

„Eine Depression ist nichts, was sich mal eben mit einer App heilen lässt“

Digitalisierung Gesundheits-Apps könnten psychotherapeutische Behandlungen ergänzen oder intensivieren, wenn es nicht einige wichtige Punkte zu beachten gäbe. Darunter fallen Daten- sowie Patientenschutz. Findet zumindest Sabine Maur, Präsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz.



Können Mental-Health-Apps bei psychischen Erkrankungen helfen? Nach Ansicht von Sabine Maur, Präsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz, sind sie kein Ersatz für Face-to-Face-Gespräche. Aber Online-Programme können möglicherweise dabei helfen, Wartezeiten bis zu einem Behandlungstermin zu überbrücken und Belastungen zu reduzieren.

Foto: Stanislaw Mikulski

Nach Angabe der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) sind etwa 27,8 Prozent der Erwachsenen von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das entspricht laut DGPPN rund 17,8 Millionen Menschen. Sie leiden unter anderem an Angststörungen (15,4 Prozent), affektiven Störungen (9,8 Prozent)

oder Störungen durch Alkohol- und Medikamentenkonsum (5,7 Prozent). Hierbei hilft meist nur eine stationäre oder ambulante Therapieversorgung, sprich persönliche Gespräche, in denen konkret auf die Ängste und Probleme eingegangen wird. Doch seit einigen Jahren drängen Mental-Health-Apps auf den Markt, bei denen Forscher und Unternehmer von einer digitalisierten Psychotherapie träumen.

Doch kann eine Software überhaupt psychische Erkrankungen heilen? Oder zumindest zur psychischen Gesundheit beitragen? Sabine Maur, Präsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz, sieht die ganze Sache kritisch: „Eine Depression ist nichts, was sich mal eben mit einer App heilen lässt. Ich bin skeptisch, wenn Apps sagen, ‚Ich bin gut gegen Depressi-

on‘. Das ist ein Wahnsinns-Anspruch. Wer depressive Menschen gesehen hat, weiß, dass das nicht so einfach funktionieren kann.“ Schließlich seien die Unterschiede zwischen den verschiedenen Störungen, Patientengruppen und Behandlungsmethoden einfach zu groß, findet Maur.

Datenschutz und Übersicht sind wichtig

Allerdings könne eine App eine gute Ergänzung sein, wenn es zum Beispiel um das Thema Gefühlstagebücher geht. Was hat man am Tag gemacht, wie hat man geschlafen? Die Antworten könnten bequem in die App eingetragen und so ein Wust an kopierten Blättern eingespart werden. Allerdings gibt Maur zu bedenken, dass die Daten „safe“ sein müssen und nicht an unbefugte Dritte gelangen dürfen. „Gesundheitsdaten sind besonders schützenswert. Das gilt im Besonderen für Daten, die sich auf die psychische Gesundheit von Menschen beziehen.“ Das Niveau des aktuellen Datenschutzes sei in vielen Apps nicht akzeptabel. Online-Psychotherapie per Skype sei approbierter Psychotherapeuten und -therapeutinnen aus Datenschutzgründen derzeit daher auch nicht erlaubt, erläutert sie.

Es gibt Hunderttausende Apps, die sich als Helferlein anbieten, über die aber keiner einen Überblick hat. „Was ist seriös, was funktioniert, was nicht? Diese Fragen müssen geklärt werden“, findet die Präsidentin der rheinland-pfälzischen Landespsychotherapeutenkammer.

Anwender würden derzeit allein gelassen, was die Qualität und die Sicherheit digitaler Anwendungen bei psychischen Erkrankungen angeht. Und auch die Frage der Haftung müsse zuerst gelöst werden. „Wenn ich einem Patienten eine App empfehle, ist die rechtliche Frage nach wie vor ungelöst“, betont Maur. Im Vergleich zu Unternehmen der Gesundheitswirtschaft, Start-up oder Tech-Unternehmen hätten

Psychotherapeuten und Ärzte berufsbedingt einen ganz anderen Blick auf das Thema.

