

Zur Wirksamkeit von Online-Beratung und Online-Psychotherapie

Christiane Eichenberg und Cornelia Küsel

Zusammenfassung: Zur Wirksamkeit von Online-Beratung und Online-Psychotherapie

Seitdem sich das Internet als Alltagsmedium etabliert hat, wird es auch für Gesundheitsfragen von großen Teilen der Bevölkerung selbstverständlich genutzt. Hierzu gehört auch eine hohe Inanspruchnahmebereitschaft bei psychischen Problemen. Mit dem Einsatz moderner Medien bei psychischen Problemen beschäftigt sich das noch recht junge Praxis- und Forschungsfeld „E-Mental Health“. Während manche Anwendungen (z. B. im Bereich der Selbsthilfe oder Prävention) wenig umstritten sind, ist der Legitimationsdruck für Beratung oder gar Psychotherapie, die über das Internet geführt wird, deutlich stärker. In dem Zusammenhang wird in diesem Beitrag der Forschungsstand zur Wirksamkeit und Wirkweise von Online-Beratung und Online-Therapie konzipiert zusammengefasst und zentrale Forschungsdesiderate herausgearbeitet. Es zeigt sich, dass die Outcome-Forschung zusammenfassend die Wirksamkeit von insbesondere kognitiv-behavioral orientierten Therapieansätzen nach dem Konzept von „guided self-help“ bei Angststörungen und Depression belegt hat und ebenso für psychodynamisch konzipierte Online-Angebote erste Evidenz vorliegt. Die Prozess-Outcome-Forschung z. B. bezüglich der Frage nach der Qualität der therapeutischen Beziehung im Online-Setting liefert hingegen sehr viel weniger empirisch fundierte Antworten ebenso wenig wie die Psychotherapiemisserfolgsvorschung, die gerade erst beginnt, sich auch mit den Risiken und Nebenwirkungen von Interventionen im Online-Setting zu beschäftigen. Der Ausblick auf die Weiterentwicklung von E-Mental Health Anwendungen wird gegeben und auf die Notwendigkeit der Schärfung von Begrifflichkeiten in diesem Bereich hingewiesen.

Schlüsselwörter: Online-Beratung, Online-Psychotherapie, Online-Interventionen, Effektivität, Therapeut-Patient-Beziehung

Abstract: Effectiveness of Online-Counseling and Online-Psychotherapy

Large sections of population consult the Internet as daily form of media for public health issues obviously. This also applies for mental health problems. E-Mental Health as a young field of practice and a young field of research deals with the application of modern media in the context of mental health problems. Applications related to self-help and prevention are rarely disputed. However, Online-Psychotherapy and Online-Counseling are distinctly more controversial and depending on legitimations. This article summarizes the current state of research of effectiveness and operation method of Online-Psychotherapy and Online-Counseling and shows crucial research desideratum. It is shown that outcome-research in general considered the effectiveness of cognitive-behavioral therapy approaches (like guided self-help for anxiety and depression), which are still proved. First effectiveness evidences also exist for psychodynamic online-applications. Process-Outcome-Research (like the issue of therapeutic relationship in online-settings) gives less empirical based answers. That also applies to psychotherapeutic failure research, which only just begins to analyze side effects and risks of online-interventions. The further development of E-Mental Health is discussed and the necessity of more precise definitions emphasized.

Keywords: Online-Counseling, Online-Psychotherapy, Online-Interventions, Effectiveness, Professional patient relationship

Einleitung

E-Mental Health Angebote umfassen ein breites Spektrum klinisch-psychologischer Interventionen, von Präventions- und Selbsthilfeangeboten, über Online-Beratung und Online-Psychotherapie bis hin zu rehabilitativen Maßnahmen. Das Internet ist dabei zwar das dominante Medium, doch weitere moderne Medien wie z. B. Apps, Virtual reality Anwendungen oder Serious Games werden zunehmend mehr in therapeutischen Kontexten erprobt (für einen Überblick siehe Eichenberg & Kühne, 2014). Insgesamt hat sich durch die Verwendung des Internets der Zugang zu therapeutischer Hilfe sehr verändert und wurde vor allem einfacher. Gerade für Personen mit psychischen Problemen, die aufgrund von Scham, räumlichen Einschränkungen und aus Angst vor Stigmatisierung bisher keine Hilfe gesucht haben, eröffnen sich z. B. mit therapeutischen Online-Angeboten neue Möglichkeiten (Knaevelsrud & Maercker, 2010). In einer nationalen repräsentativen Studie (Eichenberg, Wolters & Brähler, 2013) zeigte sich, dass mehr als ein Viertel der Deutschen es in Betracht ziehen würden, bei psychischen Problemen online nach Hilfe zu suchen. Die Befragten gaben an, dass sie bei Bedarf im Internet nach psychologischen Themen recherchieren oder sich über Internetforen austauschen würden. Nur eine kleine Anzahl der Befragten hatte allerdings bereits Online-Beratungen genutzt. Die Mehrheit gab an, dass sie bislang nichts von der Möglichkeit, Beratungsangebote im Internet konsultieren zu können, wusste. Allerdings lag nach dieser Information die Bereitschaft, Online-Beratung im Bedarfsfall zu nutzen, immerhin im mittleren Ausmaß vor (Eichenberg, Wolters & Brähler, 2013). Aufgrund dieser deutlich vorhandenen Inanspruchnahmebereitschaft von E-Mental Health Angeboten verwundert es nicht, dass es eine Vielzahl verfügbarer Angebote gibt. Entsprechend relevant ist der Nachweis der Effektivität von Online-Interventionsangeboten.

