

Online-Psychotherapie

Chancen und Grenzen

Rheinfelder Tag: Psychosomatik Herbst 2019

Herbert Kubat, lic. phil., EMBM
Eidgen. anerkannter Psychotherapeut
Geschäftsleiter psy-help-online.ch

Psychotherapie online

- Technische Umsetzung, Formen
- Praktische Umsetzung, Fallvignetten
- Vorteile / Chancen und Nachteile / Grenzen
- Künstliche Intelligenz: „Künstliche Psychotherapie“?
- Fazit: Menschliche/r Psychotherapeut/in ein Auslaufmodell?

Formen

- Algorithmische **Selbsthilfeprogramme** (Gavin Andrews, 2010), Internet, Apps
- „blended Treatments“
- Virtuelle Realität
- Online mit **menschlichen** Therapeuten
- Künstliche Intelligenz

Kommunikationsmedien

synchron	asynchron
Telefon	Geschützter Mailverkehr,
Skype / Facetime / Videokonferenz	Chat

psy-help-online.ch

Über Online-Therapie Über uns Psychologe wählen Sitzungen vereinbaren

Virtueller Praxisraum

Damit Sie mit Ihrem Psychologen in der virtuellen Praxis kommunizieren können, registrieren Sie sich mit Ihrer persönlichen E-Mailadresse und dem Passwort in dem Mitgliederbereich

Mitgliederbereich	
E-Mail	<input type="text"/>
Passwort	<input type="password"/>
Anmelden >	

Simone Ernsting

Sie möchten sich Hilfe, möglicherweise Begleitung in einer Lebenskrise. Sie suchen Kontakt, um ein Problem zu lösen, im Austausch mit einer Fachperson mehr Klarheit zu finden, vielleicht eine Entscheidung treffen zu können. Ich werde Sie und Ihr Anliegen ernst nehmen und Ihnen mit Interesse, Freundlichkeit und Respekt begegnen. Sie können sicher sein, auf Ihr Anliegen jederzeit eine Antwort zu erhalten.

Schwerpunkt meiner Arbeit sind die Beziehungen innerhalb von Familien. Dazu gehören vor allem die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, aber auch die zwischen Eltern-respektive Lebenspartnern. Auch die Beziehungen zu den Herkunftsfamilien spielen bei Konflikten nicht selten eine Rolle.

Sprachen: Deutsch, Englisch

[Profil ansehen](#) [Verfügbare Termine](#)

Doris Schmider

Ich habe Sie herzlich willkommen im virtuellen Praxisraum! Ich biete Ihnen an, mit mir in einem offenen Kontakt zu stehen, in welchem ich Ihnen sehr aufmerksam zuhöre, sowohl die geschriebenen oder gesprochenen Äußerungen wahrnehme, sowie mich bemühe, auch die Zwischenräume aufzunehmen und Ihnen dabei zu helfen, Klarheit zu erlangen, Strukturen zu lösen und neue Erkenntnisse zu erlangen.

Bei einer Krise von therapeutischen Kontakten (online, Telefon oder Face-to-face) vertraue ich auf die eigenen Selbstheilungskräfte im Menschen. Mit geeigneter Unterstützung finden auch Sie Ihre innere Kraft, mit Ihrem Leben und den möglichen Krisen umzugehen.

Ich arbeite mit Erwachsenen und Jugendlichen bei Problemen in Beziehungen, bei Trennung oder Scheidung, bei Problemen am Arbeitsplatz.

Sprachen: Deutsch, Englisch

[Profil ansehen](#) [Verfügbare Termine](#)

Herbert Kubat

Hallo und Willkommen. Seit 1990 arbeite ich als Fachpsychologe für Psychotherapie in einer psychosomatischen Praxis (EMBM) und ab 1998 in einer privaten Praxis mit Erwachsenen jeden Alters. Erfahrungen habe ich unter anderem mit der Behandlung von Depressionen, Ängsten, Problemen im Alter, Schlafstörungen, Stressbewältigung und psychischen Notfallsituationen nach akuten Belastungen (gewalttätige Partner, Arbeit auf einem Kleinrentnerrentenamt und in Spächstunden begreife ich häufig Menschen in Lebenskrisen (Therapieunfähigkeit, Arbeitslosigkeit, Todestfall etc.). Durch eine zusätzliche Managementausbildung arbeite ich heute hauptsächlich mit Führungskräften und Mitarbeitern in Unternehmen. Gerne unterstütze ich daher auch Mitarbeitende in Betrieben (Life-Coaching oder Führungsausbildung).

