

# Frankfurter Rundschau

Gesundheit - 23 | 1 | 2012

ONLINE-THERAPIE

## Selbsthilfe - was taugt die virtuelle Couch?



Ein paar Merkmale geben Aufschluss über die Qualität von Selbsthilfegruppen im Netz.  
Foto: dpa

**Viele Menschen suchen in Internetforen die Möglichkeit, sich mit Leidensgenossen auszutauschen. Ob Schuppenflechte, Essstörung oder Depressionen – für fast alles gibt es eine Selbsthilfegruppe im Netz. Auch erste Therapien werden online erprobt.**

„Die Schwelle, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist durch die Anonymität im Internet viel niedriger als bei einer herkömmlichen Selbsthilfegruppe“, sagt die Berliner Psychologin Jutta Hundertmark-Mayer von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Nakos). Allerdings ist es nicht einfach, seriöse Selbsthilfeforen zu finden.

„Bei Selbsthilfegruppen im klassischen Sinne und wie auch in Internetforen geht es vor allem um den Austausch Betroffener untereinander“, sagt der Berliner Gesundheitswissenschaftler Sebastian Schmidt-Kähler, Geschäftsführer der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland.

Wie kann ich trotz meiner Erkrankung ein selbstbestimmtes Leben führen, wie gehe ich mit chronischen Schmerzen um und wie bewältigen andere ihre Angst vor einer lebensbedrohlichen Erkrankung? Auf Fragen wie diese könne man im Netz Antworten finden. Das nutzt auch der Behandlung: Ein informierter Patient kann seinem Arzt wichtige Fragen stellen.

### Vorsicht bei versteckter Produktwerbung

Wer sich im Netz auf die Suche nach einem passenden Selbsthilfeforum macht, sollte laut der beiden Experten darauf achten, dass es einen Verantwortlichen gibt und dass wirklich Betroffene miteinander diskutieren. Auch sollte kein Unternehmen, etwa aus der Pharmabranche, die Seite aus kommerziellen Interessen betreiben.

„Gerade bei seltenen Erkrankungen kann das Internet manchmal die einzige Möglichkeit für die Betroffenen sein, sich auszutauschen, weil sie vielleicht weit voneinander entfernt wohnen“, sagt Schmidt-Kähler. Hier hat das Netz tatsächlich einen großen Vorteil gegenüber den klassischen Selbsthilfegruppen.

### Therapien auf der virtuellen Couch

Längst gibt es im Internet nicht nur Foren und Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene austauschen können. Auch erste Therapien finden mittlerweile ausschließlich online statt. Anette Kersting, Direktorin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig, und ihr Team erproben Internettherapien bei verschiedenen psychischen Störungen. Dazu zählen Posttraumatische Belastungsstörungen, Kriegstraumata und Trauer. Doch die virtuelle Arztpraxis ist in Deutschland bislang nur zu

Forschungszwecken erlaubt.

## Cyber-Therapie für Menschen mit Essstörungen

Rund 200 Mütter oder Väter, die wegen einer Fehlgeburt trauern, haben so ein Online-Therapieangebot angenommen. Sie haben sich bei Kersting fünf Wochen lang auf die virtuelle Couch gesetzt und über ihre Trauer geschrieben. „Die Auswertung des Projektes hat erbracht, dass die Eltern trotz des fehlenden persönlichen Kontaktes großes Vertrauen in ihren Therapeuten hatten und sich selbst drei Monate nach Therapie-Ende deutlich besser fühlen“, erklärt die Professorin. Jetzt läuft eine weitere Cyber-Therapie für Menschen mit Essstörungen an.

Bei vielen Experten stoßen Internettherapien jedoch auf Skepsis. Sie ist „als Ersatz für reguläre Psychotherapie nur bei bestimmten Verfahren und Methoden denkbar“, warnt der Präsident der Psychotherapeutenkammer Hessen, Jürgen Hardt. So sei es schwierig, eine Diagnose zu stellen. Die Unterschiede zwischen „Nicht gut drauf“ und einer ernsthaften Depression würden bei der Selbstdiagnose verschwimmen.

**Eine Orientierung, wie man im Netz Kontakte zu Selbsthilfegruppen bekommt und worauf man bei diesen auf jeden Fall achten sollte, lesen Sie in unserer Bildergalerie oben.**

(dapd/ef)

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/gesundheit/online-therapie--selbsthilfe---was-taugt-die-virtuelle-couch-.3242120.11498756.html>

Copyright © 2010 Frankfurter Rundschau