

Angststörungen: Information und Intervention online

Christiane Eichenberg, Karen Portz

Einleitung

Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Im Bundesgesundheitsurvey 1998/99 wurde für die deutsche Erwachsenenbevölkerung eine 12-Monats-Prävalenz von 14,5% ermittelt (Jacobi, Klose u. Wittchen 2004). Somit verwundert zum einen nicht die Fülle an Internetinformationen, die zu allen Angststörungen gleichermaßen existiert. Zum anderen sind Angsterkrankungen ein klassisches Anwendungsgebiet vor allem verhaltenstherapeutischer Behandlungsmaßnahmen. Diese lassen sich wiederum durch ihre starke Manualisierung leichter an das Internetsetting adaptieren als Behandlungsformen, die den Beziehungsaspekt in den Mittelpunkt stellen. Demnach stellen Angsterkrankungen die Störungsgruppe dar, für die der Einsatz moderner Medien wie das Internet oder Virtual-Reality-Technologien als Setting von Interventionen mit als erstes wissenschaftlich untersucht wurde.

Im Folgenden werden zu den häufigsten Angststörungen im Erwachsenen- sowie im Kindes- und Jugendalter und zu in diesem Heft behandelten spezifischen Phobien Onlineresourcen für Fachkreise bzw. für Betroffene und deren Angehörige ausgewählte WWW-Seiten kommentiert vorgestellt. Im Anschluss daran wird die bisherige Befundlage zu den Effekten verschiedener Formen der internetbasierten Unterstützung von angstkranken Personen zusammengefasst.

Überblicksseiten

Eine erste Anlaufstelle für **Expertinnen und Experten** ist die Anxiety Disorders Association of America (ADAA) (1). Als Mitglied registriert, erhalten Professionelle eine Menge an Leistungen, die über den aktuellen Stand der Forschung benachrichtigen. So gibt es z.B. Ermäßigungen beim Abonnement internationaler wissenschaftlicher Zeitschriften (z.B. „Journal of Anxiety Disorders“, „Depression and Anxiety“). Eine Mailingliste ermöglicht eine störungsspezifische und interaktive Diskussion. Die Stress and Anxiety Research Society (STAR) (2) ist eine multidisziplinäre, internationale Organisation von Forschern mit Mitgliedern aus mehr als 35 Ländern. Neben ihren Zielen findet man auf den Seiten Hinweise zu der internationalen Zeitschrift „Anxiety, Stress and Coping“. Das Ziel der Gesellschaft für Angstforschung e.V. (GAF) (3) ist die Förderung der wissenschaftlichen Erforschung von Entstehung und Behandlung von Angsterkrankungen. Sie sieht somit ihre Aufgaben in der Planung wissenschaftlicher Projekte und der Organisation von Tagungen. Abstracts zu den Vorträgen (z.B. „Elektrophysiological findings in panic disorder“, „Psychodynamische Therapie der Panikstörungen“) auf den Kongresse aus den Jahren 2000 bis 2002 stehen zur Ansicht bereit.

Internet Mental Health bietet wissenschaftliche Informationen zu über 50 Störungsbildern. Zu verschiedenen Angstbildern (4) werden aktuelle Studien referiert, weiterführende Buchhinweise gegeben und eine gut recherchierte Linksammlung angeboten. Ebenso sind gegen ein geringes Entgelt Instrumente zur Diagnostik von Angststörungen abrufbar. Weiteres diagnostisches Material liefern

u.a. die Wissensbasierten Leitlinien für Diagnostik und Therapie von Angsterkrankungen (5) auf den Seiten der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) oder die ICD-10-Onlineversion, bereitgestellt von der Universität München (6). (7) gibt eine alphabetische Auflistung von Fachbegriffen für Angstformen von „Ablutophobie: Angst, sich zu waschen oder zu baden“ bis „Zoophobie: Angst vor Tieren“. Eine zusammenfassende Übersicht zur Pharmakotherapie von Angst- und Panikstörungen hat die Universität Wien erarbeitet (8).

