

„Eine Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“
Max Frisch

Gut beraten - online beraten: Wirkungsforschung in der Digitalen Beratung



© Benke

Empfehlungen zur Onlineberatung und -therapie in CoVid-Zeiten

Empfehlungen der Fachgruppe Onlineberatung & Medien zur Onlineberatung in Zeiten der Coronakrise (Engelhardt & Wenzel):

<https://www.dgsf.org/ueber-uns/gruppen/fachgruppen/onlineberatung/onlineberatung-in-zeiten-der-coronakrise>

Handlungsempfehlungen zur kurzfristigen Umsetzung von Onlineberatung in Zeiten der Coronakrise (Reindl & Engelhardt):

https://www.e-beratungsinstitut.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/03/IEB_1012_INFO_Onlineberatung_Corona_public.pdf

Handreichung zur Krisenberatung am Telefon und per Video (Wenzel/Jaschke/Engelhardt)

https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2020/04/wenzel_et_al.pdf

Empfehlungen und FAQ für Fachkräfte in den Frühen Hilfen (Sammlung zu verschiedenen Themen):

<https://www.fruehehilfen.de/service/antworten-auf-praxisfragen/coronazeiten-empfehlungen-und-faq-fuer-fachkraefte-in-den-fruehen-hilfen/>

Empfehlungen von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie zur Durchführung von videobasierter Psychotherapie:

https://lppkjp.de/wp-content/uploads/2020/03/EmpfehlungenVideobasierte-Psychotherapie_DGPs_IG-E-Health_20200326.pdf

Artikel Kühne/Hintenberger Zur Onlineberatung und -therapie in Zeiten der Krise (e-beratungsjournal.net):

https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2020/03/kuehne_hintenberaer.pdf

Engelhardt (2020). Onlineberatung in Zeiten der Krise. URL: <https://derdreh.podigee.io/4-onlinberatunginderkrise>

Beratungstools - Die beste Video-Chat-Software für Psychologen (Test)

Testbeispiele, Datensicherheit & Co..

<https://dr-armin-kaser.com/fachartikel/test-therapsy-instahelp-zoom-iitsi/>

www.karlheinz-benke.at



Beispiel Krisenkompass

		<p>good practice seit März 2020 kostenfrei zum Downloaden</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=c-PSJg6_xE8</p>
--	---	--

Tab. 1 Vor- und Nachteile von Online-Interventionen	
Vorteile	Nachteile
Überbrücken von Distanzen	Erschwerte Diagnostik und eingeschränkte Unterstützung bei Krisen
Gute Reichweite und Skalierbarkeit (im Sinne eines guten versorgungstechnischen „upscaling“)	Nicht für alle Patienten geeignet (Einschränkungen bei Komorbiditäten und schweren Beeinträchtigungen)
Anpassbarkeit an manche Patientenbedürfnisse möglich (etwa flexibler Abruf der Inhalte, Anonymität)	Anpassbarkeit an manche Patientenbedürfnisse eingeschränkt (etwa Bedürfnis nach persönlichem Kontakt)
Therapeutische Begleitung möglich und förderlich	Risiko von Fehlanwendungen und hohe Abbruchquote
Wirksamkeit bei gewissen Beeinträchtigungen bereits gut belegt	Bedenken seitens mancher Akteure im Gesundheitssystem
Schnelle Hilfe und Behandlung während Wartezeit möglich	Rechtliche Einschränkungen bei Anwendung vorhanden

Schuster, Berger, Laireiter (2018, S.275).

