

Wenn das Virus die Seele erreicht

In Pandemiezeiten sind immer mehr Menschen psychisch belastet. Online-Therapien versprechen schnelle Abhilfe. Foto: Schuldt/dpa

Die Pandemie schlägt auf die Seele. Sie legt Dinge offen, die Menschen schon vorher bedrückt oder unterdrückt haben und verschärft ein schon länger bestehendes Problem: der Mangel an Psychotherapeuten. Also ein weiterer Grund zur Frustration? Nein, denn es gibt auch neue, virtuelle Auswege. Die Forderungen nach akuten Lösungen sind laut. VON LEANDRA HANKE

Anja Menge weiß, wovon sie spricht. Seit 30 Jahren leidet sie unter Depressionen, außerdem organisiert sie SAD: die Selbsthilfegruppe Angst und Depressionen. Sie spürt jeden Tag, wie groß und akut die Nachfrage nach Unterstützungsangeboten in der Krise ist. „Ich werde drei- bis viermal die Woche angerufen und gefragt, ob unsere Gruppe geöffnet ist“, erzählt die Bremerhavenerin. Selbsthilfegruppen sind wegen Corona zu, die Praxen ohnehin voll, die Wartelisten lang. „Die Therapieplatzsuche in Bremerhaven ist eine Katastrophe, oft wartet man fünf bis sechs Monate“, beschreibt Menge. Und Bremerhaven steht nur stellvertretend für die Region. Dass Selbsthilfe-Angebote nicht stattfinden können, verschärft für psychisch Kranke die kritische Lage. Menge kritisiert, dass Menschen mit psychischen Problemen mit dem aktuellen System nicht schnell genug aufgefangen werden: „Es muss eine Lösung her, akut Kranke brauchen eine Soforthilfe.“

Diese Forderung stellen auch Deutschlands Psychotherapeuten: Die Politik müsse einen stärkeren Schutz der Menschen vor psychischen Belastungen durch die Corona-Pandemie gewährleisten. „Neben Ängsten und Depressionen nehmen auch Anspannung und Aggression zu, oft zeigen sie sich, oft werden sie verdrängt“, sagte der Präsident der Psychotherapeutenkammer, Dietrich Munz, der Deutschen Presse-Agentur. Die Corona-Pandemie verschärft zwar das Problem, ist aber auch eine Chance für neue Ansätze, wie die virtuelle Therapie: Online-Angebote, die alternativ oder ergänzend zur Behandlung oder zur Überbrückung von Wartezeit entwickelt wurden.

Tipps für die Therapieplatz-Suche

Die **Hemmschwelle**, sich um einen Therapieplatz zu kümmern, ist für viele Betroffene groß. Hinzu kommt eine eingeschränkte Erreichbarkeit vieler Psychotherapeuten. Bei der Suche im Telefonbuch sollte man nicht bei den Nachnamen anfangen, die alphabetisch ganz oben stehen, empfiehlt der Diplom-Psychologe und Pädagoge Ralf Ring aus Bremerhaven. Besser wäre es, in der Mitte zu beginnen oder sich von unten auf der Liste vorzuarbeiten.

Auch empfiehlt Ring, auf die **Telefonsprechzeiten** zu achten und auf die Mailbox zu sprechen, so dass sich Therapeuten zurückmelden können. „Der Erstkontakt am Telefon ist bei mir entscheidend“, verrät der 56-Jährige. Einen weiteren Tipp hat die Diplom-Psychologin Ursula Rübcke aus Stade: „Sie sollten mindestens mit sieben Absagen rechnen, ein hohes Frustrationslevel und viel Geduld mitbringen.“

Sie rät, dass sich Betroffene möglichst **mehrere Therapeuten** ansehen und darauf achten, dass es menschlich passt. Man sollte sich die Frage stellen: Werde ich auf Augenhöhe behandelt? Rübcke betont: „Ganz wichtig ist es, nicht an sich selbst zu zweifeln, wenn der Erste oder Zweite nicht infrage kommt.“

