

Rezension zu: Justen-Horsten, Agnes & Paschen, Helmut. Online-Interventionen in Therapie und Beratung. Ein Praxisleitfaden.

Kirsten Thiemann

Als Pioniere der Online-Beratung haben die Psychotherapeutin Agnes Justen-Horsten und der systemische Berater Helmut Paschen einen Praxisleitfaden zur Nutzung des Internets in Beratung und Therapie verfasst. Das 188 Seiten umfassende Buch enthält viel Wissenswertes über den Aufbau eines professionellen Online-Angebotes, die Einsatzmöglichkeiten im Rahmen von Beratung und Therapie sowie über erprobte Formen der Kommunikation im Netz. Zugleich ist es ein sorgfältig zusammengestelltes Reflexionsangebot für (Online-)Beraterinnen und Psychotherapeuten, die ihre tägliche Arbeit überdenken, erweitern oder vertiefen möchten.

Im einleitenden Kapitel geht es um den Einfluss des Internets auf die Alltagskommunikation. Neben problematischen Aspekten werden hier insbesondere die positiven Möglichkeiten beleuchtet, die sich für den Bereich von Beratung und Therapie eröffnet haben. Beispielsweise hat das Internet zu einer „Renaissance des Schreibens“ geführt, welchem als Mittel zur Selbstreflexion in Beratung und Therapie eine sehr positive Rolle zukommen kann.

Kapitel zwei widmet sich den Angeboten zur seelischen Gesundheit im Netz. Neben einer Übersicht zu den Entwicklungen in der Online-Selbsthilfe und Online-Beratung, wird hier besonderes Augenmerk auf die bislang etwas weniger bekannte Online-Psychotherapie gelegt. Es werden Unterschiede zur Online-Beratung herausgearbeitet sowie Bedingungen erörtert, unter denen Online-Psychotherapie sinnvoll erscheint. Für die Entwicklung eines eigenen Angebots besonders wertvoll könnte eine Übersicht zu den bereits bestehenden Angeboten in diesem Bereich sein, die sich mitunter als Vernetzungspartner eignen.

Entscheidungshilfen für den Einsatz von Online-Medien in Beratung und Therapie finden sich in Kapitel drei. Der Gewinn, aber auch mögliche Einwände werden aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Ebenso wird auf die aktuelle gesetzgeberische Situation (in Deutschland) und Finanzierbarkeit von Online-Beratung und -Psychotherapie eingegangen. Im Weiteren finden sich in diesem Kapitel viele Informationen, die für die konkrete Planung eines Online-Angebotes hilfreich sind: von Sorgfaltspflichten über die Auswahl einer Beratungssoftware bis hin zur Gestaltung einer Website.

Thema des vierten Kapitels ist Blended Counselling, die Kombination aus digital vermittelter und kopräserter Beratung, die sich etwa mit Blick auf die Wirksamkeit von Beratung und Therapie als besonders vielversprechend erwiesen hat. Es wird unterschieden zwischen Blended Counselling, dem nutzerinitiierten Wechsel zwischen verschiedenen Settings in Beratungsprozessen und Blended Treatment. Hier ist es der Psychotherapeut oder die Psychotherapeutin, die das Setting und die Art möglicher Online-Anwendungen gezielt wählt. Auch werden vier mögliche Formate vorgestellt, in denen sich ein Blended Treatment vollziehen könnte. Je nach Format bekommen persönliche Begegnungen und Online-Kontakte oder Anwendungen ein anderes Gewicht in den Phasen der Eröffnung, Fortführung oder des Abschlusses einer Behandlung.