Sprachen: Deutsch, Englisch

[Profil ansehen](#) [Verfügbare Termine](#)

Thomas Barth

Seit 1993 arbeite ich als Fachpsycholog/therapeut und als Fachreferent in verschiedenen Institutionen und seit 2005 in eigener Praxis in Bern. In den letzten Jahren widmete ich mich schwerpunktmässig Menschen,

- die in ihrem Alltag durch eine Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitätsstörung beeinträchtigt werden;
- die von ausserordentlichen Stimmungsschwankungen betroffen sind (Manie, Depression);
- die Hilfe haben mit der Stimmungskontrolle;
- die unter Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten leiden;
- die mit dem Gesetz in Konflikt geraten sind (Delinquenz)

Sprachen: Deutsch, Englisch

[Profil ansehen](#) [Verfügbare Termine](#)

August - 2019				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
2	3	4	5	6

Eingangsdiagnostik

- Symptomcheckliste
- Fragebogen
- Problemformulierung
- Dialog, Interaktion:
 - Telefon, Mail, Skype, Chat?

Symptom-Checkliste
(Klicken Sie bitte alle der folgenden Symptome oder Beschwerden an, die für Sie aktuell zutreffen, unabhängig vom jeweiligen Tag!)

<input type="checkbox"/> Konzentrationsstörungen	<input type="checkbox"/> Chronische Traurigkeit
<input type="checkbox"/> Schlafstörungen	<input type="checkbox"/> Gedächtnisstörungen
<input type="checkbox"/> Appetitstörungen	<input type="checkbox"/> Geringe Frustrationstoleranz, Reizbarkeit
<input type="checkbox"/> Energielosigkeit	<input type="checkbox"/> Schlafstörungen
<input type="checkbox"/> Gedächtnisstörungen	<input type="checkbox"/> Gedanken, sich das Leben zu nehmen
<input type="checkbox"/> Einmüdigkeit, soziale Isolation	<input type="checkbox"/> Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
<input type="checkbox"/> Übelkeit	<input type="checkbox"/> Gedanken über Tod und Sterben
<input type="checkbox"/> Irritabilität/Aggressivität	<input type="checkbox"/> Gesundheits Sorgen
<input type="checkbox"/> Negatives Körperbild	<input type="checkbox"/> Gedanken an Selbstmord
<input type="checkbox"/> Gefühl eines selbsterfüllenden	<input type="checkbox"/> Schuldgefühle, Selbstvorwürfe
<input type="checkbox"/> Energielosigkeit, Müdigkeit, Verlangsamung im Denken oder Bewegen	<input type="checkbox"/> Interessenverlust, Freudlosigkeit
<input type="checkbox"/> Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren	<input type="checkbox"/> Selbstentwertungen, Selbsthass
<input type="checkbox"/> Arbeitsunfähigkeit	<input type="checkbox"/> Neigung zum Weinen
<input type="checkbox"/> Schlafstörungen	

Angst:

<input type="checkbox"/> Übermäßige Sorgen	<input type="checkbox"/> Gefühl getrennt oder aufgerippt zu sein
<input type="checkbox"/> Innere Unruhe	<input type="checkbox"/> Nervosität, innere Zittern
<input type="checkbox"/> Regelmäßigkeit	<input type="checkbox"/> Zittern
<input type="checkbox"/> Anfall vor Kontrollverlust	<input type="checkbox"/> Anfall zu sterben

Fallvignetten

- Phobische Ängste, Australien
- Komplizierte Trauer, Afrika
- Generalisierte Angststörung, Schweiz