In den folgenden Abschnitten werden daher der Forschungsstand und aktuelle Überlegungen zur Wirksamkeit am Beispiel der E-Mental Health Anwendungen „Online-Beratung“ und „Online-Psychotherapie“ dargestellt. Dass dieses Forschungs- und Praxisfeld inzwischen nicht mehr ganz jung ist und sich schon in der Etablierungsphase befindet, zeigt sich u. a. daran, dass internationale wie nationale Herausgeberwerke bzw. auch Monografien zum Thema (z. B. Aboujaoude & Starcevic, 2015; Bauer & Kordy, 2008; Berger, 2015; Eichenberg & Kühne, 2014; Knaevelsrud, Wagner & Böttche, 2015; Weitz, 2014) sowie Fachzeitschriften (z. B. Internet Interventions (<http://www.journals.elsevier.com/internet-interventions/>), e-beratungsjournal.net (<http://www.e-beratungsjournal.net/>), Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking (<http://www.liebertpub.com/overview/cyberpsychology-behavior-brand-social-networking/10/>), Telemedicine and e-Health (<http://www.liebertpub.com/overview/telemedicine-and-e-health/54/>) verfügbar sind. Entsprechend gibt es eine Vielzahl an empirischen Untersuchungen zur Effektivität von Online-Beratung und -psychotherapie, gleichzeitig ist aber eine Reihe von Forschungsfragen offen. Im Folgenden wird beides, d. h. der aktuelle Erkenntnisstand zur Outcome- (Ist Online-Beratung und -psychotherapie wirksam?), Prozess- (z. B.: Wie gestaltet sich die Beziehung zwischen

Berater und Klient im Online-Setting?) und Prozess-Outcome-Forschung (Wirkweise von Online-Beratung und -psychotherapie) sowie Forschungsdesiderate konzise dargestellt.

Vorgehen

Literaturrecherche

Um einen Überblick über aktuelle Studien zu Effektivität und Wirkmechanismen der *Online-Beratung* zu erhalten, wurden zeitgleich verschiedene Datenbanken über EBSCOhost (PSYINDEX, PsycARTICLES, PsycInfo und MEDLINE) abgefragt. Der Suchlauf mit den Suchparametern „Wirksamkeit“ und „Online Beratung“ ergab – ohne Einschränkung des Erscheinungsjahres – nur vier Suchergebnisse.

Der gleiche Suchlauf wurde ebenso in englischer Sprache („effectiveness“ bzw. „effects“ und „online counseling“) gestartet, wobei sich hier die Schwierigkeit zeigte, dass der Begriff der Online-Beratung im englischen durch eine Reihe anderer Begriffe ersetzt wird: So ergab die Suche (jeweils bezogen auf den gesamten Text (TX) und Publikationen aus den Jahren 2011-2015) nach z. B. den Begriffspaaren „effectiveness“ und „online counseling“ 81 Treffer, nach „effects“ und „online counseling“ 106 Treffer, nach „effects“ und „online psychotherapy“ 87 Treffer, nach „effects“ und „Internet therapy“ 328 Treffer, nach „effects“ und „Internet interventions“ 606 Treffer (Stand November 2015). Bei dieser Suche wurde die Überschneidung der Begriffe Online-Beratung und Online-Psychotherapie bzw. deren nicht eindeutige Verwendung deutlich, was sich u. a. in teilweise gleichen Rechercheergebnissen trotz unterschiedlicher Sucheingaben zeigte. Aus diesem Grund werden die Ergebnisse zur Effektivität und den Wirkmechanismen der Online-Beratung im Abschnitt der Online-Psychotherapie mit dargestellt, vor allem, weil häufig der Begriff der „Online-Intervention“ als Oberbegriff verwendet wird, ohne dass genauer differenziert wird, um welche klinisch-psychologische Interventionsmethode es sich exakt handelt. Dies mag auch damit zusammenhängen, dass diese Bezeichnung weniger rechtliche Probleme bzw. Restriktionen aufwirft (kritisch zur rechtlichen Situation der Online-Beratung z. B. in Österreich siehe Hintenberger, 2012; zu rechtlichen Rahmenbedingungen von Online-Psychotherapie in Deutschland siehe Burgdorf, 2014). Ausgewählt wurden daher beispielhafte Studien, die inhaltlich dem Kriterium entsprochen haben, dass sie die Wirkung bzw. Wirkmechanismen von professionellen therapeutischen Online-Interventionen untersuchen.

Begriffliche Klärung

Anhand der Suche nach Studien zu Wirkmechanismen und der Effektivität von Online-Beratung und Online-Psychotherapie zeigte sich also ein weiteres Problemfeld, nämlich dass zwischen

Online-Beratung und Online-Psychotherapie in der internationalen Fachliteratur nur teilweise oder gar nicht differenziert wird. Im deutschsprachigen Raum haben z. B. Eichenberg und Kühne (2014) Systematisierungsversuche unternommen. Online-Beratung wird dort als Beratung im virtuellem Raum verstanden, die asynchron (z. B. per E-Mail) oder synchron (z. B. per Chat) stattfindet. Ebenfalls können Online-Beratungsangebote nach der Art der Kommerzialisierung eingeteilt werden (Non-Profit bzw. Profit-Angebote) (Eichenberg & Kühne, 2014). Online-Psychotherapie kann danach unterschieden werden, ob die Intervention ausschließlich online stattfindet oder nur als Ergänzung zum face-to-face-Setting dient. Das Ziel der Online-Psychotherapie ist, im Gegensatz zur Online-Beratung, klinisch relevante Störungen zu behandeln und eine Veränderung zu erreichen (Eichenberg & Kühne, 2014).

