
Rezension zu: Knaevelsrud, C., Wagner, B. & Böttche, M. „Online-Therapie und -Beratung. Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten Behandlung psychischer Störungen.“

Stefan Kühne

Bei Hogrefe ist in der Reihe „Therapeutische Praxis“ der hier besprochene Band „Online-Therapie und -Beratung“ erschienen. Er bietet auf etwas mehr als 80 Seiten einen Überblick und Einblick in die Voraussetzungen und die konkrete Arbeit in einem onlinepsychotherapeutischen Setting.

In sieben Kapiteln werden dazu knapp und verständlich die wichtigsten Themen abgehandelt. Zu Beginn werden in den ersten drei Kapiteln der theoretische Hintergrund, die Wirksamkeit und die therapeutische Beziehung in der onlinevermittelten Therapie beleuchtet. Dazu werden die verschiedenen Vorgehensweisen bei internetbasierten Interventionen dargestellt und die Unterschiede zwischen Online-Therapien und Face-to-Face-Therapien beschrieben (Kapitel 1).

Obwohl das Kapitel zur Wirksamkeit onlinetherapeutischer psychologischer Interventionen (Kapitel 2) mit vier Seiten sehr kurz gehalten ist, bietet es doch eine Fülle an ersten Ergebnissen und weist zugleich auf den umfangreichen Forschungsbedarf der kommenden Jahre hin. Wer also noch ein Thema für eine Forschungsarbeit sucht, der kann in diesem Kapitel fündig werden, da die Autorinnen stets sehr kritisch die Ergebnisse der Studien in Beziehung setzen bzw. darauf hinweisen, wenn sie sich nicht vergleichen lassen und dann die noch zu bearbeitenden Fragestellungen benennen. Insgesamt sind die Forschungsergebnisse für die Onlinetherapie sehr ermutigend und man ist angeregt, bei den genannten Studien direkt nachzulesen.

Das dritte Kapitel beschreibt die Besonderheiten der therapeutischen Beziehung in der onlinevermittelten Psychotherapie. Hier werden parallelen zu den Erkenntnissen der Onlineberatung deutlich, wenn es etwa darum geht, den persönlichen Kontakt, den Kommunikationsmodus und die Transparenz im Kontakt mit dem Patienten (Ratsuchenden) zu definieren. Bei den Herausforderungen finden sich dann auch erste Praxisbeispiele, die sich in Folge in der Publikation immer wieder finden und die das Beschriebene sehr anschaulich verdeutlichen.

Das vierte Kapitel widmet sich der Diagnostik und Exploration. Es werden die Vor- und Nachteile internetbasierter Diagnostik genannt, verbunden mit dem Hinweis, dass die Erhebungsinstrumente, die aus der Sprechzimmertherapie stammen, noch nicht alle für onlinebasierten Einsatz validiert sind. Ein Exkurs zum Thema „Monitoring“ und praktische Hinweise zur Art und Weise der Kommunikation (darunter auch der Hinweis auf den Datenschutz) beschließen dieses Kapitel. Hier wird leider ein Nachteil dieses knappen Formats der

Publikation deutlich, denn gerade dieses Kapitel erscheint etwas zu kurz geraten, es fehlen hier auch Praxisbeispiele.

Die Kapitel fünf bis sieben stellen jeweils in der Praxis erprobte und erforschte Interventionen vor. Allen drei Kapiteln ist gemeinsam, dass sie durch wirklich gelungene und gut nachvollziehbare Praxisbeispiele angereichert sind, dies erleichtert den Transfer in die eigene praktische Arbeit ungemein.

Kapitel 5 befasst sich mit der „Exposition“ in den Unterkapiteln „Schreiben als Exposition“, „Internetbasierte Exposition für die posttraumatische Belastungsstörung“ und „Spiegelexposition bei Essstörungen“. Zahlreiche Textbeispiele, sowohl von Seiten der PatientInnen wie auch von Seiten der TherapeutInnen (mit sehr konkreten Schreibanleitungen), reichern dieses Kapitel an.