Verschiedene Einrichtungen gewähren im Internet einen Einblick in ihre Behandlungsstrategie mit Angstpatienten, so z.B. die Sorgenambulanz für Patienten mit generalisierter Angststörung der Universität Münster, eine spezialisierte Einheit innerhalb der Psychotherapie-Ambulanz (9), deren Behandlungsansatz auf der kognitiven Verhaltenstherapie beruht, oder die Christoph-Dornier-Stiftung (10), die mit Konfrontationstherapie arbeitet. Mit der „Evaluation eines psychodynamisch orientierten Angstbewältigungsprogramms in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Tagesklinik“ befasst sich eine medizinische Dissertation an der Universität Gießen, die im Volltext zur Verfügung steht (11). Basiswissen zu weiteren Behandlungsansätzen, z.B. zur Methode des Biofeedbacks bei den Indikationen Angst- und Panikstörungen vermittelt Mind Media B.V. The Physiological Monitoring and Biofeedback Company mit dem Sitz in den Niederlanden (12). Der Ansatz zielt darauf ab, die Fähigkeit zur Selbstregulierung physiologischer Prozesse zu erhöhen und informiert über Modalitäten von Biofeedback wie z.B. Hirnaktivität, Muskelaktivität, Haut-

leitfähigkeit, Hauttemperatur, Herzaktivität, Durchblutung und Atmung. Eine Auseinandersetzung von Gestaltpsychotherapie in der Angstbehandlung („Kontakt zwischen Konfluenz und Isolation: Gestalttherapeutische Ansätze in der Angsttherapie“) findet sich in einem Vortragsskript von Butollo et al. (13).

Betroffene von Angsterkrankungen können ihre Internetrecherche bei Dr. Hans Morschitzky starten. Der Autor von mehreren Ratgebern zu Angststörungen veröffentlicht auf seiner Homepage (14) Ausschnitte aus seinen empfehlenswerten Büchern. Zudem stellt er einen Fragebogen zur Selbsterkennung von Angststörungen zur Verfügung und spricht Empfehlungen zur Selbsthilfeliteratur aus. Karl C. Mayer, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse stellt Angststörungen knapp und laiengerecht vor und verlinkt die verschiedenen Ausprägungen der Erkrankung mit anderen relevanten Hinweisen seiner Seiten, z. B. „Umgang mit Hyperventilation“. Er informiert über Entspannungsmöglichkeiten (Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training), liefert Hinweise zur medikamentösen Therapie sowie zum psychoanalytischen Ansatz und zur Verhaltenstherapie. Des Weiteren offeriert er Dokumentationsmaterialien wie die Selbst-Monitoring-Skala, mit deren Hilfe das Ausmaß der Angst messbar ist (15). Dr. Dr. med. Mück, niedergelassener Psychotherapeut, präsentiert sich mit seiner „Allgemeinen Angst Auskunft“ (AAA) (16) im Internet. Er bietet Material unter verschiedenen Rubriken wie „Angstenstehung“, „Hinweise für Bezugspersonen“ und „Schamangst“. Weitere hilfreich aufgearbeitete Informationen zu Häufigkeit, Ursachen, Symptomatik und Untertypen sowie zur Therapie von Angststörungen finden sich bei den Gesundheitsportalen Medizin worldwide (17) und MedizInfo (18).

Ein Angebot von Betroffenen für Betroffene ist die Angst-Hilfe e.V. (19), die ausführliche Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigt und die Deutsche Angst-Zeitschrift (DAZ) (20) vorstellt. Sie ist die erste deutschsprachige Zeitschrift zu dieser Störungsgruppe und wird von DASH, der Deutschen Angst-Selbsthilfe, einem Projekt der Angst-Hilfe e.V. München, herausgegeben. Eine Online-Selbsthilfegruppe zu allen möglichen Angststörungen

bietet eine spezialisierte Newsgroup (21).

Panikstörung und Agoraphobie

Über neurobiologische Forschungsprojekte zu Panikstörungen unterrichtet z. B. die Universität Gießen mit ihrer Studie „Zerebrale Aktivierung durch linguistische Bedrohung bei Panikpatienten – vor und nach stationärer Psychotherapie“ (22) oder die Universität München mit Forschungen zu GABAergen Mechanismen in der Behandlung der Panikstörung (23). Psychotherapieforschung betreiben u. a. die Universität Lübeck, die die Kombinationsbehandlung von medikamentöser Therapie und Ausdauertraining bei Patienten mit Agoraphobie und Panikstörung evaluieren (24) und die Universität Braunschweig, die die Effektivität kognitiv-behavioraler Therapieansätze untersucht (25). Eine Dissertation zu präattentiven Informationsverarbeitungsprozessen bei Panikstörung ist unter (26) im Volltext abrufbar.

