

Digitale Entwicklung der Therapeut-Patienten-Beziehung

Digitale Psychotherapie

Eine gute therapeutische Arbeitsbeziehung gilt als Basis für eine erfolgreiche und auf Vertrauen basierende Zusammenarbeit (Zimmer, 2011). Normalerweise entsteht diese im persönlichen Gespräch in der therapeutischen Praxis. Allerdings ist, bedingt durch die Pandemie, ein Umbruch zu bemerken, nach dem einige Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ihren Patientinnen und Patienten die Gesprächstherapie nach Diagnosestellung online ermöglichen. Der BDP verleiht hierzu das [Gütezeichen der psychologischen Online-Beratung](#) und gibt zukünftigen Patientinnen und Patienten damit eine Orientierung über qualitativ hochwertige Online-Beratungen. Zum kollegialen Austausch finden Sie [hier](#) bereits zertifizierten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

Positive und negative Aspekte der Digitalisierung

Besonders positiv ist die Möglichkeit, dass die Wartezeiten auf einen Therapieplatz bei genügend Angeboten verkürzt werden könnten. Auch könnte dadurch der Personenkreis in ländlichen Gegenden oder bei vorliegender Gehbehinderung erweitert werden. Die Hemmschwelle, eine Therapie zu beginnen, kann durch den Aspekt der bekannten Umgebung herabgesenkt werden, dies kann vor allem für Angstpatienten hilfreich sein.

[Andersson et al.](#) unterstrichen bereits 2014 die Wirksamkeit von Online-Interventionen, zu ähnlichen Schlüssen kamen auch [Richards und Richardson \(2012\)](#) und [Stubblings et al. \(2013\)](#), die die Evidenz der videobasierten Psychotherapie untersuchten.

Neben positiven Aspekten gibt es die Überlegungen, ob die Therapeut-Patienten-Beziehung gerade am Beginn der Therapie unter der räumlichen Entfernung leiden könnte oder sich gar nicht erst in dem gewünschten Maß aufbauen kann, hier sind die Studien [von Sucala et al. \(2012\)](#), [Norwood et al. \(2018\)](#) und [Simpson et al. \(2014\)](#) empfehlenswert.

Kritisch ist, dass die Patientin bzw. der Patient das Gespräch bei Auftreten einer für ihn unangenehmen Situation per Mausklick beenden kann. Dies sollte bei der Überlegung einzelne Gespräche online anzubieten – und in Anbetracht der Diagnose – sehr genau abgewogen werden.

Tipps und Anregungen für eine gelungene online Therapie

Die Vorbereitung ist sehr wichtig. Neben einem gelungenen Zeitmanagement sollten der Patientin bzw. dem Patienten vorab Informationen übermittelt werden, um einen störungsfreien Ablauf der Online-Gespräche zu gewährleisten. Die Bundespsychotherapeutenkammer gibt hierzu [folgende Hinweise](#):

- Die Diagnosestellung und Indikation muss vor Ort und in Person erfolgen und abgewogen werden, inwiefern eine ergänzende internetbasierte Therapie sinnvoll und möglich ist. Ebenso muss nach dem Patientenrechtegesetz (§ 630e BGB) und der Muster-Berufsordnung der Psychotherapeuten (§ 7 MBO) eine mündliche Aufklärung und die Einwilligung erfolgen. Bei der Behandlung von Kindern sei auf die spezifischen Aufklärungspflichten (§ 12 MBO) verwiesen.
- Die Internetverbindung sollte geschützt und soweit im Rahmen des Möglichen verlässlich sein. Hier sei auch auf die Berücksichtigung des Datenschutzes und die

Speicherung von Daten nach Kriterien der [DSGVO](#) verwiesen, dies insbesondere auch bei der Dokumentation des Behandlungsverlaufs.

- Es sollte ein Notfallplan mit der Patientin bzw. dem Patienten vereinbart werden, wenn es zu einer vorübergehenden Verschlechterung nach den Gesprächen kommt. Die Abklärung einer schnell erreichbaren Notfallinstitution, Ansprechpartner und einer Notfallnummer der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten seien hier genannt.
- Der Rückzug in einen ungestörten Raum mit bequemer Sitzmöglichkeit wirkt förderlich. Schließlich soll das Stresslevel möglichst niedrig gehalten werden und nicht durch vermeidbare Risiken ansteigen, dies bezieht sich auch auf die Benutzung von geeigneten Geräten, z. B. kann es angenehmer sein, ein Endgerät zu nutzen, das nicht konstant in der Hand gehalten werden muss.
- Während des Gesprächs, aber auch bei der Vereinbarung von Terminen und kleineren Alltagsübungen, ist die Rückversicherung sinnvoll, inwiefern Inhalte korrekt verstanden wurden oder auch, falls sich Fragen auf tun.
- Eine deutliche Ausdrucksweise und natürliches Verhalten beugt Missverständnisse vor. Ein großer Vorteil gegenüber der rein telefonischen Verbindung ist die Videotelefonie, denn sie ermöglicht neben der Stimmlage die Interpretation von Mimik und Gestik im Verlauf des Gesprächs.

Ein Bericht, wie eine Online-Therapie ablaufen könnte, finden Sie [hier](#).

Isa Julgalad