Australien

- **Frau, 26j., CH**, seit 3 Mte in Australien, angestellt von CH Firma, Home-Office in Australien, mit Freund.
- **Symptomatik (BSI):**
 - Ängste: Sorgen, Anspannung, innere Unruhe, Phobien: Angst Haus zu verlassen, Menschenmengen, Kino, Einkaufen etc.
- **Problembeschreibung:**
 - Ständige Angst, Sorgen (Partner, Familie). Verstärkt seit in Australien.
- **Arbeitsdiagnose:** phobische Ängste, Agoraphobie (ICD-10: 40.0)
- **Ziel:** Angstreduktion, Selbstsicherheit

Agoraphobie, Australien Forts.

- **Form:** Mails und Skype-Sitzungen (Zeitverschiebung)
- **Intervention:**
 - Angstgedanken identifizieren und verändern
 - Wochenstruktur, Aktivitäten aufbauen, Vermeidung vermeiden (Exposition), Konfrontationshierarchie
 - Skype: Imaginationsübung (Entspannung), Achtsamkeitsübung (Gedanken beobachten)

Agoraphobie, Australien Forts.

- **Ergebnisse:**
 - „Das Schreiben hat mir viel geholfen“
 - Selbstsicherheit durch progressive Konfrontation
 - Sozial aktiver

Afrika

- **Frau, 36j.**, verheiratet, Ärztin in Klinik in Afrika, 2 Kinder
- **Symptomatik:**
 - Kopfschmerzen, Verspannungen, Grübeln
- **Problembeschreibung:**
 - Suizid des Vaters nach Stellenantritt. Möchte mit jemandem darüber reden. Möchte Familie/Partner nicht damit belasten.
- **Arbeitsdiagnose:** Komplizierte Trauer (ICD-10: 43.1→ ICD-11)
- **Ziel:**
 - Trauerarbeit, Emotionsverarbeitung (Wut, Trauer)
 - Bewältigung der bevorstehenden Beisetzung

Komplizierte Trauer, Afrika Forts.

- **Form:** Skype-Video
- **Intervention:**
 - Im Dialog (Skype) Umgang mit Emotionen, Trauer, Wut besprochen (Akzeptanz).
 - Vorbereitung Umgang (Ressourcen) während Beisetzung
 - Leerer Stuhl: Symbolischer Dialog mit Vater
- **Ergebnisse:**
 - Bessere Schlafqualität
 - Bessere Akzeptanz von Tod des Vaters
 - Verbesserung der Selbstfürsorge

Schweiz

- **Frau, 56j.**, multiple somat. Probleme, vom HA zugewiesen: „ängstlich vermeidenden Züge“, Hypochondrie, diverse Ängste
- **Symptomatik:**
 - Negative Stimmung, geringe Frustrationstoleranz (...),
 - Ängste: Sorgendenken etwas Schlimmes könnte passieren, Phobien, Vermeidungstendenz (...)
- **Problembeschreibung:**
 - Hadern mit Stellenverlust vor Jahren wg. somatischen Problemen. Jetzt ständige Angst und Anspannung.
- **Arbeitsdiagnose:** GAS (ICD-10: F41.1).
- **Ziel:**
 - Abbau der Ängste, Sorgendenken reduzieren
 - Mehr Lebensqualität in der Lebensgestaltung

Schweiz Forts.

- **Form:** Telefon
- **Interventionen (Versuch):**
 - Klärung von Werten, Lebensentwurf, Lebensqualität
 - Angsthierarchie, Exposition, Aufbau von Selbstsicherheit
 - Umgang mit Angstgedanken
 - Diverse Übungen mit Entspannung, Imagination,
 - Selbsthilfeliteratur
 -

Schweiz Forts.