Kapitel 6 widmet sich der „kognitiven Restrukturierung“ mit den Unterkapiteln zu schriftlichen Formen der kognitiven Restrukturierung, sowie den konkreten Einsatzfeldern am Beispiel der posttraumatischen Belastungsstörung wie auch des internetbasierten Negativity Bias-Trainings (NBT, mit dem Anwendungsbeispiel des „TK Depressionscoach“). Wie schon im vorigen Kapitel sind die konkreten (und auch teilweise langen) Textbeispiele wieder sehr gut ausgewählt und für das Verständnis sehr hilfreich.

Kapitel 7 ist mit siebzehn Seiten das umfangreichste Kapitel, es behandelt „störungsspezifische Therapiemodule“ zu „Depression“ und zu „bulimia nervosa und Binge Eating Störung“. Die insgesamt fünf Module im Bereich „Depression“ sind ebenfalls wieder mit Praxisbeispielen angereichert. Die dargestellten Module behandeln die Themen von „Identifizierung von depressiven Symptomen“, „Tagesstruktur und Aufbau positiver Aktivitäten“, „Lebensziele“, „Kognitive Umstrukturierung“ bis hin zu „Rückfallprophylaxe und Abschied“.

Für den Bereich der „bulimia nervosa und Binge-Eating Störung“ wird gut aufgezeigt, dass manche bereits im Face-to-Face-Setting erprobten Manuale auch sehr gut in der Online-Therapie eingesetzt werden können (wie z.B. Esstagebücher oder auch Tagesplaner). Exemplarisch werden die Module „Bewusstwerdung eines Ess- bzw. Brechanfalls“ und „Therapeutische Rückmeldung und Umgang mit Online-Esstagebüchern“ in diesem Kapitel ausgeführt.

Das biografische Schreiben im internetbasierten Therapiesetting ist Thema im achten Kapitel. Auch hier kommt der Charakter der Publikation als „Praxisleitfaden“ deutlich zum Tragen, denn es gibt es gibt zum Umgang mit möglichen Schwierigkeiten in schriftlichen biografischen Texten insgesamt sechs sehr konkrete Beispiele, wie die Rückmeldung der Therapeutin/des Therapeuten aussehen kann.

Kapitel 9 stellt am Ende dann noch sehr prägnant den Bereich der Onlineberatung anhand von möglichen Qualitätsstandards abschließend dar. Auch hier gibt es ein Praxisbeispiel aus der Beratung, welches anhand des Vier-Folien-Konzepts aufgearbeitet wird.

Es ist wohl den Gepflogenheiten des heutigen Wissenschaftsbetriebs geschuldet, dass aktuelle Publikationen anderer AutorInnen zur onlinebasierten Psychotherapie aus dem deutschsprachigen Raum (wie z.B. Thomas Berger, Christiane Eichenberg) nur wenig Beachtung finden.

Dies tut allerdings dem praktischen Nutzen dieses Bandes keinen Abbruch: Er ist ein weiterer wichtiger Meilenstein in der Darstellung der Möglichkeiten der Onlinetherapie und -beratung und die Publikation kann allen TherapeutInnen und BeraterInnen, die online arbeiten (oder arbeiten möchten) aufgrund des hohen Praxisgehalts sehr empfohlen werden. Ein wirklich praktischer Praxisleitfaden!

Knaevelsrud, C., Wagner, B. & Böttche, M. (2016). Online-Therapie und -Beratung. Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten Behandlung psychischer Störungen. Göttingen: Hogrefe. ISBN 978-3-8017-2562-4

Stefan Kühne, leitet die Einrichtungen wienXtra-jugendinfo & wienXtra-soundbase. Er ist Erwachsenenbildner und Herausgeber des e-beratungsjournal.net.