

Die virtuelle Couch Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet

Von Ralf Ott und Christiane Eichenberg

War das Internet vor Jahren noch ein Medium für computerbegeisterte Informatiker, Physiker und andere technische Berufe, steht es mittlerweile passend zum Ende des Jahrtausends an der Schwelle zu einem neuen Massenkommunikationsmedium. Nach jüngsten Schätzungen nutzen alleine 9,9 Millionen Deutsche das Internet regelmäßig (GfK, August 1999) – sei dies aus beruflichen oder privaten Gründen. Mit diesem neuen Medium ergeben sich sowohl neue Potenziale als auch neue Probleme. Wir möchten Ihnen einen Überblick zur psychologischen Nutzung des Internets geben. Alle erwähnten Publikationen, auf die im Text verwiesen wird, können im Buchhandel bestellt oder bei den Autoren angefordert werden.

Informationen über psychische Störungen

Das Internet bietet eine Vielzahl Informationen zu psychischen Störungen, ihrer Beschreibung und den jeweiligen Behandlungsmöglichkeiten. Ein Überblick zu entsprechenden Angeboten ist bei Eichenberg und Ott (1999) zu finden. Welchen Nutzen können diese Informationen für den Betroffenen haben?

Zum einen können entsprechende Informationen dazu führen, dass der Betroffene einfacher und aktiver

seine Behandlung einleiten kann. Eine Vielzahl psychischer Krankheiten, wie z.B. die Panikstörungen oder die somatoformen Störungen, sind dadurch gekennzeichnet, dass die Patienten einen langen Irrweg durch das Gesundheitssystem gehen, bis sie endlich an die richtigen Stellen gelangen, wo ihre Krankheit erfolgreich behandelt werden kann.

Zum Anderen kann das Wissen über die eigene Krankheit alleine schon einen positiven Einfluss haben und die Angst und Sorge verringern. In jeder modernen Psychotherapie steht die so genannte »Informationsvermittlung« an zentraler Stelle, d.h., dem Patienten wird Wissen über die eigene Krankheit, ihre Ursachen und Symptome sowie die Behandlungsmöglichkeiten und ihre genaue Wirkung vermittelt. Der Vorteil des Internets liegt auf der Hand: Jeder kann sich selbstständig informieren – nicht erst durch den Weg in den Buchhandel, sondern kostenlos und von zu Hause aus.

Kommunikation im Internet

Allerdings ist es natürlich nicht nur möglich, einseitig Informationen abzurufen. Das Internet bietet weiter die Möglichkeit – als ein Medium wie beispielsweise das Telefon miteinander zu kommunizieren. Ganz simpel für den Zusammen-

hang mit Krankheiten dargestellt, kann diese Kommunikation in zwei Richtungen gehen: zum einen vom Betroffenen zum Betroffenen (Selbsthilfe), zum anderen vom Betroffenen zum professionellen Helfer (Beratung), sei dies nun ein Arzt, Psychologe, Sozialpädagoge oder wer auch immer.

Selbsthilfe

Sowohl für psychische als auch für somatische Beschwerden gibt es zwischenzeitlich eine Reihe von Selbsthilfegruppen, die auch schon ihren Weg in das Internet gefunden haben. Einige davon stellen in dieser Dokumentation auch ihre Online-Angebote vor. Zwei Fragen sollen kurz umrissen werden. Wie lassen sich derartige Internetangebote realisieren? Welche Vorteile bietet das Internet für Selbsthilfegruppen?

Zurzeit bieten sich eine Reihe von Diensten des Internets an, um Betroffene untereinander zu vernetzen und in Austausch zu bringen. Zuerst ist dies das WWW selber. Der erste Schritt der Netzaktivität jeder Selbsthilfegruppe sollte eine entsprechende Internethomepage sein, auf der die Ratsuchenden und Betroffenen schon einmal wichtige Informationen (Adressen, Informationen zur Krankheit u.v.m.) finden können. Zum Austausch selber sollten dann so genannte Newsgruppen oder Mailinglisten eingerichtet werden. Diese ermöglichen die Kommunikation unter den Betroffenen. Hier kann quasi jeder das entsprechende

Forum »abonnieren« und dann aktiv oder passiv an der Diskussion teilhaben. Welche technischen Voraussetzungen dazu nötig sind, wird in fast jeder Computerzeitschrift am Kiosk oder jedem Internetesteigerbuch besser und ausführlicher beschrieben, als wir das hier könnten.