Betroffene erhalten eine kurze Einführung in Behandlungsmöglichkeiten sowie Tipps zum Verhalten während einer Panikattacke bei NetDoktor (27). Resultierend aus einer WDR2-Radiosendung wurde die PDF-Datei „Panik – Die Angst aus heiterem Himmel“ ins Netz gestellt. Dr. Steffen Fliegel skizziert dort Problem und Lösungen und nennt Selbsthilfebücher (28). Ein Selbsttest aus der österreichischen Informationsbroschüre „Angst- und Panikstörungen“, versehen mit dem Hinweis, die Konsultation eines Fachmannes nicht ersetzen zu können, ist unter (29) abrufbar. Wer an einer diagnostischen Abklärung interessiert ist, findet im WWW ebenso Anlaufstellen. Das Angebot der Fachambulanz für Angsterkrankungen am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München wendet sich an Patientinnen und Patienten mit Panikstörungen und leistet eine differenzialdiagnostische Abklärung sowie Behandlungseinleitung oder Beratung (30). Die Patientenorganisation Angst- und Panikhilfe Schweiz bereitet Hinweise zur Entstehung, Ursachen und Auswirkungen von Panikstörung und Agoraphobie auf (31). Das Angebot der Agoraphobie e.V., ein Selbsthilfeprojekt in Berlin (32), umfasst nicht nur lokale Hilfe, wie z. B. eine

Angstprechstunde und professionelle angeleitete Selbsthilfegruppen, sondern veröffentlicht auf der Homepage ein umfangreiches Verzeichnis von Buchhinweisen sowie Aussagen von Betroffenen. Eine Möglichkeit zur elektronischen Kommunikation unter Leidensgenossen verschafft das Panik-Café (33).

Soziale Phobie

Fachinformationen zu historischen Aspekten, Symptomatik, Epidemiologie, Verlauf, Therapieeffizienz und Bewältigungsstrategien bei der sozialen Phobie können unter (34) eingesehen werden. Verschiedene Studien zur Sozialphobie führt das U.S. National Institut of Health (NIMH) auf (35). Clinical Trials, ein Service der NIMH, verweist auf weitere Projekte (36). Die Dissertation „Physiological parameters within three paradigms and perceived symptoms in social phobia“ (37) wird auf den WWW-Seiten der Universität Konstanz veröffentlicht. Einen Fachaufsatz (Soziale Angststörung – Pharmakotherapie) im Rahmen des Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde 2004 trägt MedReport, das Organ für Fortbildungskongresse, bei (38).

Aufklärungsmaterial zur sozialen Phobie finden Betroffene z. B. bei allgemeinen Gesundheitsportalen (39). Die Internetpräsenzen von „realen“ oder rein „virtuellen“ Selbsthilfegruppen bieten weitere Unterstützungsmöglichkeiten. Ein Beispiel für eine internetbasierte Selbsthilfeplattform ist die „Soziale Angst-Hilfe“ (40) mit einem moderierten Forum, das derzeit ca. 2900 registrierte Mitglieder verzeichnet. Ein großes regionales Forum ermöglichte die bundeslandinterne und sogar städtebezogene Kommunikation. Die Selbsthilfegruppe „Sozialphobie“ der Stadt Dresden (41) verfügt über eine erwähnenswerte Linksammlung zu Quellen im Web. Das Forum der Selbsthilfe Köln (42) mit seinen online abrufbaren Terminen zu örtlichen Treffen und Unternehmungen illustriert, wie das Netz eine Brücke zwischen geschützter Anonymität und dem Schritt in die Öffentlichkeit schlagen kann. Wie Sozialphobiker ihre Krankheitserfahrungen in Homepage-Projekten umsetzen, zeigen z. B. Achim (43) und Michael (44) (zur Funktion von persönlichen Homepages psychisch Erkrankter vgl. Eichenberg 1998).

Wissenschaftliche Informationen zu einer bisher vernachlässigten Unterform der Sozialphobie, der Paruresis (Unfähigkeit, auf öffentlichen Toiletten zu urinieren), können in einem Artikel von Dr. Philipp Hammelstein, Uni Düsseldorf, eingeholt werden (45). Laien bietet die European Paruresis Association (46) sowie die Homepage eines Betroffenen (47) Aufklärung.

Spezifische Phobien: Oralphobie

Das Deutsche Institut für Psychosomatische Zahnmedizin (48) beschäftigt sich mit allen Fragen, die sowohl die Psychologie des Zahnarztes als auch die Psychologie des zahnärztlichen Patienten und die daraus resultierenden Erkrankungen und Therapien betreffen. Fachleute erhalten Informationen über Definitionen, Ätiologie, Diagnostik und Therapie von Zahnbehandlungsphobie und Hinweise zur Ausbildung zum zahnärztlichen Psychotherapeuten. Des Weiteren kann sich der Besucher über Seminare („Der Angstpatient in der zahnärztlichen Praxis“) und über ein multimediales, zahnärztliches Patienten-Informationssystem informieren. Die wissenschaftliche Stellungnahme „Zahnbehandlungsangst und Zahnbehandlungsphobie bei Erwachsenen“ der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) definiert das Störungsbild und erörtert ätiologische Modelle sowie Therapie und Diagnostik (49). Die Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e.V. (50) mit über 1200 Mitgliedern hat zum Ziel, die zahnärztliche Hypnose in Praxis, Theorie, Forschung und Weiterbildung zu fördern. Eine aktuelle Liste der Hypnoseärzte der DGZH kann online abgerufen oder per Post geordert werden. Ausgewählte Fachartikel aus der Mitgliederzeitschrift können komplett eingesehen werden, auch können Mitteilungen über aktuelle Seminare und Veranstaltungen der Homepage entnommen werden.