Eine weitere Unterscheidung der verschiedenen Online-Interventionen haben Berger und Andersson (2009) vorgenommen, indem sie die Angebote (1) nach Kommunikationsanwendungen wie E-Mail oder (2) nach Informationsvermittlungs- und Lernmedien in Form von webbasierten Selbsthilfeprogrammen ohne Kontakt zu Beratern bzw. Therapeuten unterteilt haben. Sie weisen aber auch darauf hin, dass es sich bei vielen Angeboten um eine Kombination von Selbsthilfe und Kommunikationsmedium handelt, die sich dann „minimal-contact“ oder „guided-self-help“ Therapien nennen, in denen es zu regelmäßigen therapeutischen Kontakten kommt. Zusätzlich können einige Online-Angebote auch danach unterschieden werden, ob sie als Prävention, Nachsorge oder als Rückfallprävention verwendet werden (Berger & Andersson, 2009). Hinzu kommen so genannte Stepped-Care-Modelle: Hier werden zuerst ressourcenschonende Interventionen online durchgeführt, um bei Bedarf daran eine intensivere Betreuung anzuschließen (Haaga, 2000).

Befunde zur Effektivität von Online-Beratung und Online-Psychotherapie

Bei den recherchierten Studien zur Effektivität von dezidierten *Online-Beratungsangeboten* zeigt sich, dass die meisten Studien positive Wirksamkeitsnachweise erbrachten. Da sich die Forschung im deutschsprachigen Raum in der ersten Forschungsphase zum Themengebiet vor allem mit der Beschreibung des Nutzerklientels und den Motiven zur Inanspruchnahme von Beratung im Online-Setting befasste (Eichenberg & Aden, 2015), stammten die ersten Untersuchungen zur Wirksamkeit aus den USA (zur Übersicht siehe Mallen, Vogel, Rochlen & Day, 2005). Diese internationalen Studien unterstreichen dabei die Effektivität psychosozialer Online-Beratung, wobei die konkreten Wirkmechanismen immer noch weitestgehend ungeklärt bleiben. Für den deutschsprachigen Raum wurde im Hinblick auf allgemeine Wirksamkeitsnachweise lange Zeit deutlicher Nachholbedarf konstatiert (siehe auch Reindl, 2009). Allerdings weisen neuere inländische Evaluationsstudien auf grundsätzlich positive Effekte hin, wobei jedoch die wenigsten Studien Evaluationsstudien im engeren Sinne sind, sondern vielmehr Akzeptanz-

studien mit Erhebung der subjektiven Zufriedenheit, Nutzen und Effekte aus Sicht der Klienten (Eichenberg, 2007; Kral & Traunmüller, 2008; Wesemann & Grunwald, 2008; Zenner & Oswald, 2006). Als Wirkmechanismen werden vor allem das Schreiben selbst (siehe auch Knatz, 2009; Pennebaker, 2009) sowie die Trias aus Anonymität bzw. Pseudonymität (Hartel, 2008), erhöhter Autonomie (Schultze, 2007) und Beziehung (Eichenberg, 2007) diskutiert. Der empirische Beitrag zur Prozess-Outcome-Forschung ist allerdings bislang sehr gering. Eichenberg und Aden (2015) konnten in einer naturalistischen Evaluationsstudie zu einem E-Mail-Beratungsangebot bei Partnerschaftskonflikten und psychosozialen Krisen nicht nur zeigen, dass zumindest in den meisten Skalen Verbesserungen erzielt werden konnten mit stabilen Effekten (3-Monats-Katamnese), sondern sie untersuchten auch die konkret verwendeten Interventionstechniken der Berater und deren Bedeutung für die Zufriedenheit der Klienten mit der Beratung. Hier zeigte sich, dass vor allem (die Häufigkeit der) Interventionstechniken, wie zum Beispiel konkrete Informationen (ohne den bloßen Verweis auf eine Beratungsstelle), Fragen, direkte Ermunterungen, Lob, die Aufforderung, nochmals zu schreiben oder die Beschreibung eines Zustandsbildes, die Zufriedenheit der Ratsuchenden beeinflussen (Eichenberg & Aden, 2015).

Die *Online-Psychotherapie* wurde meist störungsspezifisch untersucht. Für eine Reihe von Störungsbildern gibt es positive Wirksamkeitsnachweise bezüglich entsprechend störungsspezifischer kognitiv-behavioral orientierter und oftmals (minimal) guided Online-Interventionsprogramme (siehe auch Eichenberg & Ott, 2012). Es existieren insgesamt über 100 Wirksamkeitsstudien zu internetbasierten Psychotherapieangeboten bei verschiedenen Störungen (Berger, 2015). So gibt es inzwischen auch mehrere Metaanalysen und systematische Übersichtsarbeiten zum *Vergleich von internetbasierter vs. face-to-face geführter Verhaltenstherapie* (Andersson, Cuijpers, Carlbring, Riper & Hedman, 2014) sowie zur Wirksamkeit bei Angststörungen und Depressionen (Adelman, Panza, Bartley, Bontempo & Bloch, 2014; Andrews, Cuijpers, Craske, McEvoy & Titov, 2010; Dear et al., 2015; Hedman et al., 2011a; Ye et al., 2014). Gerade im Bereich der *Angststörungen* ist der Evidenzgrad mit vielen randomisiert kontrollierten Studien am höchsten (Berger & Andersson, 2009), die sich vor allem auf geleitete Selbsthilfeprogramme beziehen. Insgesamt zeigen sich dort mittlere bis große Effekte, „die mit Effekten von Face-to-Face Psychotherapien vergleichbar sind“ (Berger, 2015, S. 64). So konnten in Studien (Hedman et al., 2011b) bisher keine Unterschiede zwischen den beiden Bedingungen face-to-face Psychotherapie und Online-Psychotherapie gefunden werden (Berger, 2015).

