

---

# **E-Mental Health:**

## **Chancen und Probleme digitaler Medien in der Behandlung psychischer Störungen**

Christiane Eichenberg

Sigmund Freud PrivatUniversität Wien



**Tagung der Psychosozialen Zentren (PSZ)  
6.11.2019  
Wien**

---

# Übersicht

---

**E-Mental Health:** Nutzung digitaler Medien in Prävention, Behandlung und Rehabilitation psychosozialer Probleme sowie psychosomatischer und psychischer Störungen.

## Psychische Gesundheit und digitale Medien

1. Therapeutische Interventionen mit digitalen Medien
2. Klinisch relevante Effekte der digitalen Mediennutzung



# Übersicht

---

- Dieses Forschungs- und Praxisfeld ist inzwischen nicht mehr ganz jung, sondern befindet sich schon in der Etablierungsphase:

(1) internationale wie nationale **Herausgeberwerke** bzw. auch **Monografien** zum Thema, z.B.:

Aboujaoude, 2015; Bauer & Kordy, 2008; Berger, 2015;  
Eichenberg & Kühne, 2014; Knaevelsrud, Wagner & Böttche, 2015



(2) **Fachzeitschriften**, z.B.:

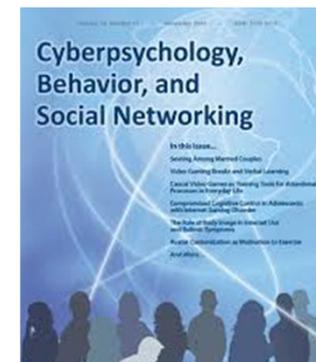
Internet Interventions: [www.journals.elsevier.com/internet-interventions/](http://www.journals.elsevier.com/internet-interventions/)

CyberPsychology Behavior & Social Networking: [online.liebertpub.com/loi/CYBER](http://online.liebertpub.com/loi/CYBER)

Telemedicine & E-Health: [online.liebertpub.com/](http://online.liebertpub.com/)

Journal of Medical Internet Research: [jmir.org](http://jmir.org)

e-beratungsjournal: [www.e-beratungsjournal.net](http://www.e-beratungsjournal.net)



# Übersicht: Zentrale Fragen

---

## 1. Therapeutische Interventionen mit digitalen Medien

### Versorgungsforschung:

- *Wie groß ist die Bereitschaft der Bevölkerung, sich im Bedarfsfall medienunterstützt beraten und behandeln zu lassen?*
- *Wie groß ist die Bereitschaft von therapeutischen Berufsgruppen, moderne Medien in die Behandlung einzubinden?*

# Übersicht: Zentrale Fragen

---

## 1. Therapeutische Interventionen mit digitalen Medien

### Wirksamkeitsforschung:

- *Welche modernen Medien sind in welchen klinisch-psycholog. Tätigkeitsfeldern bei welchen Störungen und Problemen, in welcher Erkrankungsphase und bei welchen Patienten als Interventionsmittel sinnvoll?*

### Prozess-Outcomeforschung:

- *Wie wirkt z.B. Online-Beratung? Bewirken im Vergleich zum traditionellen Setting dieselben oder andere Wirkmechanismen Veränderungen?*
- *Wie verändern moderne Medien die traditionelle Behandler-Patient-Beziehung?*

# Übersicht: Zentrale Fragen

---

## 2. Klinisch relevante Effekte der Internetnutzung

### Internetassoziierte psychische Störungen und Probleme:

- Exzessive Nutzung (z.B. Cybersexsucht, Online-Gambling)
- Dysfunktionale Nutzung (z.B. „Cyberchondrie“?; Selbstmedikation)
- Deviante Nutzung (z.B. Cybermobbing; sexuelle Gewalt)
- Selbstschädigende Nutzung (z.B. sog. „extreme communities“: Suizid-, Pro-Ana-, SVV-Foren)