Eine Auseinandersetzung für von Zahnbehandlungsangst Betroffene leistet das Forum Natürliche Zahngesundheit e.V. in ihrer Rubrik „Schwerpunkte“ mit Beiträgen wie „Methoden gegen ZA-Angst“, „Zahnbehandlungsangst bei Kindern“. Worauf man als Angstpatient bei

der Suche nach einer geeigneten Zahnarztpraxis achten sollte, erläutert der Vorsitzende des wissenschaftlichen Beirates in einem Interview (51). Die Gentle Dental Office Group (52) präsentiert einen Kurzfilm zu „Zahnarztphobie – kein Grund, sich zu schämen!“. Ein Fragebogen zur Problematik kann als erste Einschätzung und damit als Einstieg in eine angemessene Behandlung genutzt werden. Alexander Pirk, Zahnarzt, Facharzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, stellt auf seiner Homepage sein Behandlungskonzept „AUBACKE“ vor, das Psychotherapie mit Zahnsanierung in Vollnarkose kombiniert. Mittels eines Online-Fragebogens kann eingeschätzt werden, ob eine ausgeprägte Zahnbehandlungsangst vorliegt (53). Die Zahnarzt-Angst-Hilfe (54), eine Selbsthilfe-Community, veröffentlicht eine Liste mit Zahnärzten aus dem deutschsprachigen Raum, die durch Empfehlungen der Forumsmitglieder und durch Internetrecherche nach geeignet erscheinenden Praktikern entstand. Nach der Registrierung können sich Betroffene in einem Forum bzw. Chat austauschen.

Ängste im Kindes- und Jugendalter

Die AWMF publiziert auf ihren Seiten Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (DGKJP), so z.B. die Leitlinie „Phobische Störungen und Emotionale Störungen des Kindesalters“ (55). Weitere Hinweise zu sozialer Phobie im Kindesalter und Adoleszenz finden sich unter (56). Dargestellt werden Ursachen und Symptome der Erkrankung sowie verhaltens- und psychopharmakotherapeutische Behandlungsmethoden. Selektiver Mutismus wird ebenso aufgegriffen wie Schulverweigerung und auch das Älterwerden mit diesem Typus der Angst. Die Ärzte-Zeitung online veröffentlicht die Publikation „Haben Eltern Panikstörungen, sind auch oft die Kinder betroffen“. Mithilfe einer Langzeitstudie wurde festgestellt, dass Kinder von Panikpatienten tatsächlich in jungem Erwachsenenalter gehäuft eine Panikstörung entwickeln. In der Studie wurde zudem untersucht, an welchen Vorzeichen sich besonders gefährdete Kinder erkennen lassen

und was die Familien tun können, um der Entwicklung einer späteren Angsterkrankung entgegenzuwirken (57).

Speziell mit Trennungsangst beschäftigt sich Prof. Dr. Silvia Schneider, Universität Basel. Sie betreut das Trennungs-Angstprogramm Für Familien TAFF (58) und referiert auf der assoziierten Webseite wissenschaftliche Hinweise zu den Aspekten „Kognitive Merkmale bei Kindern mit Trennungsangst“ oder „Die Effektivität empirischer Behandlungsprogramme für Angststörungen im Kindesalter: Eine Metaanalyse“.

Adressiert an Eltern klärt die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Universität Frankfurt/M. darüber auf, was eine soziale Angststörung bedeutet und wann Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Ebenso umreißt sie ihr ambulantes therapeutisches Behandlungsangebot (59). Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V. (DGKJP) offeriert für die Familien von betroffenen Kindern Hinweise zu Ängstlichkeit, Panikattacken und Schulangst (60). Beratende Tätigkeiten einerseits für Kinder und Jugendliche mit Angstproblematik aber auch für deren Eltern bieten u.a. karitative Einrichtungen wie beispielsweise die Caritas explizit an. Eine Liste mit Erziehungsberatungsstellen vor Ort sowie die Möglichkeit einer Online-Beratung befindet sich unter (61).