Bei der Behandlung von *Depressionen* wurden auch ungeleitete Selbsthilfeprogramme untersucht, was zu unterschiedlichen Ergebnissen führte (Berger, 2015; Eichenberg & Ott, 2011). Insgesamt zeigte sich jedoch, dass sich die Selbsthilfeprogramme, welche therapeutisch unterstützt wurden, wirksamer erwiesen als jene ohne therapeutischen Kontakt (Berger, 2015; Spek et al., 2007).

Erste Studien zu *Langzeiteffekten* von internetbasierten Psychotherapien liegen auch vor. So untersuchten zum Beispiel Knaevelsrud und Maercker (2010) die Langzeiteffekte einer internetgestützten Psychotherapie von posttraumatischem Stress. Die Ergebnisse des 18-monatigen follow-up sind zwar vielversprechend, aber sicher nicht verallgemeinerbar. Vor allem der Umstand, dass die Teilnehmer bereits nach Hilfe im Internet gesucht haben und auch mit dem Medium vertraut sind, hat Einfluss auf den Effekt einer Online-Psychotherapie (Knaevelsrud & Maercker, 2010). Wichtig sind daher Studien, die untersuchen, welche Personengruppen sich für bestimmte Online-Interventionen im besonderen Maße eignen, um Kriterien für differenzielle Indikationen entwickeln zu können. Ebenso stellt sich die Frage nach der Übertragbarkeit der experimentellen Befunde auf das klinische Setting. Andersson und Hedman (2013) kamen in diesem Zusammenhang zu dem Ergebnis, dass einzelne Studien die gleichen mittleren bis hohen Effektstärken im klinischen Setting belegen.

Des Weiteren gibt es erste Befunde zum *Therapieschulungsvergleich* im Online-Setting wie zum Beispiel von Andersson et al. (2012). Das Forscherteam hat eine internetbasierte psychodynamische mit einer kognitiv-behavioralen angeleiteten Selbsthilfe bei einer generalisierten Angststörung verglichen. Diese Studie war wohl die erste ihrer Art, die zeigte, dass eine psychodynamisch angeleitete Selbsthilfe via Internet zum einen möglich und zum anderen genauso effektiv ist, wie die kognitiv-behavioral angeleitete Selbsthilfe zur Behandlung einer generalisierten Angststörung. Allerdings handelte sich es bei der psychodynamischen Variante lediglich um eine psychoedukative Maßnahme, was die Fragen unbeantwortet lässt, welche Effekte mit psychodynamischen Therapieansätzen erreicht worden wären bzw. werden könnten. Denn dezidiert psychodynamisch geführte Online-Interventionsangebote sind seltener, aber auch hier sind Studienergebnisse vielversprechend, wie z. B. eine randomisiert kontrollierte Studie zu einer psychodynamischen Online-Nachsorge für beruflich belastete Rehabilitanden zeigt. Hier erhielten die Teilnehmer eine strukturierte Schreibaufgabe mit wöchentlichen Themen, auf die sie dann ein therapeutisches Feedback nach der support-expressiven Therapie von Luborsky erhielten. Die Ergebnisse der Studie zeigen eine hohe Zufriedenheit und Akzeptanz sowie eine nachhaltige Besserung der Symptome (Becker, Gerzymisch, Beutel & Zwerenz, 2014). Für konzeptionelle Überlegungen zu einer „Online-Psychoanalyse“ sei z. B. auf Migone (2013) sowie Scharff (2013) verwiesen.

Befunde zur therapeutischen Beziehung im Online-Setting

In Bezug auf die bereits seit längerem (siehe auch Cook & Doyle, 2002) diskutierten Effekte von psychotherapeutischen Interventionen im Online-Setting auf die *Therapeut-Patient-Beziehung* ist in der Fachliteratur konsensuell, dass die Art der Beziehung von den „mediumtypischen Kommunikationsbedingungen“ (Knaevelsrud, Jager & Maercker, 2004, S. 177) abhängt. Das heißt:

Die therapeutische Beziehung im Rahmen der Online-Psychotherapie unterscheidet sich von der im traditionellen face-to-face Setting (siehe auch Eichenberg, 2004). Während vor allem aus psychoanalytischer und medienwissenschaftlicher Perspektive die Besonderheiten konzeptionell herausgearbeitet wurden, zeigen nun auch erste empirische Studien, dass es möglich ist, eine positive und stabile therapeutische Beziehung auch im Rahmen einer internetbasierten Psychotherapie aufzubauen (Knaevelsrud & Maercker, 2007). So gibt es eine erste Evidenz dafür, dass der lang bekannte Hauptwirkfaktor für Erfolg in der Psychotherapie – nämlich die Qualität der therapeutischen Beziehung – auch für das Online-Setting gilt (Knaevelsrud & Maercker, 2007; siehe auch Cavanagh & Millings, 2013; Eichenberg & Aden, 2015). Dabei ist natürlich einerseits zu beachten, dass solche Befunde nicht klären, welche Personen (Therapeut/in, Patient/in) bei welcher therapeutischen Richtung in welchem Setting (offline, online, gemischtes Setting im Sinne von blended-counseling/therapy, siehe auch van der Vaart et al., 2014; Weiß & Engelhardt, 2012) welche Qualität an therapeutischer Beziehung entwickeln. Andererseits beziehen sich die zitierten Befunde auf die Messung therapeutischer Beziehung im Rahmen von kognitiv-behavioralen Online-Psychotherapien, die per se sehr kurzzeitig angelegt sind. Diese können auf die Beziehungsentwicklungen bei psychotherapeutischen Online-Angeboten auf psychodynamischer Grundlage sicher nicht eins zu eins übertragen werden.