- **Ergebnisse:**
 - Nur vorübergehende Verbesserungen
 - Nutzen der Gespräche für persistierendes, zwanghaftes Sorgendenken, Klagen
 - Online-Therapie als problemaufrechterhaltendes Mittel der Vermeidung → Kontraindikation
 - Therapieabbruch → Aufzeigen von Alternativen vor Ort

Vorteile, Chancen

- **Bequem**
- **vertrauter Umgebung**
- Keine **Anfahrtswege**
- **weniger Fehlzeiten** am Arbeitsplatz
- **Schneller** Zugang zu PT
- **Anonymität** → raschere Offenheit, kein Stigma
- **Schritt aus der Isolation**

Vorteile, Chancen

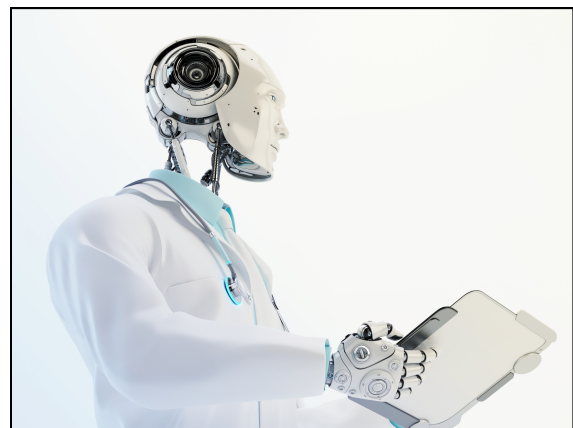
- **Selbstkontrolle**
- Schriftliches Artikulieren → **differenziertere Selbstwahrnehmung**
- **Automatische Dokumentation / Speicherung**
- Erreicht mehr Menschen zur **(Rückfall-)Prävention, Beratung, Therapie, Vor- und Nachsorge**

Nachteile, Grenzen, Risiken

- **Anonymität** → geringere Adhärenz / Compliance?
- Fehlende **non-verbale Signale**
- **Missverständnisse?**
- Technische Unterbrüche, **Datenübertragung**
- **Sicherung von Datenschutz**

Nachteile, Grenzen, Risiken

- **Kontraindikation** (Borderline, Suizidalität, Psychosen, akute Krisen)
- **Zeitverzögerungen** (Mail, Chat)
- Online-Version als **Vermeidungsstrategie**



Künstliche Intelligenz

- Erkennt Emotionen
- **Natürliche Sprachverarbeitung**
- **Avatare, Robotik**
- **Spielregeln und Muster erkennen**
- **Lernt durch Erfahrung**
- **Kreativität**
- **eigenen Code verbessern**

„leso“

- **Machine learning über Therapieverläufe** (Mustererkennung)
- **Vergleicht** Einzelpatient/in mit Datenbank
- **Voraussagen, Vorschläge, Empfehlungen zur Therapieplanung**
 - mentales ZSB,
 - Therapieverläufe,
 - Dropouts,
 - Engagement,
 - Kompatibilität von Therapeuten,
 - Interventionen,
 - Beziehungsgestaltung,
 - Präferenzen

„Klenico“

- Befragt Patienten
- Identifiziert relevante Störungsbereiche
- Diagnosen nach ICD und DSM

USC Institute for Creative Technologies (ICT)

<https://www.youtube.com/watch?v=eiczMs6b1Q4>

[Film](#)

Vorteile der KI

- Schulen unabhängige Mustererkennung
- Schnellere Informationsverarbeitung
- Globale Vernetzung über Psychotherapiewissen
- Kostengünstig
- 24/7 Verfügbarkeit
- Multiplizierbarkeit

Risiken der KI

- weg von der realen Natur
- Mustererkennung von **Vorurteilen** (Aylin Caliskan, 2017)
- **Arbeitsplätzen** (Carl Frey 2013)
- **Datenschutz?**
- **Ethik?**
- **Zertifizierung?**

Online-Therapien =

- **Neue Kommunikationskanäle**, keine neuen Therapiemethoden
- **Therapiebeziehung**: „Vertrauen in ein helfendes System“
- **Wirksam** vergleichbar mit f2f
- **Ergänzung** in der Gesundheitsversorgung (zur Unterversorgung)
- In ferner **Zukunft**: KI?
- **Datenschutz!**