Der Kinderschutzbund NRW bietet eine extra Kinderseite an. Dort können Minderjährige mit einer Suchmaschine eine der 104 Ortsverbände in Wohnortnähe (62) und die Nummer vom kostenlosen Kummertelefon ausfindig machen (63).

Insbesondere den Umgang mit Schulschwierigkeiten (Schulangst) samt einer Checkliste zum Einordnen der Angststörung nimmt die Praxis der professionellen Schulleitung online, ein Portal betrieben vom Verlag öbv&hpt, in den Fokus ihrer Betrachtung (64).

Online-Intervention bei Angsterkrankungen

Internetbasierte Interventionsangebote existieren inzwischen für verschiedene Problembereiche und Störungen (vgl. Eichenberg 2004, Laszig u. Eichenberg

Tabelle 1 Übersicht der Studien zur Online-Intervention bei Angst- und Panikstörungen (aus Ott 2003)

Studie	Intervention	Stichprobe, Design	Ergebnisse
Bouchard et al. (2000)	12 h Video-Konferenz, ausgebildete Therapeuten, kognitiv-behaviorales Manual	UV1: Pat. mit Panikstörung u. Agoraphobie (n = 12), keine KG UV2: Zeitpunkt, prä vs. post AV: standardisierte Fragebogen u. klinische Interviews	signifikante Verbesserung der Paniksymptomatik (Anzahl u. Intensität der Attacken, Kontrollerwartung etc.) signifikante Verbesserung des allgemeinen Befindens positive Aussagen zur therapeutischen Allianz
Carlbring et al. (2001)	WWW-Angebot mit kognitiv-behavioralen Komponenten (Psychoedukation, interoceptive Exposition etc.), Einweisung per E-mail	UV1: Pat. mit Panikstörung: Internet EG (n = 13) vs. f2f KG1 (n = 14) vs. Warte KG2 (n = 14) UV2: Zeitpunkt, prä vs. post AV: Fragebögen	signifikante Verbesserung der Angstsymptomatik in der EG und der f2f KG (Anzahl der Symptome, Anzahl u. Intensität der Attacken, etc.)
Klein u. Richards (2001)	WWW-Angebot mit kognitiv-behavioralen Komponenten, einwöchig, einwöchiges self-monitoring Training für beide (?) Gruppen vorab	UV1: Pat. mit Panikstörung, Internet EG (n = 11) vs. self-monitoring KG (n = 11) UV2: Zeitpunkt, prä vs. post vs. 1-Woche-Follow-up AV: Fragebogen zur Angst- u. allgemeinen Symptomatik	signifikante Verbesserung der Angstsymptomatik in der EG keine Verbesserung in begleitenden depressiven Symptomen
Richards u. Alvarenga (2002)	WWW-Angebot mit kognitiv-behavioralen Komponenten, achtwöchiges Programm	UV1: Pat. mit Panikstörung (n = 9), keine KG UV2: Zeitpunkt, prä vs. post vs. 3-Monats-Follow-up AV: Fragebogen zur Paniksymptomatik	signifikante Verbesserung der Paniksymptomatik (Intensität der Attacken, katastrophisierende Gedanken) keine Verbesserung der Körperaufmerksamkeit

2003). Kommerzielle (z.B. www.psychologe.de) sowie nichtkommerzielle Online-Beratungsdienste (z.B. www.dasberatungsnetz.de) bieten so auch spezifische Hilfe für Angstpatienten an. Bei den theoretischen Überlegungen zu den Vor- und Nachteilen dieser Interventionsform bei angstgestörten Patientinnen und Patienten finden sich sowohl optimistische wie pessimistische Haltungen. Einerseits wird als Argument die Erreichbarkeit dieser Patientengruppe, die wegen ausgeprägter Angst (z.B. Agoraphobie oder soziale Angst) u.U. traditionelle Hilfseinrichtungen nicht besuchen kann, positiv hervorgehoben. Andererseits wird die Verstärkung des Vermeidungsverhaltens durch die Möglichkeit der Internet-Hilfe kritisch gesehen (vgl. Bollinger 2004). Inzwischen liegen einige Studien vor, die diesen Positionen empirische Evidenzen an die Seite stellen. In einem ersten Review stellt Ott (2003) die vorliegenden Befunde zu den Wirksamkeitsnachweisen von internetgestützten Interventionsprogrammen zusammen. Insgesamt wurden nach einer systematischen Literaturrecherche n = 30 Studien extrahiert, die u.a. nach der Art des Störungsbildes analysiert wurden. Für die Angststörungen im engeren Sinne fand Ott vier Studien, die die Wirksamkeit bei Angst- und Panikstörungen untersuchten (s. **Tab. 1**).