Unerwünschte Effekte in der Online-Beratung und Online-Psychotherapie

Die Psychotherapie ist nach wie vor eine Erfolgsforschung (Eichenberg, 2015). Dabei ist aus gescheiterten Therapien mindestens genauso viel (wenn nicht noch mehr!) zu lernen als aus gelungenen. Allerdings ist die Fehlerkultur in der psychotherapeutischen Forschung und Praxis noch nicht sehr weit entwickelt (Kriz, 2015). Daher verwundert es nicht, dass die Psychotherapiemisserfolgsvorschung in Bezug auf psychotherapeutische Online-Angebote noch weniger etabliert ist als im klassischen psychotherapeutischen Setting. Allerdings ist für die Online-Psychotherapie (und Online-Beratung) als vergleichsweise neues Setting die Frage nach unerwünschten Effekten besonders wichtig (Rozental, Boettcher, Andersson, Schmidt & Carlbring, 2015). Kommt es im Online-Setting zu den gleichen unerwünschten Effekten wie bei einer face-to-face Psychotherapie, gibt es im Online-Setting andere oder weitere unerwünschte Effekte? Eine systematische Misserfolgsvorschung ist demnach für das gesamte Spektrum an E-Mental Health Angeboten zu etablieren. Wegweisend dafür ist die Veröffentlichung eines consensus statement internationaler Online-Psychotherapieforscher (Rozental et al., 2014) mit einer Klassifikation möglicher Nebenwirkungen und Vorschläge zu ihrer Erhebung.

In einer klinischen Studie von Rozental et al. (2015) wurden die negativen Effekte einer Online-Intervention auf Patienten ($N= 558$) untersucht, wobei hiervon 9,3 % von negativen Effekten berichteten. Diese wurden dann mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse kategorisiert mit dem

Ergebnis, dass zwei Hauptkategorien (patientenbezogene Negativeffekte und behandlungsbezogene Negativeffekte) und vier Subkategorien (Einsicht und Symptome bzw. Implementation und Format) gebildet wurden. Zu patientenbezogenen Negativeffekten zählte z. B. die Ausbildung neuer Symptome, auf die die Therapie nicht explizit abzielte. Dabei sind solche patientenbezogenen Negativeffekte natürlich kein Kennzeichen von Online-Therapie im Speziellen, sondern kommen bei allen Therapien vor. Behandlungsbezogene Negativeffekte geben schon mehr Hinweise auf den spezifischen Umgang mit dem Internet-Setting. Diese konnten darin bestehen, dass es Probleme mit dem Format der Internetintervention gab, was zu Stress und Frustration führte. Diese Schwierigkeiten bestanden aus technischen Problemen aber auch aus Ungeduld, wenn auf die Antwort des Therapeuten gewartet wurde bzw. die Abwesenheit des Therapeuten in bestimmten Phasen insgesamt als schwierig oder aber, wenn Teile der Therapie als irrelevant empfunden wurden.

Boettcher, Rozental, Andersson und Carlbring (2014) haben die negativen Effekte von einer internetbasierten Verhaltenstherapie bei einer sozialen Phobie untersucht. Insgesamt 14 % der Patienten haben dabei von verschiedenen Arten negativer Erfahrungen berichtet. Dazu zählten das Auftreten neuer Symptome (bei 5 % der Patienten), eine Verschlechterung (bei 4 % der Patienten) oder keine Ansprache auf die Behandlung. Aber auch soziale Stigmatisierung und Schwierigkeiten, die Therapie nachzuvollziehen, wurden genannt. Insgesamt müssen auch Nebenwirkungen berücksichtigt werden, die auf das verwendete Medium an sich zurückzuführen sind. Das können Missverständnisse sein, weil zum Beispiel die Internetverbindung ausgefallen ist und dadurch bei entsprechend dispositionierten Patienten Verlustängste ausgelöst werden, aber auch die asynchrone Kommunikation birgt gewisse Risiken (z. B. das Setzen einer Intervention zum falschen Zeitpunkt, weil sich der Zustand des Patienten im Vergleich zur letzten erhaltenen E-Mail verändert hat und die Reaktion auf die E-Mail seitens des Therapeuten nun nicht mehr passend ist, ohne, dass dieser davon weiß) (ausführlich siehe Eichenberg & Stetina, in Druck).

Fazit und Ausblick

Es hat sich gezeigt, dass sich die meisten Wirksamkeitsstudien im Bereich von Online-Beratung und Online-Psychotherapie auf bestimmte Störungen und/oder bestimmte verwendete Programme beziehen, die evaluiert wurden. Dies ist natürlich unabdingbar für Erkenntnisse zur Wirksamkeit von einzelnen Ansätzen zur Beratung bzw. Behandlung und deren Weiterentwicklung bei bestimmten Erkrankungen, doch muss dies durch eine störungsübergreifende Forschung ergänzt werden. Gleiches gilt für den Einschluss von Komorbiditäten. Wir wissen, dass die meisten Patienten im klinischen Versorgungsalltag nicht mono-symptomatisch gestört sind, sondern in der Regel komorbid sind (Tschuschke, 2005), was in den vorliegenden Angeboten

weder konzeptionell noch methodisch im Studiendesign berücksichtigt wurde. 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.

Aufgabe zukünftiger Forschung wird sein, nicht nur unerwünschte Effekte im Online-Setting systematisch zu untersuchen, sondern auch in Katamnesen die Stabilität der positiven Effekte zu belegen. Dabei ist ebenso ausständig, empirisch fundiert Kriterien zu entwickeln, für welche Personen mit welchen Störungen und in welcher Erkrankungsphase Online-Interventionen besser, genauso oder eben weniger geeignet sind als therapeutische Angebote im traditionellen Setting. So wurde beispielsweise bisher vernachlässigt zu untersuchen, ob und inwiefern sich das Strukturniveau der Patienten auf Prozess und Outcome von Online-Interventionen auswirkt. Theoretisch denkbar sind internetspezifische Merkmale, die es strukturell schwächeren Patienten zum einen eher erleichtern, aber genauso gut erschweren können, in diesem Setting therapeutisch zu profitieren.