Warum sollten Selbsthilfegruppen, deren organisatorischer Aufwand sowieso schon oft enorm ist, sich auch noch die Bürde eines Internetangebotes auflasten, das ja wiederum Arbeit macht? Eine Reihe von Vorteilen wird von amerikanischen Forschern beschrieben, die der in den USA schon lange online aktiven Selbsthilfeszene wissenschaftlich auf den Leib – den virtuellen, selbstverständlich – gerückt sind. So berichtet beispielsweise der amerikanische Psychologe Storm King, dass viele Teilnehmer virtueller Selbsthilfegruppen gerade die größere Anonymität dieser Foren und ihre räumliche und zeitliche Ungebundenheit zu schätzen wissen. Dies ermöglicht vielen Betroffenen überhaupt erst, offener über ihre Probleme zu reden, als das sie das in einer realen Selbsthilfegruppe tun könnten. Ferner fand King heraus, dass viele Betroffene erst über das Internet überhaupt von der Existenz von Selbsthilfegruppen, auch realen außerhalb des Netzes, für ihre Probleme erfuhren.

Im deutschsprachigen Raum gibt es inzwischen virtuelle Selbsthilfegruppen für eine Vielzahl psychischer Störungen, wie z.B. Panik-

störung, Depression oder Sucht, sowie verhaltensmedizinischer Störungen, wie z.B. Neurodermitis, Tinnitus oder Rheuma. Eine Übersicht findet sich im Beitrag von Eichenberg und Ott (1999) sowie in dem Buch von Janssen (1998). Einige Adressen befinden sich am Ende dieses Beitrages.

Psychologische Beratung

Eine weitere Möglichkeit, wie das Internet quasi als virtuelle Couch benutzt werden kann, ist die psychologische Beratung. Die Idee hierbei ist, dass sich der Ratsuchende bei kurzfristigen psychischen Problemen, wie z.B. in der Partnerschaft, per E-Mail an einen professionellen Helfer wendet und von diesem Ratschläge erhält.

Realisiert wird dies momentan in Deutschland erst relativ selten, obwohl sich häufig Internetadressen finden, unter denen dies angeboten wird. Hervorgetan hat sich dabei vor allen Dingen die katholische Telefonseelsorge Köln, die seit 1995 unter der Leitung des Psychologen Frank Christl Beratung im Internet anbietet. Dieses Angebot kam so gut an, dass inzwischen weitere Telefonseelsorgen mit eingestiegen sind. Von den Ratsuchenden wird vor allem die hohe Anonymität geschätzt, ferner berichten sie, dass oft alleine das Niederschreiben ihres Problems die eigene Klarheit erhöht hat. Ähnliche Angebote gibt es in Deutschland mittlerweile auch auf kommerzieller Basis. Das heißt, der Ratsu-

chende bezahlt für jede E-Mail, die er erhält.

Festzuhalten bleibt, dass diese Art der Beratung keine reale Psychotherapie ersetzen kann und zumeist auch nicht ersetzen will. Wichtiger



Bestandteil einer jeden Psychotherapie ist der direkte Kontakt zwischen Therapeut und Patient, jeder muss sofort auf den anderen eingehen und reagieren können. Diese Art der Beratung kann allerdings genutzt werden, um in eine reale Psychotherapie überzuleiten. Sie ist außerdem ungeeignet für längerfristige oder akute psychische Probleme wie Depressionen oder Suizidalität. Eine Diskussion zum Thema »Beratung und Therapie im Internet« findet sich in dem Artikel von Spielberg und Ott (1999).

Eine schöne neue Welt also, die den Ratsuchenden im Internet erwartet? Mitnichten, zwei durchaus kritische Punkte müssen noch genannt werden.

Das »Psychiatrienetz« ist ein Informations- und Kommunikationsangebot für Betroffene, Angehörige und in der Psychiatrie arbeitende Profis: www.psychiatrie.de

Internet selber eine Problemquelle?

Kann das Internet selber zu einer Quelle für psychische Probleme werden? In der letzten Zeit werden die Medien mit dramatischen Einzelfallberichten von Personen überflutet, die ihre Internutzung als zu extensiv und süchtig beschreiben und denen es trotz eigener Bemühungen und massiver sozialer und finanzieller Folgen nicht gelingt, ihr Nutzungsverhalten zu verändern.

Die wissenschaftliche Diskussion über diese mögliche neue Krankheit – auch Internetsucht oder Onlinesucht genannt – hat erst begonnen. Allerdings sollte hierbei eines nicht aus den Augen verloren werden: Auch wenn es sich vielleicht nicht um eine Suchterkrankung im eigentlichen Sinne, wie z.B. die Alkoholsucht, handelt, sollte dies nicht dazu führen, dass die subjektiven Leiden der einzelnen Betroffenen unterschätzt oder bagatellisiert werden. Ein entsprechender Behandlungsbedarf ist dann bereits vorhanden, wenn ein subjektiv erlebtes Leid vorhanden ist.

