



BPTK-DIALOG

Sabine Maur

Sabine Maur ist niedergelassen in einer psychotherapeutischen Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Mainz. Sie ist Psychologische Psychotherapeutin mit Zusatzqualifikation in Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie.

„Wir brauchen Lösungen für verschlüsselte Kommunikation!“

Interview mit Sabine Maur zu Internet in der Psychotherapie

Nutzen Sie bereits digitale Medien bei Ihrer Arbeit als Psychotherapeutin?

In der Behandlung älterer Jugendlicher und Erwachsener haben wir bereits mit verschiedenen Apps gearbeitet. Auf dem Handy oder Tablet lassen sich Stimmungstagebücher auch digital führen, Apps lassen sich nutzen, um Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zu machen oder sie können zur Psychoedukation eingesetzt werden. Wir haben beispielsweise ein englischsprachiges Programm zur Psychoedukation bei posttraumatischen Belastungsstörungen verwendet. All diese Apps waren eine praktische Ergänzung zur psychotherapeutischen Behandlung. Dabei habe ich darauf geachtet, dass entweder gar keine Daten erhoben werden (z.B. bei der Achtsamkeits-App) oder in den AGB nachvollziehbar beschrieben ist, wie die Datennutzung erfolgt (z.B. beim Stimmungstagebuch). Des Weiteren habe ich Eltern schon auf einen Online-Elterntrainer hingewiesen.

Außerdem nutze ich zwischen den therapeutischen Sitzungen auch SMS und gesicherten Chat (Wire), z.B. um anfangs bei Depressionen die Aktivierungsübungen zu unterstützen oder bei ADHS die Selbststrukturierungsinterventionen zu begleiten. Bei ADHS-Patienten lässt sich das Handy auch sehr gut einsetzen, um ein besseres Zeit- und Aufgabenmanagement zu erlernen, z.B. mit To-Do-Listen und Kalender-Apps. Auch im somatischen Bereich ist eine Reihe von neuen Apps erschienen, die für unsere Arbeit interessant sein könnten, so z.B. in der Behandlung von Diabetes und Schmerz.

Welche Chancen verbinden Sie damit?

Bei vielen Patientinnen und Patienten ist das Handy oder Tablet sowieso täglich im Einsatz

und deutlich attraktiver als Herumhantieren mit Zetteln oder CDs. Manche dieser digitalen Techniken machen es unkompliziert möglich, in der Therapie Erarbeitetes im Alltag zu implementieren und damit einen besseren Transfer zu ermöglichen.

Generell könnten in der Zukunft mit Video-Psychotherapien auch Patientinnen und Patienten erreicht werden, für die der Weg in die Praxis zu weit ist oder die einem direkten Kontakt zunächst skeptisch gegenüberstehen. Selbsthilfeangebote könnten auch als Angebote für Ratsuchende dienen, die zwar psychische Beschwerden haben, aber noch nicht krank sind. Und weiterhin könnten diese Medien in der stationären Nachsorge und in der Prävention zum Einsatz kommen.

Welche Risiken sehen Sie?

Das Hauptproblem ist für mich der mangelhafte Datenschutz. Das ist ein sehr kompliziertes Feld und für mich als Laien nur schwer zu überschauen und praktisch zu handhaben. Selbst bei technischen Lösungen, die angeblich „sicher“ sind, bin ich misstrauisch, weil ja immer wieder zu lesen ist, in welche Netze Hacker eingedrungen sind. Datenschutzexperten sollten dringend Sicherheitsstandards definieren, auf die sich die Psychotherapeutin in ihrer Praxis verlassen kann.

Was halten Sie für notwendig, damit sich Internetprogramme in die psychotherapeutische Versorgung integrieren lassen?

Dafür bräuchte ich als Praktikerin vor allem einen besseren Überblick, welche Programme es überhaupt gibt, verlässliche Informationen, wie wirksam sie sind, für welche Patientengruppen sie infrage kommen und natürlich: Wie gut der Datenschutz ist.

Was die technische Seite angeht, wünsche ich mir einfache Lösungen für eine verschlüsselte Kommunikation, damit das alles nicht mehr so umständlich ist wie derzeit. Rechtlich müssen wohl auch die Berufsordnungen weiterentwickelt werden und besonderes Augenmerk auf die rechtlichen Rahmenbedingungen beim Einsatz im Kindes- und Jugendalter gelegt werden. Und natürlich muss geklärt werden, wie sich all diese Programme und Anwendungen abrechnen lassen.

In Ihrer Praxis arbeiten Sie mit Kindern und Jugendlichen. Meinen Sie, diese wären bereit, einen Teil der Psychotherapie per App durchzuführen?

Kinder und Jugendliche fühlen sich, wenn sie Apps oder Internet nutzen, wie der Fisch im Wasser. Das sind ja Digital Natives. Da rennt man in der Regel offene Türen ein, nicht wenige haben sich selbst schon Apps gesucht. Das zeigt aber auch, wie wichtig es ist, dass wir uns als Profession auskennen und verlässliche Empfehlungen geben können. Nicht wenige der Kinder und Jugendlichen sind uns im selbstverständlichen Einsatz digitaler Medien voraus. Manche müssen sogar eher lernen, die Nutzung von Internet, sozialen Netzwerken und Computerspielen einzugrenzen oder in angemessenere Bahnen zu lenken. Bei Kindern und Jugendlichen unterliegt der Einsatz von digitalen Medien sicher noch größeren Sorgfaltspflichten als bei erwachsenen Patienten. Ich lasse mir bei Kindern vorher immer das schriftliche Einverständnis der Sorgeberechtigten geben, wenn ich plane, ergänzend Internetprogramme und Apps einzusetzen.