Eines dieser virtuellen Angebote ist die seit Mai bestehende Kurzzeittherapie des Unternehmens Ipso Healthcare. Nur in drei bis fünf Sitzungen verspricht das Programm eine Verbesserung der mentalen Gesundheit. „Wir fokussieren uns auf die individuelle Lebenssituation und schauen, welche konkreten Stressfaktoren Probleme verursachen“, erklärt Inge Missmahl, die gemeinsam mit Dr. Ralph Grobecker die Organisation gründete. Bisher half die Intervention vor allem Menschen in Krisenregionen wie Afghanistan. Die Corona-Pandemie bewegte Missmahl und Grobecker dazu, das Programm auch in Deutschland zu starten. „Wir möchten, dass jeder, der so ein Gespräch braucht, auch eins bekommt – das Wohlergehen der Menschen steht im Vordergrund“, so die analytische Psychologin. Zwei klinische Studien der Charité Berlin 2019 (noch nicht veröffentlicht) und der Universität Konstanz 2012 belegen, dass die Kurzzeitintervention erfolgreich ist. „Die Menschen waren danach voll handlungsfähig und haben sich wieder viel besser gefühlt.“

Einige deutsche Krankenkassen wie die DAK, die Barmer oder die Techniker Krankenkasse bieten ebenfalls virtuelle, therapeutische Unterstützung an. Die App MindDoc (Barmer), das Programm Deprexis (DAK) oder der DepressionsCoach (Techniker Krankenkasse) sind zertifizierte Programme, die durch Übungen und Informationen die Schwere einer psychischen Erkrankung lindern sollen. Die von Missmahl entwickelte Methode des Value Based Counseling sei im Gegensatz dazu eine in

sich abgeschlossene Therapie. „Der Hauptunterschied ist, dass wir keine Diagnose stellen und wir schwierige Lebenssituationen nicht als Krankheit betrachten“, erklärt Missmahl. Es gehe konkret darum: Was kann ich im Hier und Jetzt tun?

Auch seien sie bereits im Gespräch mit Krankenkassen, denn bisher ist das Angebot nur für Selbstzahler zugänglich: Drei Sitzungen in Form von Videogesprächen kosten 265 Euro. Eine Sitzung liegt bei 95 Euro – das ist in etwa so viel, wie auch ein privater Therapeut verlangt. Nach einem kostenlosen Informationsgespräch können sich Interessierte einen der 16 Psychologen aussuchen, zwischen zehn verschiedenen Sprachen wählen und direkt einen Termin vereinbaren. Mit dem Online-Format hätten sie bisher sehr gute Erfahrungen gemacht: „Man kann von überall darauf zugreifen, es ist anonym und für manche auch einfacher, sich virtuell emotional zu öffnen“, so Missmahl.

Seit Beginn der Corona-Krise haben auch viele niedergelassene Psychotherapeuten ihre Sprechstunden ins Internet verlegt. Ganz aktuelle, noch nicht vollständig ausgewertete Erhebungen der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen zeigen, dass circa 75 Prozent der Psychologen in Niedersachsen seit Beginn der Pandemie auch Videobehandlungen durchführen. Das Virus wirkt sich nicht nur auf unsere mentale Gesundheit aus und lässt die Nachfrage steigen, sondern verändert auch den Alltag der Psychotherapeuten. Entweder greifen sie auf Videoformate zurück oder begegnen ih-

ren Patienten mit Maske, Abstand und regelmäßigem Lüften.

Die Diplompsychologin Ursula Rübcke mit Praxis in Stade empfängt ihre Patienten im Rahmen der Hygienevorschriften weiterhin persönlich. „Mir würde viel verloren gehen in einem Online-Gespräch. Vielleicht lächelt eine Person in die Kamera, aber dahinter verbirgt sich in Wirklichkeit eine tiefe Traurigkeit“, beschreibt Rübcke ihre Bedenken. Emotionen könne sie also besser lesen, wenn sie der Person gegenübersteht. Dennoch denkt sie, dass Online-Angebote für einen Großteil hilfreich und unterstützend sind. „Ich denke, Internettherapie ist ein guter Einstieg, man wird wahrgenommen mit seinen Gedanken, Gefühlen, das hilft schon vielen.“ Die unterstützenden Programme der Krankenkassen oder auch die Begleitung am Telefon sind bei Langzeitkranken ihrer Meinung nach sinnvoll. Ebenso setzt sie auf Kurzzeittherapie. „Ich möchte meinen Patienten ja auch effektiv helfen und sie schnell wieder loslassen.“