Offen bleibt bislang, inwiefern die Online-Psychotherapie überhaupt mit der Psychotherapie im bisherigen Sinne zu vergleichen ist (Knaevelsrud, Jager & Maercker, 2004), vor allem in Bezug auf die Wirkmechanismen. Denn auch wenn wir annehmen können, dass bei therapeutischen Online-Interventionen der Beziehungsaspekt eine Rolle spielt, so sind die Einflüsse der zeitversetzten und anonymen Kommunikation bzw. das generell bei vielen Angeboten reduzierte Ausmaß an therapeutischer Kommunikation nicht hinreichend geklärt. Aufgrund dieser noch nicht ausreichend beantworteten Frage wird die Online-Psychotherapie bisher auch in den Berufsordnungen sehr restriktiv behandelt und ist somit weit davon entfernt als Kassenleistung anerkannt zu werden. So sieht der Paragraph 5, Abschnitt 5 der deutschen Muster-Berufsordnung der BundesPsychotherapeutenKammer [BPtK] deutlich vor, dass die Behandlung im persönlichen Kontakt zu erfolgen hat und der Einsatz elektronischer Kommunikationsmedien nur in begründeten Ausnahmefällen erfolgen darf und die Durchführung unter der Beachtung besonderer Sorgfaltspflichten steht (BPtK, 2014). In der Internetrichtlinie des österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit [BMG] (2005) wird ausgeführt, dass einerseits davon ausgegangen wird, dass keine Psychotherapie über das Internet „im Sinne eines wissenschaftlich begründeten und evaluierten Vorgehens existiert“ (BMG, 2005) und andererseits darum nur Internetinterventionen annehmbar sind, die im Bereich der Beratung angesiedelt sind (BMG, 2005) und diese aber auch den (bzw. auch zusätzlichen) fachlichen und berufsrechtlichen Rahmenbedingungen unterliegen.

Literatur

- Aboujaoude, E. & Starcevic, V. (Ed.). (2015). *Mental Health in the Digital Age. Grave Dangers, Great Promises*. New York: Oxford University Press.
- Adelman, C.B., Panza, K.E., Bartley, C.A., Bontempo, A. & Bloch, M.H. (2014). A Meta-Analysis of Computerized Cognitive-Behavioral Therapy for the Treatment of *DSM-5* Anxiety Disorders. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 75(7), 695-704. DOI: 10.4088/JCP.13r08894.
- Andersson, G. & Hedman, E. (2013). Effectiveness of Guided Internet-Based Cognitive Behavior Therapy in Regular Clinical Settings. *Verhaltenstherapie*, 23, 140-148. DOI: 10.1159/000354779. Zugriff am 29.11.2015. Verfügbar unter <http://www.karger.com/Article/FullText/354779>
- Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H. & Hedman, E. (2014). Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 13(3), 288-295. DOI: 10.1002/wps.20151. Zugriff am 29.11.2015. Verfügbar unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4219070/>
- Andersson, G., Paxling, B., Roch-Norlund, P., Östman, G., Norgren, A., Almlöv, J. et al. (2012). Internet-Based Psychodynamic versus Cognitive Behavioral Guided Self-Help for Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 81(6), 344-355. DOI: 10.1159/000339371.
- Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M.G., McEvoy, P. & Titov, N. (2010). Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: A meta-analysis. *PLoS One*, 5(10), e13196. DOI: 10.1371/journal.pone.0013196. Zugriff am 21.11.2015. Verfügbar unter <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0013196>
- Bauer, S. & Kordy, H. (Hrsg.). (2008). *E-Mental-Health - Neue Medien in der psychosozialen Versorgung*. Heidelberg: Springer.
- Becker, J., Gerzymisch, K., Beutel, M.E. & Zwerenz, R. (2014). Wirksamkeit der internetbasierten Nachsorge „GSA-Online“ für beruflich belastete Patienten. In Arbeitskreis Klinische Psychologie in der Rehabilitation (BDP) (Hrsg.), *33. Jahrestagung Klinische Psychologie in der Rehabilitation vom 26. bis 28. September 2014 in Erkner* (S. 39-48). Berlin: Deutscher Psychologen Verlag.
- Berger, T. (2015). *Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Berger, T. & Andersson, G. (2009). Internetbasierte Psychotherapien: Besonderheiten und empirische Evidenz. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 59(3/04), 159-170. DOI: 10.1055/s-0028-1090162.
- Boettcher, J., Rozental, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Side effects in Internet-based interventions for Social Anxiety Disorder. *Internet Interventions*, 1(1), 3-11. DOI: 10.1016/j.invent.2014.02.002.