Tabelle 2 Internetadressen [Stand: 24.6.2005]

1	Anxiety Disorders Association of America	www.adaa.org
2	Stress and Anxiety Research Society	star-society.org
3	Gesellschaft für Angstforschung e. V.	wwwuser.gwdg.de/~bbandel/gaf.htm
4	Internet Mental Health	www.mentalhealth.com/dis/p20-an03.html
5	AWMF Leitlinien: Angsterkrankungen	www.uni-duesseldorf.de/WWW/AWMF/II/038-010.htm
6	ICD-10-Onlineversion	lcd.web.med.uni-muenchen.de/ALL/F40-F48.html
7	Fachbegriffe für Angstformen	www.psychotherapiepraxis.at/art/angstformen/angstformen.phtml
8	Angst- u. Panikstörungen, Uni Wien	www.akh-consilium.at/daten/angst.htm
9	Sorgenambulanz Uni Münster	wwwpsy.uni-muenster.de/institut1/mitarbeiter/gerlach/sorgen/index.html
10	Christoph-Dornier-Stiftung	www.christoph-dornier-stiftung.de
11	„Evaluation eines psychodynamisch orientierten Angstbewältigungsprogramms...“	geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2002/764/pdf/d020064.pdf
12	Mind Media B. V.	www.mindmedia.nl/ger/ind_angst.htm
13	„Kontakt zwischen Konfluenz und Isolation: Gestalttherapeutische Ansätze in der Angsttherapie“	www.gestaltpsychotherapie.de/butollo3.htm

Tabelle 2	Fortsetzung	
14	Seite von H. Morschitzky	www.panikattacken.at
15	Seite von K. C. Mayer	www.neuro24.de/aselbstmonitoring.htm
16	Seite von H. Mück	www.angst-auskunft.de
17	Medicine worldwide	www.medicineworldwide.de/krankheiten/psychische_krankheiten/angst.html
18	MedizInfo	www.medizinfo.com/kopfundseele/angst/angst.htm
19	Angst-Hilfe e. V.	www.panik-attacken.de
20	Deutsche Angst Zeitschrift	www.daz-zeitschrift.de
21	Selbsthilfe-Newsgrupp	de.etc.selbsthilfe.angst
22	„Zerebrale Aktivierung durch linguistische Bedrohung bei Panikpatienten – vor und nach stationärer Psychotherapie“	www.med.uni-giessen.de/psychosomatik/therapie/forschung/neurowissenschaften/neuro.htm
23	„GABAerge Mechanismen in der Behandlung der Panikstörung“	psywifo.klinikum.uni-muenchen.de/forschung/endokrin/3.html
24	Studie zur Kombinationsbehandlung von medikamentöser Therapie u. Ausdauertraining	www.psychiatry.uni-luebeck.de/forschg/rahmen.htm
25	Evaluation der Effektivität kognitiv-behavioraler Therapieansätze bei Panikstörung u. Agoraphobie	www.tu-braunschweig.de/psychologie/abteilungen/klinische/MitarbeiterInnen/nh/f?lang=de
26	„Präattentive Informationsverarbeitungsprozesse bei Panikstörung“	www.dissertationen.unizh.ch/2003/ludewig
27	NetDoktor	www.netdoktor.at/krankheiten/fakta/panikstoerung.htm
28	S. Fliegel „Panik – Die Angst aus heiterem Himmel“	www.wdr.de/radio/wdr2/_m/upload/westzeit/psychologie010502.pdf
29	Selbsttest: Angst- u. Panikstörungen	www.psychotherapiepraxis.at/ap_survey.phtml
30	Fachambulanz für Angsterkrankungen am Max-Planck-Institut für Psychiatrie	www.mpipsykl.mpg.de
31	Angst- u. Panikhilfe Schweiz	www.aphs.ch/d/angst/agoraphobie.html
32	Agoraphobie e. V.	www.angstzentrum-berlin.de/agoraaktuell/willkommen.htm
33	Panik-Café	panikcafe.vol4u.de
34	H. Morschitzky: Soziale Phobie	www.panikattacken.at/sozialphobie/sozial.htm www.panikattacken.at/soziale_phobie/sozialphobie.htm
35	NIMH	www.nimh.nih.gov/studies/1socialphobia.cfm
36	Clinical Trials	clinicaltrials.gov/search/?term=social+phobia+%5BCONDITION%5D+AND+NIH
37	Physiological parameters within three paradigms and perceived symptoms in social phobia	www.ub.uni-konstanz.de/kops/volltexte/2004/1414/pdf/diss_kley.pdf