Das fünfte und zugleich umfangreichste Kapitel befasst sich mit der Praxis der Online-Beratung. Justen-Horsten und Paschen konzentrieren sich hier auf die Mailberatung, welche sie als besonders geeignet ansehen, persönliche Entwicklungsprozesse anzustoßen und im Laufe der Begleitung zu überprüfen. Konkrete Empfehlungen reichen von der Startphase und Auftragsklärung über die Prozessgestaltung bis zum Abschluss der Begleitung. Das Kapitel lebt in besonderer Weise von dem reichhaltigen Erfahrungsschatz der beiden Autoren, der hier sorgsam reflektiert und zu einem praktischen Leitfaden verdichtet wird.

Das sechste Kapitel widmet sich einem Praxisbericht über OnTheMoveOnline – eine Online-Beratung, die von den Autoren 2011 gegründet wurde. Sie richtet sich an Menschen, die sich aus beruflichen oder privaten Gründen im Ausland befinden und professionelle Unterstützung in ihrer Muttersprache suchen. In dem Bericht spiegeln sich viele Themen wider, die im Buch behandelt und auf dieses Angebot hin zugeschnitten wurden. Er bietet darüber hinaus einen sehr interessanten Einblick in ein professionell geführtes, spannendes Beratungsangebot.

Abschließend wagen die beiden Autoren einen Blick in die Zukunft von (Online-) Beratung und -Psychotherapie. Sie zeigen auf, dass es weder sinnvoll noch wahrscheinlich ist, dass die persönliche Begegnung im Behandlungszimmer durch die Online-Kommunikation verdrängt würde. Vielmehr würde diese als ergänzendes Medium psychosozialer Hilfsangebote selbstverständlicher werden und sich mehr ausdifferenzieren. Wünschbar sei dann, dass Berater und Psychotherapeutinnen bei der Weiterentwicklung der technischen Möglichkeiten mitwirkten und die Mailberatung in ihrem besonderen Wert für Beratungs- und Therapieprozesse nicht verloren ginge.

Langezeit wurde es von Psychotherapeutinnen und -therapeuten als Sakrileg empfunden, nicht von Angesicht zu Angesicht, sondern „allein“ computervermittelt mit Klientinnen zu kommunizieren. Hier zeichnet sich ein allmählicher Wandel ab, den dieses Buch aufgreift und zugleich fortschreibt, indem es im Bereich der Online-Psychotherapie einen eigenen Schwerpunkt setzt. Dabei verbindet sich eine kenntnisreiche Darstellung des Entwicklungs- und Forschungsstandes mit sorgsam reflektierten Erfahrungen und Gedankenspielen der beiden Autoren hinsichtlich künftiger Entwicklungen zu einer fundierten Entscheidungshilfe für die Leserinnen und Leser.

So ist das Buch weitaus mehr als eine bloße Schritt-für-Schritt-Anleitung. Vielmehr lädt es dazu ein, Beratung und Therapie vertieft zu reflektieren und sich bewusst für oder gegen den Einsatz von Online-Kommunikation zu entscheiden bzw. eine Auswahl von Möglichkeiten zu treffen, die das eigene Face-to-Face Angebot sinnvoll ergänzen. Auch sensibilisiert es dafür, der Verankerung von Beratung und Therapie im Lebensalltag von Klientinnen und Klienten mehr Bedeutung zu geben. Insofern ist das Buch über einen reinen Praxisleitfaden hinaus auch ein sehr lesenswerter Beitrag für die Weiterentwicklung von Beratung und Psychotherapie.

Justen-Horsten, A. & Paschen, H. (2016) Online-Interventionen in Therapie und Beratung. Ein Praxisleitfaden. Weinheim, Basel: Beltz. ISBN: 978-3-621-28164-5

Ein detailliertes Inhaltsverzeichnis und Leseproben finden sich beim Beltz-Verlag:
http://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/buecher/produkt_produktdetails/5726-online-interventionen-in-therapie-und-beratung.html

Dr. Kirsten Thiemann ist als Psychologin und selbständige Beraterin (www.sursol.online) tätig. Zu ihrem Angebot gehören auch Schulungen und Fallsupervisionen im Bereich Online-Beratung.