Auch sie versinke seit der Pandemie in Anfragen und bekommt vier bis fünf E-Mails pro Tag. Die 61-Jährige nimmt keine Patienten mehr an, die Wartezeit auf einen Platz bei ihr ist daher „unendlich“. Als Lösung für die unzureichende Versorgungslage fordert Rübcke mehr Praxissitze, „und diejenigen, die diese Sitze haben, sollten entsprechend ihren Kapazitäten auch Patienten annehmen.“ Denn momentan müssen Psychologen mit einem Kassensitz nur ein Minimum von etwa 18 Therapiestunden pro Woche anbieten. Hier ist ein Engpass vorprogrammiert – der sich hoffentlich vorerst mit der Verlagerung ins Netz ausgleichen lässt. (axt)

Versorgungslage in der Psychotherapie

Bremerhaven	Cuxhaven
mit Kassenzulassung* niedergelassene Psychotherapeut*innen: 47	mit Kassenzulassung* niedergelassene Psychotherapeut*innen: 36
rechnerischer Versorgungsgrad: 132 %	rechnerischer Versorgungsgrad: 110 %
freie Sitze: 0	freie Sitze: 0
Stade	Wesermarsch
mit Kassenzulassung* niedergelassene Psychotherapeut*innen: 44	mit Kassenzulassung* niedergelassene Psychotherapeut*innen: 17
rechnerischer Versorgungsgrad: 122 %	rechnerischer Versorgungsgrad: 124 %
freie Sitze: 0	freie Sitze: 0
Rotenburg	Osterholz
mit Kassenzulassung* niedergelassene Psychotherapeut*innen: 31	mit Kassenzulassung* niedergelassene Psychotherapeut*innen: 33
rechnerischer Versorgungsgrad: 122 %	rechnerischer Versorgungsgrad: 195 %
freie Sitze: 0	freie Sitze: 0

*Eine Kassenzulassung bedeutet mindestens 20 Therapiestunden pro Woche. Kassensitze können sich Therapeuten teilen.

Quelle: Psychotherapeutenkammer Niedersachsen, Psychotherapeutenkammer Bremen, Grafik: NZ/Schönbbe

» **Mir würde viel verloren gehen in einem Online-Gespräch. Vielleicht lächelt eine Person in die Kamera, aber dahinter verbirgt sich in Wirklichkeit eine tiefe Traurigkeit.** «



Ursula Rübcke, Diplom-Psychologin

3 Fragen an...

Dipl.-Psychologe Dr. Christoph Sülz, Beisitzer im Vorstand der Psychotherapeutenkammer Bremen



» **Was halten Sie von Therapie, die online stattfindet?** Einzelne Angebote sind sicherlich sinnvoll. Dahinter müssen dann aber auch ausgebildete Psychotherapeuten stehen – ob dies der Fall ist, das ist bei manchen Angeboten nicht immer nachvollziehbar. Wir sehen es natürlich kritisch, wenn eine Psychotherapie versprochen wird und es dann keine ist. Die Gesundheits-Apps sind zertifiziert, darauf verweisen die Hersteller. Aber diese Kriterien sind zu niedrigschwellig, sie reichen manchmal noch nicht aus.

» **Was sollten Nutzer beachten?** Hilfesuchende sollten wachsam sein und sich die Kriterien genau anschauen. Und auch darauf achten, wie und wo ihre Daten gespeichert werden. Grundsätzlich ist unser Wunsch, die Menschen in Psychotherapie zu bekommen. Dass auch andere Angebote genutzt werden, wie die Telefonseelsorge oder diese Online-Angebote, unterstützen wir natürlich.

» **Was kann noch getan werden, um der gestiegenen Nachfrage entgegenzukommen?** Wenn die Praxen ausgelastet sind, dann brauchen wir mehr Kassensitze und eine andere Versorgungsstruktur. Die Versorgungslage sollte gezielt und bedarfsgerecht verbessert werden. Außerdem muss genau geschaut werden, für wen eine Psychotherapie infrage kommt und bei wem vielleicht eine andere Stelle besser helfen kann, wie zum Beispiel ein Rechtsanwalt. Wir brauchen Versorgungsformen, die flexibler reagieren, so dass wir kurzfristig mehr Menschen behandeln können. Wie zum Beispiel die kurzen, 25-minütigen therapeutischen Sprechstunden – diese sollten Therapeuten verstärkt anbieten.