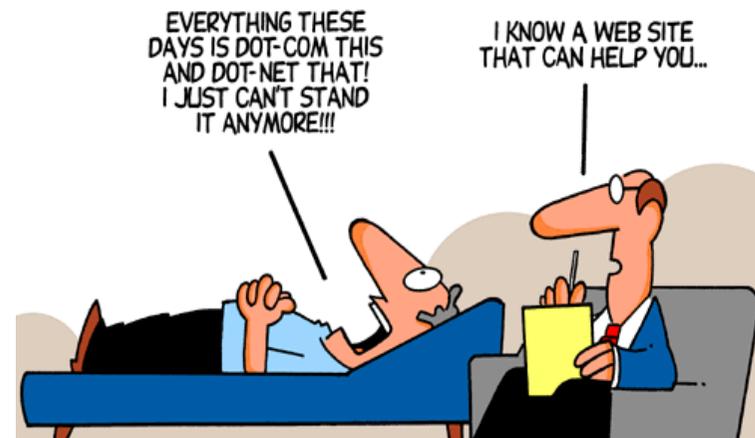
# Übersicht

---

## Psychische Gesundheit und Internet

### 1. Therapeutische Interventionen mit digitalen Medien

### 2. Klinisch relevante Effekte der digitalen Mediennutzung



## Hintergrund

---

- Breites Angebot an E-Mental Health Anwendungen mit zunehmend **soliderer Evidenzbasierung**
- **Gesundheitsbezogene Online-Informationen**  
z.B. Depression (Zermatten et al., 2010)
- **Online-Beratung**  
z.B. Partnerschaftsprobleme (Eichenberg et al., 2015), Essstör. (Moessner, 2012)
- **Online-Therapie**  
Online-CBT-Programme v.a. bei Depression & Angststörungen (Cuipers et al., 2014)
- **Virtual Reality Anwendungen**  
v.a. bei Angststörungen (Eichenberg & Wolters, 2012)
- **Serious Games**  
v.a. für Kinder u. Jugendliche (Eichenberg & Schott, 2017; Fleming et al., 2015)
- **Apps** (Shen et al., 2015)
- **Roboter** (Eichenberg & Küsel, 2018, Eichenberg, Khamis & Hübner, 2019)

### Therapeutische Interventionen mit digitalen Medien

- Wirksamkeitsforschung:

**(1) Online-Therapie**

**(2) Virtual Reality Anwendungen**

**(3) Serious Games**

**(4) Apps**

**(5) Roboter**

# 1. Online-Therapie

---

## ■ Begriffliche Klärung

### – Eichenberg und Kühne (2014):

(1) Online-Beratung: synchron / asynchron, Non-Profit bzw. Profit-Angebote

(2) Online-Psychotherapie: ausschließlich online oder als Ergänzung zum face-to-face-Setting.

### – Berger und Andersson (2009): Unterscheidung nach

(1) Kommunikationsanwendungen wie E-Mail o. Videokonferenz

(2) Informationsvermittlungs- und Lernmedien in Form von webbasierten Selbsthilfeprogrammen ohne Kontakt zum Therapeuten

=> Häufig Kombination: „minimal contact“ oder „guided self-help“

## 1. Online-Therapie

---

### Wirksamkeit von Online-Therapie (1/2)

- Über **100 störungsspezifische Wirksamkeitsstudien** zu internetbasierten Psychotherapieangeboten (Berger, 2015)
- Positive Wirksamkeitsnachweise v.a. bei **kognitiv-behavioral** orientierten u. oftmals (minimal) guided Online-Interventionsprogrammen bei **Angststörungen** und **Depression** (Adelman et al., 2014)
- Vgl.bare Effekstärken von **internetbasierter vs. face-to-face geführter Verhaltenstherapie** (z.B. Cuijpers et al., 2014)
- Interventionsprogramme, die **therapeutisch unterstützt** werden, sind wirksamer als jene ohne therapeutischen Kontakt (Berger, 2015; Spek et al., 2007).