Es zeigte sich zusammenfassend ein deutlicher Trend in Richtung Reduktion der Angstsymptomatik. Alle Studien beruhten hierbei auf kognitiv-behavioralen Therapiemanualen. Es kamen Manual-komponenten zum Einsatz, die sich in der klinischen Praxis bereits vielfach bewährt haben. Diese ersten Befunde sprechen dafür, das traditionelle Psychotherapiesetting zu flexibilisieren und neue Medien wie das Internet in das Spektrum therapeutischer Angebote für Angstpatienten einzubinden. Dies zeigte sich auch für den Einsatz von Virtual-Reality-Technologien. Diese ermöglichen es, computerbasierte Modelle der realen Welt zu erstellen, mit denen mittels Mensch-Maschinen-Schnittstellen interagiert werden kann. Sie gehen damit noch einen wesentlichen Schritt weiter als internetbasierte Interventionen. Als Mittelweg zwischen In-sensu- und In-vivo-Konfrontationen mit den Angst auslösenden Stimuli haben sich diese modernen Anwendungen auch für die Behandlung von verschiedenen spezifischen Phobien in ersten Studien als effektiv erwiesen (z.B. soziale Phobie: Klinger et al. 2005, Roy et al. 2003; Akrophobie: Emmelkamp et al. 2002; Flugangst: Rothbaum et al. 2000).

Dennoch sind die vorliegenden Befunde unbedingt ergänzungsbedürftig: Die Anzahl der Studien sowie die Stichprobengröße sind zu gering, um allgemeine Aussagen treffen zu können. Sie haben vielmehr Pilotcharakter. Zudem fehlen langfristige Katamnesen. Gerade beim Einsatz von Virtual-Reality-Anwendungen wäre die Untersuchung von Persönlichkeitsvariablen (z.B. Einstellungen gegenüber der Technik, Realitäts- und Identitätsverständnis, Imaginationsfähigkeit) als möglicher Moderatoren sowie potenziell negativer Effekte (z.B. „Simulatorkrankheit“) wichtig.

Bei internetbasierten Interventionen fehlen Kenntnisse über die Wirkmechanismen und Untersuchungen zu den Effekten von Online-Berater- und Patientenvariablen, die Aufschluss darüber geben, welche Therapeuten und welche Patienten in welchen Merkmalen für Netzinterventionen geeignet sind. Diese können nicht nur potenziell wichtige Moderatorenvariablen für die Effektivität von Online-Interventionen sein, sondern auch für die Konsequenzen, die sich aus der Nutzung von virtuellen Selbsthilfegruppen für Angstpatientinnen und -pa-

Tabella 2	Fortsetzung	
38	Med Report: Soziale Angststörung – Pharmakotherapie	www.medreports.de/medpdf/med44.pdf
39	Yavivo	www2.lifeline.de/yavivo/Erkrankungen/Sozialphobie/index.html
40	Soziale Angst-Hilfe	www.sozialeangst.de
41	Selbsthilfegruppe Sozialphobie Dresden	www.shg-sozphobie.loebmann.de
42	Forum Selbsthilfe Köln	www.sozialphobie-koeln.de.vu
43	Seite von Achim	www.8ung.at/instinctsports/sozialphobie
44	Seite von Micheal	diverse.freepage.de/fendrock
45	Artikel von P. Hammelstein	www.mediport-online.de/pdf/paruresis.pdf
46	European Paruresis Association	www.paruresis-europa.org
47	Paruresis: Seite von Carsten	www.paruresis.de
48	Deutsches Institut für Psychosomatische Zahnmedizin	www.oralpsychologie.de
49	Zahnbehandlungsangst u. -phobie bei Erwachsenen der DGZMK	www.dgzmk-service.de/stellung/zahnbehandlungsangst.pdf
50	DGZH e.V	www.dgzh.de
51	Forum Natürliche Zahngesundheit e.V.	www.forum-nat-zahngesundheit.de
52	Gentle Dental Office Group	www.zahnarztangst.de
53	AUBACKE	www.aubacke.de
54	Zahnarzt-Angst-Hilfe	www.zahnarzt-angst-hilfe.de
55	AWMF Leitlinien: Phobische Störungen u. Emotionale Störungen des Kindesalters	www.uni-duesseldorf.de/AWMF/II/028-021.htm
56	Soziale Phobie in Kindesalter u. Adoleszenz	www.klis.com/chandler/pamphlet/socphob/socphobpamphlet.htm
57	„Haben Eltern Panikstörungen, sind auch oft die Kinder betroffen“	www.aerztezeitung.de/docs/2002/03/06/043a1301.asp?cat=/medizin/angst
58	TAFF – TrennungsAngstprogramm	www.taff.unibas.ch
59	Sozialphobie bei Kindern, Uni Frankfurt/M.	www.kgu.de/zpsy/kinderpsychiatrie/forschung/sozialphobie_info.htm
60	Deutsche Gesellschaft für Kinder- u. Jugendpsychiatrie, Psychosomatik u. Psychotherapie e.V.	www.kjp.uni-marburg.de/fff/fact_pg2.htm
61	Caritas: Erziehungsberatung	www.caritas.de/2024.html
62	Kinderschutzbund NRW	www.kinderschutzbund-nrw.de/kinderseiten/kids_Sites/kids_setinfo.html
63	Kinderschutzbund NRW: Kummer-telefon	www.kinderschutzbund-nrw.de/kinderseiten/kids_Sites/kids_setkram.html
64	Umgang mit Schulangst	www.bildungsservice.at/schulpsychologie/angst.htm