Wirksamkeit von Online Interventionen

Gesammelte Erkenntnisse

- „Wir erreichen durch digitale Kommunikation Menschen, die wir mit einer konventionellen Psychotherapie nicht erreichen würden“ (Knaevelsrud)
- „Die Wirksamkeit von Online-Therapien ist längst belegt“ (Knaevelsrud)
- Internet-basierte Therapien sind kosteneffizienter als herkömmliche Therapien (Maerker Andreas)
- „Bei den recherchierten Studien zur Effektivität von dezidierten Online-Beratungsangeboten zeigt sich, dass die meisten Studien positive Wirksamkeitsnachweise erbrachten.“ (Eichenberg & Küsel)
- Internationale Studien „unterstreichen dabei die Effektivität psychosozialer **OnlineBeratung**, wobei die konkreten Wirkmechanismen immer noch weitestgehend ungeklärt bleiben“ (Eichenberg & Küsel)
- es weisen „neuere inländische Evaluationsstudien auf grundsätzlich positive Effekte hin, wobei jedoch die wenigsten Studien Evaluationsstudien im engeren Sinne sind, sondern vielmehr Akzeptanzstudien mit Erhebung der subjektiven Zufriedenheit, Nutzen und Effekte aus Sicht der Klienten“ (Eichenberg & Küsel)
- konkrete Wirkmechanismen sind das Schreiben selbst, Anonymität/Pseudonymität, mehr Autonomie, Arbeits/Beziehung“ (Eichenberg & Küsel)
- „Während Stand-alone-Programme mit niedrigeren Kosten verbunden sind, führen begleitete Online-Interventionen meist zu besseren Ergebnissen. Dieser Effekt tritt deutlich bei Programmen zur Reduktion der Depression zutage“ ... es „wirkt persönlicher Kontakt förderlich und kann das Risiko eines vorzeitigen Behandlungsabbruchs (...) um das bis zu Siebenfache reduzieren ... „Ziel gemischter Psychotherapie ist es, das Beste aus beiden Welten vereinen zu wollen“ (Schuster, Berger & Lairaiter)
- PatientInnen können eine Bindung zum Computer oder zu dem verwendeten Programm als anonymen „Therapeuten“ aufbauen und diese hilft Ihnen am Ball zu bleiben. (vgl. Schuster, Berger & Lairaiter)
- „Während die therapeutische Beziehung im Online-Setting inhaltlich und strukturell deutliche Unterschiede zur herkömmlichen Face-to-face-Therapie aufweist, wird sie von Klienten, sowohl hinsichtlich der Aufgaben- und Zielorientierung als auch hinsichtlich der wahrgenommenen



Bindung, in der Regel als vergleichbar intensiv und hilfreich beschrieben“ (vgl. Schuster, Berger & Lairaiter)

- Die Behandlungsergebnisse internet basierter Interventionen können sich durchaus sehen lassen. (...) „Zusätzlich liegen Ergebnisse aus bildgebenden Verfahren vor, die belegen, dass Onlinebehandlungen zu gleichen neuronalen Veränderungen führen, wie sie auch nach erfolgreicher klassischer Psychotherapie beobachtet werden.“
- „In den letzten Jahren wurde zunehmend der direkte Vergleich zwischen klassischer Psychotherapie und Online Interventionen angetreten. Programme, die von Therapeuten online unterstützend begleitet werden, wiesen in einer 13 Studien umfassenden Metaanalyse gleiche Effekte auf, wie klassische Einzel oder Gruppenpsychotherapie (Andersson et al. 2014). Dabei beurteilen die Autoren sowohl die Qualität als auch die Heterogenität der eingeschlossenen Studien als hoch.“ (Schuster, Berger & Lairaiter)
- „Mehrere kontrollierte Studien belegen, dass die Wirksamkeit von Online-Beratungen mindestens gleich hoch ist wie von Präsenz-Beratungen. Zudem wird vermutet, dass Blended-Beratungen (Mischform Präsenz/Online) eine noch bessere Wirkung zeigen (Berger, 2017).“
- „Es existieren insgesamt über 100 Wirksamkeitsstudien zu internetbasierten Psychotherapieangeboten bei verschiedenen Störungen“ ... „im Bereich der Angststörungen ist der Evidenzgrad (...) am höchsten ... „So konnten in Studien (Hedman et al., 2011b) bisher keine Unterschiede zwischen den beiden Bedingungen face-to-face Psychotherapie und Online-Psychotherapie gefunden werden (Eichenberg & Küsel)
- „Fundierte Studien zeigen, dass Online-Therapie bei psychischen Erkrankungen ebenso wirkungsvoll ist wie ambulante Psychotherapie, wenn sie gut gemacht wird. Dabei gehören individuelle Betreuung durch „echte“ Therapeutinnen und Therapeuten [Anm.: Depressions-Coaches] mit dazu.“... Die Ergebnisse überzeugen.“ (Geißler)
- div. Studien belegen gleichwertige Wirkung von Online Coaching und Online Therapie verglichen mit einer Live-Begleitung (<https://clevermemo.com/blog/online-coaching>)
- Blended Coaching (als zusätzliche Online Begleitung während und nach Abschluss des Coachings) verdreifacht die nachhaltige Erfolgsquote (<https://clevermemo.com/blog/online-coaching>)
- (Psychologe an der Universität Bern) entwickelte eigene Online Therapie: „Bei fast allen Angststörungen zeigt die Online Therapie hohe Erfolgsquoten (Thomas Berger, <https://clevermemo.com/blog/online-coaching>)
- Die Zukunft von E-Mental Health Angeboten sollte sein, Konzepte zu erarbeiten, wie einerseits Komorbiditäten und andererseits auch integrierte Modelle der Versorgung berücksichtigt werden können (Eichenberg & Küsel)
- „Die Untersuchung [Anm.: **Coaching Studie**] hat gezeigt, dass im Gegensatz zur Psychotherapie der Bindungsaspekt (...) einen geringeren Einfluss auf das Coaching-Ergebnis hat als der Aufgaben- und Zielaspekt der Arbeitsallianz (Arbeitsbeziehung) zwischen Coach und Klient“ ... „Damit wird deutlich: Klienten haben das letztlich ökonomisch akzentuierte Interesse, vom Coach eine Hilfe bei der Bearbeitung ihrer Coaching-Problematik zu bekommen, die sich durch eine optimale Problemlösung bei gleichzeitig möglichst geringen finanziellen, zeitlichen und psychischen Belastungen (Kosten) auszeichnet“ (Geißler)