# 1. Online-Therapie

## Beispiel: HausMed PraxisCoach Depression

[www.hausmed.de/hausmedcoach/depression](http://www.hausmed.de/hausmedcoach/depression)

**Mein Coach**  
Depression verstehen

← Woche 1 Erste Schritte bei Schwermut | **Woche 2 Depression verstehen** | Woche 3 Angenehmes im Alltag | Woche 4 Gedankenspiralen durchbrechen →

[zur Wochenplanung](#)

Überblick | Wissenswertes | **Meine Aufgabe** | Quiz | Mein Rückblick

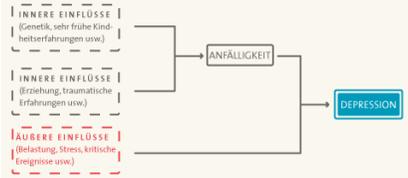
### Wie kommt es zu Depression?

Depression als Diagnose zu bekommen, kann einen schwer treffen. Man fühlt sich unsicher, es stellen sich viele Fragen. Was ist eine Depression? Wie entsteht sie? Unter welchen Umständen bleibt sie erhalten? Wie gehe ich damit um? Sich solche Fragen zu stellen ist natürlich und auch notwendig. Viele Menschen sind betroffen, und es gibt zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten. Das ist doch eine gute Nachricht!



Sie glauben, die Depression liegt daran, dass sich etwas Schlimmes ereignet hat. Negative Ereignisse können in der Tat eine Depression auslösen, doch es gibt auch weitere Einflüsse.

Wissenschaftler konnten feststellen, dass Depressionen hauptsächlich das Ergebnis innerer und äußerer Einflüsse sind. Auf der einen Seite stehen unsere Erfahrungen und geprägte Charakterzüge. Auf der anderen Seite muss ein äußerer Auslöser gegeben sein. Je ausgeprägter die inneren Einflüsse sind, desto kleiner kann der Stressor sein, der die Depression auslöst – und umgekehrt.



**Entstehung der Depression**

**Innere Einflüsse:** 1 / 7

Es handelt es sich um eine genetische Veranlagung, zum anderen um erlernte Denk- und Verhaltensschemata. Musste man beispielsweise als Kind besonders auf das Händewaschen nach dem Spaziergang achten, erhält das Händewaschen eine besondere Bedeutung. So ist es mit allen Verhaltensmustern, die wir uns mit der Zeit aneignen.

Diese Einflussfaktoren müssen nicht bei Ihnen vorhanden sein. Die Liste dient lediglich zum besseren Verständnis, wie eine Depression entstehen kann.

**Mein HausMed**

- HausMed Coach
- Kochstudio
- Mein Profil
- Mein Hausarzt

**Meine Bilanz**  
Letzte Woche  
09.09.2011 - 15.09.2011

- Finden
- Aktivität

[Meine Gesamtbilanz](#)

**Meine Aufgaben**

- Tagesprotokoll ausfüllen
- Angenehme Tätigkeiten planen
- Gedankenspiele spielen
- Eine Entspannungsübung ausprobieren
- Genussmomente planen

[Meine Aufgaben](#)

**Zusätzliche Materialien**

- Mein Buddy
- Audios zum Anhören
- Meine Vorbefragung

**Sind Sie zufrieden mit Ihrem Coach?**

Dann empfehlen Sie Ihren HausMed Coach doch weiter und verhehlen Sie Ihren Freunden auch zu einem gesünderen Leben.

[Empfehlung senden](#)

Startseite > Mein HausMed > Mein Coach > Aufgabe

**Mein Coach**  
Gedankenspiralen durchbrechen

← Woche 1 Erste Schritte bei Schwermut | Woche 2 Depression verstehen | Woche 3 Angenehmes im Alltag | **Woche 4 Gedankenspiralen durchbrechen** →

[zur Wochenplanung](#)

Überblick | Wissenswertes | **Meine Aufgabe** | Quiz | Mein Rückblick

### Negative Denkmuster bewältigen

Negative Gedanken hängen unmittelbar mit unserem Erleben zusammen. Diesen Teufelskreis zusammen mit dem Handeln gilt es zu durchbrechen. Es geht darum, neue Gedankenalternativen zuzulassen, um mit den Denkmustern, die häufig automatisch ablaufen, umgehen zu können. Hierzu ist es sinnvoll einzelne Situationen genauer zu analysieren, um geeignete Denkstrategien zu entwickeln.