tienten ergeben. Denn auch wenn sich in Studien positive Effekte von Online-Selbsthilfe für sozialphobische Personen zeigte (King u. Poulos 1998), so braucht es die Kenntnis über spezifischere Indikatoren, die darüber entscheiden, ob der Einzelne von solchen Angeboten profitiert oder seine Angsterkrankung sogar verstärkt wird. Bis dahin bleibt es der Einschätzung des psychotherapeutisch Tätigen überlassen, ob und in welcher Phase der Therapie er seinem Patienten und seiner Patientin dazu rät, das Netz im Sinne der Ausschöpfung seiner kurativen Potenziale zu nutzen und ihm die vorgestellten Anlaufstellen weiterzugeben.



Korrespondenzadresse:

Dipl.-Psych. Christiane Eichenberg
 Institut für Klinische Psychologie
 und Psychotherapie
 Universität zu Köln
 Höninger Weg 115
 50969 Köln

Literatur

- 1 Bollinger S. E-mail-Kontakte und Psychotherapie. *Psychotherapeut* 2004; 49: 126–128
- 2 Eichenberg C. In der virtuellen Welt – Selbstdarstellung im Internet. In: Janssen L (Hrsg): Auf der virtuellen Couch – Selbsthilfe, Therapie und Beratung im Internet. Bonn: Psychiatrie-Verlag, 1998: 186–199
- 3 Eichenberg C. Spezifika der therapeutischen Beziehung im Online-Setting. *Psychotherapie im Dialog* 2004; 5 (4): 393–396
- 4 Emmelkamp P, Krijn M, Hulsbosch L, Vries S de, Schuemie MJ, Mast C van der. Virtual reality treatment versus exposure in vivo: a comparative evaluation in acrophobia. *Behavior Research and Therapie* 2002; 5: 509–516
- 5 King SA, Poulos ST. Using the Internet to treat Generalized Social Phobia and Avoidant Personality Disorder. *CyberPsychology & Behavior* 1998; 1: 29–36
- 6 Klinger E, Bouchard S, Légeron P, Roy S, Lauer F, Chemin I, Nuges P. Virtual Reality Therapy

- versus Cognitive Behaviour Therapy for Social Phobia: A Preliminary Controlled Study. *CyberPsychology & Behavior* 2005; 1: 76–88
- 7 Jacobi F, Klose M, Wittchen H-U. Psychische Störungen in der deutschen Allgemeinbevölkerung: Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen und Ausfalltage. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 2004; 8: 736–744
 - 8 Laszig P, Eichenberg C. Online-Beratung und internetbasierte Psychotherapie. *Psychotherapeut* 2003; 3: 193–198
 - 9 Ott R. Klinisch-Psychologische Intervention und Psychotherapie via Internet: Ein Review zu empirischen Befunden. In: Ott R, Eichenberg C (Hrsg): *Klinische Psychologie und Internet. Potenziale für klinische Praxis, Intervention, Psychotherapie und Forschung*. Göttingen: Hogrefe, 2003: 128–147
 - 10 Rothbaum BO, Hodges LF, Smith S. A controlled study of virtual reality graded exposure therapy for the fear of flying. *Journal of Consultation Clinical Psychology* 2000; 68: 1020–1026
 - 11 Roy S, Klinger E, Légeron P, Lauer F, Chemin I, Nugues P. Definition of a VR-Based Protocol to Treat Social Phobia. *CyberPsychology & Behavior* 2003; 6 (4): 411–420