Dass allerdings nicht alles unseriös ist, was auf dem digitalen Markt derzeit erhältlich ist, räumt die Psychotherapeutin ein. Als Beispiel nennt sie die App „Animys“, die von Forschern des DFKI (Kaiserslautern) zur Behandlung einer bipolaren Störung entwickelt wurde. Die App beobachte laut Maur bestimmte Ver-

„Mit der App ‚Animys‘ verbindet sich die Hoffnung, dass bipolar erkrankte Menschen zeitnah behandelt werden können.“

Sabine Maur, Psychologische Psychotherapeutin mit der Zusatzqualifikation Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

haltensmuster – Mobilität, Aktivität und Sozialverhalten des Nutzers – durch Sensoren, die in gängigen Smartphones bereits installiert sind. Dafür steht der Begriff „mobile sensing“. Anhand der Anzahl und Dauer der Anrufe, dem Sprachmuster oder der GPS-Daten kann die App mit hoher Zuverlässigkeit Veränderungen im Zustand der Person erkennen und manische beziehungsweise depressive Phasen voraussagen, erklärt Maur. Beeindruckend: Die App nimmt bedeutsame Veränderungen früher als die Person selbst wahr. „Damit verbindet sich die Hoffnung, dass bipolar erkrankte Menschen zeitnah behandelt werden können“, sagt die Expertin. Auch die Wirksamkeit vieler an Universitäten entwickelter internetbasierter Interventionen für psychische Erkrankungen sei belegt. Diese seien aber bisher noch kaum in der Versorgung angekommen.

Auch die Versicherer haben sich auf den Weg gemacht: „Es gibt zahlreiche Online-Programme, die von Krankenkassen angeboten werden“, erzählt Maur. Diese internetgestützten Programme könnten in verschiedenen Phasen der Erkrankung den Betroffenen eine Hilfe sein und unter anderem Symptome lindern oder Belastungen reduzieren. Auch Wartezeiten könnten hiermit überbrückt werden. Für Maur

ZUR PERSON

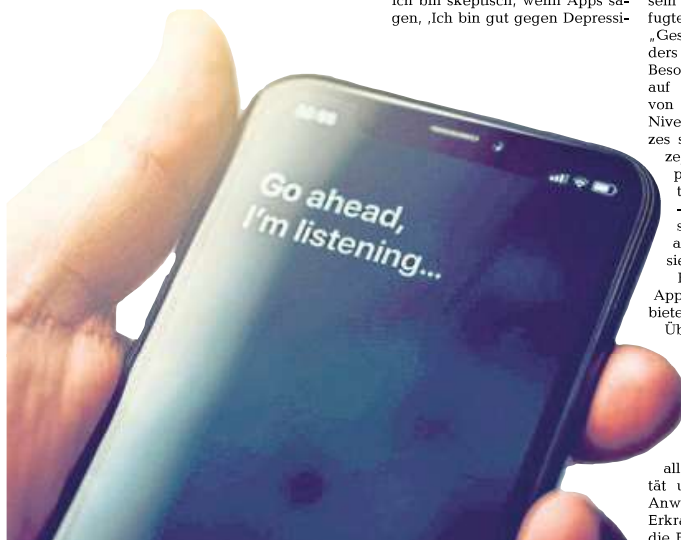


Sabine Maur ist 1972 in Neuwied/Heimbach-Weis geboren und lebt in Mainz. Sie hat in Bonn, Würzburg und Großbritannien Psychologie studiert. Seit 2010 betreibt sie eine eigene Praxis. Dabei hat sie ihren Schwerpunkt auf Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie gelegt. Maur engagiert sich seit 2010 berufspolitisch und wurde im Oktober 2018 zur Präsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz gewählt.

Foto: LFK

„Gesundheitsdaten sind besonders schützenswert. Das gilt im Besonderen für Daten, die sich auf die psychische Gesundheit von Menschen beziehen.“

Sabine Maur, Präsidentin der Landespsychotherapeutenkammer



Wenn Apps suggerieren, sie seien gut gegen Depression, wird die Präsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Sabine Maur skeptisch. Wer depressive Menschen gesehen habe, wisse, dass das nicht so einfach sei. Auch vor dem Hintergrund verschiedener Störungen, Patientengruppen und Behandlungsmethoden warnt sie, Mental-Health-Apps als Allheil-methode zu betrachten. Therapie ergänzend könne eine App, zum Beispiel als digitaler Ersatz für Gefühlstagebücher, durchaus eine sinnvolle Alternative sein. Foto: demilyga/stock.adobe.com