Eine erste bundesweite Selbsthilfegruppe hat sich mittlerweile schon zusammengefunden und stellt sich, ihr Anliegen und ihre Aktivitäten in dieser Dokumentation vor. Ein einleitender Beitrag zum Thema findet sich bei Eichenberg und Ott (1999).

Qualitätssicherung

Ein wichtiges zu lösendes Problem stellt die Dezentralität des Internets

dar. Dezentral bedeutet, dass es keine zentrale Stelle gibt, die die Informationen kontrolliert, die in das Internet gelegt werden. Für die Themen in diesem Beitrag bedeutet dies folgende Fragen: Wer garantiert beispielsweise die Zuverlässigkeit der Informationen über psychische Störungen? Im Internet finden sich genauso wissenschaftlich fundierte Informationen wie auch esoterische und sektiererische. Der Ratsuchende wird dabei vor die schwere Wahl gestellt, zu entscheiden, welche Informationen wertvoll sind und welche nicht. Eine Wahl, die durchaus negative Folgen haben kann, wenn sie falsch gemacht wird. Oder die Frage danach, wer die Kompetenz des Beraters oder Therapeuten kontrolliert.

Die Psychoszene boomt in Deutschland bereits seit langer Zeit, eine Vielzahl unseriöser, wenn auch verlockender Angebote, die natürlich nicht von den Krankenkassen übernommen werden, stehen zur Verfügung. Und hierfür Werbung im Internet zu machen, ist fast zwangsläufig, zu leicht ist der Zugang zu diesem Medium. Wichtig aber sollte sein, dass psychologische Beratung per Internet nur von dafür ausgebildeten Personen angeboten werden kann. Der Betroffene sollte, wenn er virtuellen Rat sucht, an die richtigen Stellen geraten. Qualifikationskriterien gibt es hierfür allerdings noch nicht.

Diese Probleme müssen in der kommenden Zeit gelöst werden. Hier

sind die Forschungseinrichtungen und ministeriellen Behörden gefragt. Ein Modell hierfür mag das Internetangebot des amerikanischen Gesundheitsministeriums (US National Health Institutes, NIH), sein, das zu den wichtigsten psychiatrischen Störungen eine Vielzahl von Informationsbroschüren für Betroffene online anbietet. Nur so kann das Internet auf lange Sicht wirklich ein Netz der Hoffnung und Hilfe werden

Literatur

Eichenberg, C. & Ott, R. (1999):

Informationen über psychische Störungen im Internet:

Wissenschaftliches, Berichte Betroffener und Selbsthilfe.

Psychomed, 11, 184 - 189.

Eichenberg, C. & Ott, R. (1999,

September): Suchtmaschine – Internetabhängigkeit:

Massenphänomen oder Erfindung der Medien? c't – Magazin für Computer und Technik, Heft 19/99

Janssen, L. (Hrsg.) (1998): Auf der virtuellen Couch: Selbsthilfe, Beratung und Therapie im

Internet. Bonn: Psychiatrie-Verlag.

Krüger, T. & Funke, J. (1998):

Psychologie im Internet.

Weinheim: Beltz.

Spielberg, R. & Ott, R. (1999):

Psychotherapie und Beratung im Netz – Was geht, was geht nicht?

Psychomed, 11, 123 - 128.

Internetadressen

Deutschsprachigen Selbsthilfe-Mailinglisten – Piero Rossi:

www.psychologie-online.ch/ mailingliste.htm

Kuckucksnest – Marianne

Kestler: *http://kuckuck.solution.de*

Psychiatrienetz – Ludwig

Janssen: *www.psychiatrie.de*

Beratungsangebot der

katholischen Telefonseelsorge:

www.telefonseelsorge.de

Onlinesüchtige, HSO:

www.onlinesucht.de

PubMed – US National Health

Institutes: *www.ncbi.nlm.nih.gov/ PubMed/*

Autorin und Autor

Ralf Ott, Dipl.-Psych.,

wissenschaftlicher Mitarbeiter am Psychologischen Institut der Universität Bonn;

Netzwerkbeauftragter der

Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie.

WWW: www.psychologie.uni-bonn.de/~ott_r;

E-Mail: ralf.ott@uni-bonn.de

Christiane Eichenberg, cand.

Psych., Studentin der Psychologie am Psychologischen Institut der Universität Köln, publizistische

und journalistische Tätigkeiten zu dem Thema Psychologie und

Internet. WWW: home.rhein-

zeitung.de/~ceichenb,

E-Mail: christiane@abo.rheinzeitung.de