeiten bei der Spiegelexposition	40
Kapitel 6: Transdiagnostische Methoden – Kognitive Restrukturierung		41
6.1	Schriftliche Formen der kognitiven Restrukturierung	41
6.2	Internetbasierte kognitive Restrukturierung am Beispiel der posttraumatischen Belastungsstörung	41
6.2.1	Ablauf der kognitiven Restrukturierung	41
6.2.2	Schreibaufgabe als kognitive Restrukturierung: Bearbeitung von zentralen dysfunktionalen Annahmen	43
6.2.3	Therapeutische Rückmeldung auf die Briefe zur kognitiven Restrukturierung	43
6.2.4	Schwierige Therapiesituationen bei der kognitiven Restrukturierung	46
6.3	Multimediale Formen der kognitiven Restrukturierung am Beispiel des internetbasierten Negativity Bias-Trainings (NBT)	47
Kapitel 7: Störungsspezifische Therapiemodule		52
7.1	Depression	52
7.1.1	Modul „Identifizierung von depressiven Symptomen“	54
7.1.2	Modul „Tagesstruktur und Aufbau positiver Aktivitäten“	57
7.1.3	Modul „Lebensziele“	58
7.1.4	Modul „Kognitive Umstrukturierung“ – Bewusstwerdung und Veränderung von negativen und automatischen Gedanken	60
7.1.5	Modul „Rückfallprophylaxe und Abschied“	60
7.2	Bulimia nervosa und Binge Eating-Störung	62
7.2.1	Bewusstwerdung eines Ess- bzw. Brechanfalls	63
7.2.2	Das Esstagebuch	65
Kapitel 8: Biografisches Schreiben im internetbasierten Therapiesetting		69
8.1	Das autobiografische Gedächtnis	69
8.2	Ansätze der Arbeit mit biografischen Inhalten	69
8.2.1	Retrospektiver Ansatz	69
8.2.2	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten in schriftlichen biografischen Therapie-texten	72
8.2.3	Prospektiver Ansatz	75

Kapitel 9: Online-Beratung	76
9.1 Einleitung	76
9.2 Qualitätsstandards in der Online-Beratung	76
9.3 Entwicklung und Umsetzung einer internetbasierten psychologischen Beratung	78
9.4 Praktisches Beispiel	79
Literatur	83