**Ihre Aufgabe für diese Woche**

Schrittweise Analyse negativer Gedanken und Gedankenspiele.



Im Wochensthema haben Sie erfahren, was Sie gegen depressive Denkmuster tun können. Es ist besonders wichtig, die belastenden Gedanken genau zu erfassen und Alternativen dazu aufzuschreiben. So gewinnen Sie Distanz. Aus der Distanz kann es leichter fallen, mit diesen Gedanken fertigzuwerden. Eine Übung, die nur im Kopf stattfindet, bringt deutlich weniger.

Schritt 1: Nehmen Sie sich also Zeit und schreiben Sie die Situationen auf, die Ihnen zu schaffen machen. Notieren Sie die Gefühle, die dabei entstehen. Bewerten Sie, wie intensiv Ihre Gefühle sind anhand einer Skala von 1 bis 100. Beschreiben Sie im nächsten Schritt die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen und benennen Sie diese. Schauen Sie dafür, wenn nötig, in Ihr Wochensthema, um sich gedankliche Verzerrungen vor Augen zu führen.

Schritt 2: Sobald Sie die vier Spalten ausgefüllt haben, gehen Sie den Gedanken auf den Grund und wenden Sie die Gedankenspiele an. Nachdem Sie ein Gedankenspiel gemacht haben, schätzen Sie schließlich Ihre Gefühlslage mit der gleichen Skala ein. Mit dieser Zahl beobachten Sie ganz genau, wie die Intensität der Emotionen sich ändert.

**Mein HausMed**

- HausMed Coach
- Kochstudio
- Mein Profil
- Mein Hausarzt

**Meine Bilanz**  
Letzte Woche  
09.09.2011 - 15.09.2011

- Finden
- Aktivität

[Meine Gesamtbilanz](#)

**Meine Aufgaben**

- Tagesprotokoll ausfüllen
- Angenehme Tätigkeiten planen
- Gedankenspiele spielen
- Eine Entspannungsübung ausprobieren
- Genussmomente planen

[Meine Aufgaben](#)

**Zusätzliche Materialien**

- Mein Buddy
- Audios zum Anhören
- Meine Vorbefragung

**Sind Sie zufrieden mit Ihrem Coach?**

Dann empfehlen Sie Ihren HausMed Coach doch weiter und verhehlen Sie Ihren Freunden auch zu einem gesünderen Leben.

[Empfehlung senden](#)

# 1. Online-Therapie

---

## Wirksamkeit von Online-Therapie (2/2)

- Vgl.weise noch wenig Evidenz f. **Langzeiteffekte** (18-Monats-Katamnese f. PTBS-Online-Therapie: Knaevelsrud & Maercker, 2010)
- *efficacy* und *effectiveness*: erste Belege für **"Alltagswirksamkeit"** (Andersson & Hedman, 2013)
- **Therapieschulenvergleich: psychodynamisch** konzipiertes angeleitetes Online-Programm **genauso effektiv wie kognitiv-behavioral** (Gen. Angststörung: Andersson et al., 2012).
- **Psychodynamisches** Online-Nachsorgeprogramm für berufl. stark belastete Rehabilitanden in RCT belegt (Becker et al., 2014)
- **Psychoanalyse online:** remote-Analysen (Eichenberg & Hübner, 2018)

# Onlineplattform (www.online-nachsorge.de)

[www.uni-koblenz-landau.de/de/iwm/projekte/gsa-online-plus](http://www.uni-koblenz-landau.de/de/iwm/projekte/gsa-online-plus)



## Registrierung

Persönlicher Code [?](#)

[zur Registrierung](#)

## Login

Benutzername

Passwort

Eingeloggt bleiben [?](#)

[Login](#) [Passwort vergessen?](#)

# 1. Online-Therapie

---

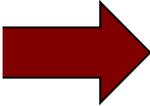
## Therapeutischen Beziehung im Online-Setting