- Bundesministerium für Gesundheit. (Hrsg.). (2005). *Internetrichtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Kriterien zur Ausgestaltung der psychotherapeutischen Beratung via Internet*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Abteilung II/A/3. Zugriff am 04.12.2015. Verfügbar unter http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/7/0/5/CH1002/CMS1415709133783/internetrichtlinie_03052012.pdf
- BundesPsychotherapeutenKammer. (Hrsg.). (2014). *Muster-Berufsordnung für die Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten*. Berlin, 17. Mai 2014. Zugriff am 04.12.2015. Verfügbar unter http://www.bptk.de/fileadmin/user_upload/Recht/Satzungen_und_Ordnungen/Musterberufsordnung_20140517.pdf
- Burgdorf, K. (2014). *Internettherapie – Rechtliche und berufsrechtliche Aspekte*. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Berufsverband Psychosoziale Berufe. Vortrag auf der Prä-Konferenz GKII. Berlin, 11. April 2014. Zugriff am 04.12.2015. Verfügbar unter http://www.dgvt.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Rechtliche_Rahmenbedingungen_Internettherapie_DGVT_Burgdorf_12042014.pdf
- Cavanagh, K. & Millings, A. (2013). (Inter)personal Computing: The Role of the Therapeutic Relationship in E-mental Health. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(4), 197-206. DOI: 10.1007/s10879-013-9242-z.
- Cook, J. & Doyle, C. (2002). Working Alliance in Online Therapy as Compared to Face-to-Face Therapy: Preliminary Results. *CyberPsychology & Behaviour*, 5(2), 95-105.
- Dear, B.F., Zou, J.B., Ali, S., Lorian, C.N., Johnston, L., Sheehan, J. et al. (2015). Clinical and cost-effectiveness of therapist-guided Internet-delivered cognitive behavior therapy for older adults with symptoms of anxiety: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 46(2), 206-217. DOI: 10.1016/j.beth.2014.09.008.
- Eichenberg, C. (2004). Spezifika der therapeutischen Beziehung im Online-Setting. *Psychotherapie im Dialog*, 5(4), 393-396.
- Eichenberg, C. (2007). Online-Sexualberatung: Wirksamkeit und Wirkweise. Evaluation eines Pro Familia-Angebots. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 3, 247-262.
- Eichenberg, C. (2015). Therapeutische Misserfolge: Zum Stand des (Nicht-)wissens über das Scheitern in der Psychotherapie. *Projekt Psychotherapie – Magazin des Bundesverbandes der Vertragspsychotherapeuten e.V.*, 4, 24-26.
- Eichenberg, C. & Aden, J. (2015). Online-Beratung bei Partnerschaftskonflikten und psychosozialen Krisen: Multimethodale Evaluation eines E-Mail-Beratungsangebots. *Psychotherapeut*, 60(1), 53-63.
- Eichenberg, C. & Kühne, S. (2014). *Einführung Onlineberatung und -therapie*. München: Ernst Reinhardt GmbH und Co KG.

- Eichenberg, C. & Ott, R. (2011). Klinisch-psychologische Interventionen im Internet: Ein Review zu empirischen Befunden störungsspezifischer Angebote. *Psychotherapeut*, 57(1), 58-69. DOI: 10.1007/s00278-011-0832-5.
- Eichenberg, C. & Stetina, B. (in Druck). Risiken und Nebenwirkungen in der Online-Therapie. *Psychotherapie im Dialog*.
- Eichenberg, C., Wolters, C. & Brähler, E. (2013). The Internet as a Mental Health Advisor in Germany – Results of a National Survey. *PLoS One*, 8(11). DOI: 10.1371/journal.pone.0079206. Zugriff am 22.11.2015. Verfügbar unter <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0079206>
- Haaga, D.A.F. (2000). Introduction to the special section on stepped care models in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 547-548. DOI: 0.1037/0022-006X.68.4.547.
- Hartel, J. (2008). *Wirkfaktoren in der E-Mail-Beratung. Eine empirische Untersuchung der Beratungsbeziehung aus der Klientenperspektive anhand des Jugendportals Ratingen der Diakonie Düsseldorf/Mettmann*. Diplomarbeit, Fachhochschule Düsseldorf. München: GRIN Verlag.
- Hedman, E., Furmark, T., Carlbring, P., Ljótsson, B., Rück, C., Lindfors, N. et al. (2011a). Five-year follow-up of internet-based cognitive behavior therapy for social anxiety disorder. *Journal of Medical Internet Research*, 13(2), e39. DOI: 10.2196/jmir/1776.
- Hedman, E., Andersson, G., Ljótsson, B., Andersson, E., Rück, C., Mörtberg, E. et al. (2011b). Internet-based cognitive behaviour therapy vs. cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled non-inferiority trial. *PLoS One*, 6(3), e18001. DOI: 10.1371/journal.pone.0018001. Zugriff am 21.11.2015. Verfügbar unter <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0018001>
- Hintenberger, G. (2012). Die Internetrichtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Österreich – Eine kritische Würdigung. *e-beratungsjournal.net*, 8(1). Zugriff am 01.12.2015. Verfügbar unter http://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0112/hintenberger.pdf
- Knaevelsrud, C. & Maercker, A. (2007). Internet-based treatment for PTSD reduces distress and facilitates the development of a strong therapeutic alliance: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 7(13). DOI: 10.1186/1471-244X-7-13. Zugriff am 21.11.2015. Verfügbar unter: <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/7/13>
- Knaevelsrud, C. & Maercker, A. (2010). Long-Term Effects of an Internet-Based Treatment for Posttraumatic Stress. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(1), 72-77.
- Knaevelsrud, C., Jager, J. & Maercker, A. (2004). Internet-Psychotherapie: Wirksamkeit und Besonderheiten der therapeutischen Beziehung. *Verhaltenstherapie*, 14, 174-183.
- Knaevelsrud, V., Wagner, B. & Böttche, M. (2015). *Online-Therapie und –Beratung. Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten Behandlung psychischer Störungen*. Göttingen: Hogrefe.