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

<https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:48e371db-49fe-403f-b27f-c35dc949b21b/Internetrichtlinie.pdf>

Internetrichtlinie

Kriterien zur Ausgestaltung der psychotherapeutischen Beratung via Internet

www.karlheinz-benke.at



Literaturverweise & Links

Balaouras, Pantelis et al. (2018). Guidelines for Advisors, Counsellors and Therapists on the Utilization of Online Interventions URL: https://www.ecounseling4youth.eu/online-material/courses/files/guidelines_en.pdf



Benke, K. (2014): Zur Zukunft der Digitalen Beratung: Geh_danken – Trends? (Kap. “Zur Wirksamkeit virtueller Beratung“). In: Benke Karlheinz, ed.: Digitale Beratung: online beraten. Berlin. Logos. S.191-199.

Eichenberg Christiane & Küsel Cornelia (2016). Zur Wirksamkeit von Online-Beratung und Online-Psychotherapie
URL: <https://www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/article/view/391>

Engelhardt, Emily (2020). Onlineberatung in Zeiten der Krise.
URL: <https://derdreh.podigee.io/4-onlinberatunginderkrise>

Geißler, Heiner (2020): Digitalisierung von Coaching und Coaching-Ausbildungen. Die Corona-Krise als Innovationsbeschleuniger? In: Coaching-Magazin Online (ed. Ch. Rauen). URL: <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/digitalisierung-von-coaching-und-coaching-ausbildungen>

Knaevelsrud, Christine (2018). Psychotherapie übers Internet (Interview mit Müller-Lissner Adelheid).
URL: <https://www.tagesspiegel.de/wissen/psychotherapie-uebers-internet-die-wirksamkeit-von-online-therapien-ist-laengst-belegt/22924584.html>

Schuster, Berger, Laireiter (2018). Computer und Psychotherapie – geht das zusammen? Stand der Entwicklung von Online- und gemischten Interventionen in der Psychotherapie. In: Psychotherapie (Vol. 63, S. 275). URL: <https://www.springermedizin.de/computer-und-psychotherapie-geht-das-zusammen/13347782?fulltextView=true>

Wenzel Joachim , Jaschke Stephanie, Engelhardt Emily (2020). Krisenberatung am Telefon und per Video in Zeiten von Corona (Handreichung). URL: <https://www.dgsf.org/ueber-uns/gruppen/fachgruppen/online-beratung/krisenberatung-am-telefon-und-per-video-in-zeiten-von-corona>

<https://www.blended-counseling.ch>

<https://www.e-beratungsjournal.net/>

<https://fachforum-onlineberatung.de/>

<https://www.schreiben-tut-der-seele-gut.de/>

<http://www.karlheinz-benke.at/pages/de/home.php>