- Knatz, B. (2009). Die webbasierte Mailberatung. In S. Kühne & G. Hintersperger (Hrsg.). *Handbuch Onlineberatung* (S. 59-67). Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht.
- Kral, G. & Traunmüller, R. (2008). Psychologische Online-Beratung: Was erwarten die (potentiellen) NutzerInnen? *e-beratungsjournal.net*, 4(2). Zugriff am 27.11.2015. Verfügbar unter http://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0208/kral.pdf
- Kriz, J. (2015). Psychotherapieforschung – und ihre Beschränkung durch einen schulenspezifischen Bias. *Resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in der Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 3(2), 101-113. Zugriff am 25.11.2015. Verfügbar unter <http://www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/article/view/374>
- Mallen, M.J., Vogel, D.L., Rochlen, A.B. & Day, S.C. (2005). Online-Counseling: reviewing the literature from a counseling psychology framework. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 819-871. DOI: 10.1177/0011000005278624.
- Migone, P. (2013). Psychoanalysis on the Internet: A Discussion of its Theoretical Implications for Both Online and Offline Therapeutic Technique. *Psychoanalytic Psychology*, 30(2), 281-299. DOI: 10.1037/a0031507.
- Pennebaker, J.W. (2009). *Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe*. Bern: Huber.
- Reindl, R. (2009). Onlineberatung – zur digitalen Ausdifferenzierung von Beratung. *Journal für Psychologie*, 17(1). Zugriff am 27.11.2015. Verfügbar unter <http://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/150/151>
- Rozental, A., Boettcher, J., Andersson, G., Schmidt, B. & Carlbring, P. (2015). Negative Effects of Internet Interventions: A Qualitative Content Analysis of Patients' Experiences with Treatments Delivered Online. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(3), 223-236. DOI: 10.1080/16506073.2015.1008033.
- Rozental, A., Andersson, G., Boettcher, J., Ebert, D.D., Cuijpers, P., Knaevelsrud, C. et al. (2014). Consensus statement on defining and measuring negative effects of Internet interventions. *Internet Interventions*, 1(1), 12-19. DOI: 10.1016/j.invent.2014.02.001:
- Scharff, J.S. (Ed.). (2013). *Psychoanalysis online: mental health, teletherapy, and training*. London: Karnac Books.
- Schultze, N.-G. (2007). Erfolgsfaktoren des virtuellen Settings in der psychologischen Internet-Beratung. *e-beratungsjournal.net*, 3(1). Zugriff am 27.11.2015. Verfügbar unter http://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0107/schultze.pdf
- Spek, V., Cuijpers, P., Nyklicek, I., Riper, H., Keyzer, J. & Pop, V. (2007). Internet-based cognitive behavior therapy for symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 37(8), 319-328. DOI: 10.1017/S0033291706008944.

- Tschuschke, V. (2005). Die Psychotherapie in Zeiten evidenzbasierter Medizin. Fehlentwicklungen und Korrekturvorschläge. *Psychotherapeutenjournal*, 2, 106-115. Zugriff am 05.12.2015. Verfügbar unter http://www.bptk.de/fileadmin/user_upload/BPTK/Gremien/PTI/Allgemeine_Info/20050624_tschuschke_ptj-02-2005.pdf
- Van der Vaart, R., Witting, M., Riper, H., Kooistra, L., Bohlmeijer, E.T. & van Gemert-Pijnen, L.J.E.W.C. (2014). Blending online therapy into regular face-to-face therapy for depression: content, ratio and preconditions according to patients and therapists using a Deelphi study. *BMC Psychiatry*, 14(355). DOI: 10.1186/s12888-014-0355-z. Zugriff am 25.11.2015. Verfügbar unter: <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/14/355>
- Weitz, P. (Ed.). (2014). *Psychotherapy 2.0: Where Psychotherapy and Technology Meet*. London: Karnac Books.
- Weiß, S. & Engelhardt, E. (2012). Blended-Counseling – Neue Herausforderungen für BeraterInnen (und Ratsuchende!). *e-beratungsjournal.net*, 8(1). Zugriff am 25.11.2015. Verfügbar unter http://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0112/weiss_engelhardt.pdf
- Wesemann, D. & Grunwald, M. (2008). Onlineberatung für Betroffene von Essstörungen und deren Angehörige. Befragungsergebnisse zu Wirkung und Nutzen des Beratungsangebots des ab-server. *Psychotherapeut*, 53, 284-289. DOI: 10.1007/s00278-007-0576-4.
- Ye, X., Bapuji, S.B., Winters, S.E., Struthers, A., Raynard, M., Mettge, C. et al. (2014). Effectiveness of internet-based interventions for children, youth, and young adults with anxiety and/or depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, 14(313). Zugriff am 21.11.2015. Verfügbar unter <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/14/313>
- Zenner, B. & Oswald, G. (2006). Onlineberatung im Bereich der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Eine Erhebung im Rahmen des Modellprojekts Onlineberatung der Katholischen Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung (KBK). *e-beratungsjournal.net*, 1(1). Zugriff am 27.11.2015. Verfügbar unter http://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0106/zenner.pdf

Angaben zu den Autorinnen

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ phil. habil. Christiane Eichenberg, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Professorin für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Medien am Department Psychologie der Sigmund Freud Privatuniversität Wien.

Forschungsschwerpunkte: E-Mental Health, Psychotherapieforschung, Psychotraumatologie

Korrespondenzadresse:

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ phil. habil. Christiane Eichenberg
Department Psychologie, Sigmund Freud Privatuniversität Wien
Freudplatz 1
1020 Wien
Österreich

Kontakt: eichenberg@sfu.ac.at

Web-Adresse: www.christianeeichenberg.de

Mag.^a phil. Cornelia Küsel, Studium der Diplom-Pädagogik, Schwerpunkt: Grundlagen der Psychotherapie und Beratung, Universität Innsbruck. Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität der Bundeswehr München, Fakultät für Humanwissenschaften, Doktorandin.

Forschungsschwerpunkte: E-Mental-Health, Psychotherapieforschung, Essstörungen, Körperbild, Psychotraumatologie

Korrespondenzadresse:

Mag.^a phil. Cornelia Küsel
Universität der Bundeswehr München
Fakultät für Humanwissenschaften
Werner-Heisenberg-Weg 39
85577 Neubiberg
Deutschland

Kontakt: cornelia.kuesel@unibw.de

Zitationsempfehlung

Eichenberg, C. & Küsel, C. (2016). Zur Wirksamkeit von Online-Beratung und Online-Psychotherapie. *Resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 4(2), 93-107. Zugriff am 15.11.2016. Verfügbar unter <http://www.resonanzen-journal.org>