- **Mediumsbedingte Unterschiede** in der therapeutischen Beziehung im Online-Setting im Vergleich zum traditionellen.
- **Besonderheiten**, z.B.: gesteigerte Projektion, Übertragungs- u. Gegenübertragungsprozesse, disinhibition-effect (Suler, 2004)
- **positive u. stabile therapeutische Beziehung** lässt sich auch online aufbauen (E-Mail: z.B. Jasper et al., 2014, Videokonferenzen: Simpson & Reid, 2014), allerdings kein zentraler Wirkfaktor (Pihlaja et al., 2017).
- **Ungeklärt**: Welche Personen entwickeln bei welcher therapeut. Richtung in welchem Setting (offline, online, gemischt: blended-counseling/therapy) welche Qualität an therapeut. Beziehung?

# 1. Online-Therapie

---

- Erfolgsforschung ist durch die **Misserfolgsvorschung** zu ergänzen (z.B. Kleiber & Wehner, 1988; Eichenberg, 2015).
- bekannte **Risiken u. Nebenwirkungen** sind auch im Online-Setting zu untersuchen, z.B.:
  - Therapie-/Beratungsablehner/-abbrecher
  - Nonresponders
  - Verschlechterungen auf Symptom- und Funktionsebene
  - unverhältnismäßiger Zeit- und Kostenaufwand auf Patientenseite
  - Fehlentwicklungen in der Beziehung
  - Behandlungsfehler

 **Erkenntnis- u. Forschungsstand zu den Risiken und Nebenwirkungen von Online-Therapieangeboten bisher sehr gering** (Eichenberg & Stetina, 2015)

## 1. Problem: Online-Recherche zu psychische Problemen

---

- Von denjenigen deutschen Internetnutzern, für die bei psychischen Problemen das Internet eine Anlaufstelle wäre, würden dort

... nach **Informationen** über das Problem suchen: **90,3%**.

... nach **psychologischen Selbsttests** zu suchen: **28,2%**.

- **Qualitätsmängel für Websites mit Gesundheitsinfos** zu verschiedenen psychischen Problemen und Störungen belegt:  
u.a.

- Angststörungen
- PTBS
- Bipolare Störungen
- Suizidalität
- Suchterkrankungen
- Selbsthilfe-Websites zu unterschiedlichen psychiatrischen Erkrankungen

## 2. Problem: Online-Selbstdiagnostik

### Beispiel 1: Diagnose-Generatoren

The screenshot shows the NetDoktor website interface. At the top left is the NetDoktor logo with the tagline 'Wissen für Ihre Gesundheit'. To the right is a search bar containing the text 'NetDoktor durchsuchen'. Below the logo is a navigation menu with tabs for 'Krankheiten', 'Symptome', 'Medikamente', 'Alternativmedizin', 'Gesundheit', 'Services', and 'Community'. Below the menu, the breadcrumb trail reads 'Sie sind hier: Startseite > Service > Symptom-Checker'. The main heading is 'Frag den NetDoktor!'. The content is split into two columns. The left column, titled 'Symptom-Checker', contains a descriptive paragraph: 'Finden Sie heraus, was hinter Ihren Beschwerden steckt! Der Symptom-Checker hilft Ihnen, mögliche Ursachen Ihrer Symptome zu finden.' followed by a bulleted list: 'Profitieren Sie vom medizinischen Fachwissen.', 'Erhalten Sie in 3 bis 5 Minuten unseren Diagnosevorschlag.', and 'Der Symptom-Checker ist anonym und kostenlos.' To the right of the text is an image of a doctor's hand holding a stethoscope. At the bottom of this column is a blue button that says 'Diagnose jetzt erstellen!'. The right column, titled 'Symptom-Checker - das steckt dahinter', contains a bulleted list: '680 Symptome', '470 Krankheitsbilder', and 'Rund um die Uhr erreichbar'. Below the list is a link: 'Erfahren Sie mehr über den Symptom-Checker'. At the bottom of the right column is an advertisement for airberlin, labeled 'ANZEIGE', showing the airberlin logo and the text 'ab 75 €\*'. The advertisement also features a partial image of a red and white airplane tail.

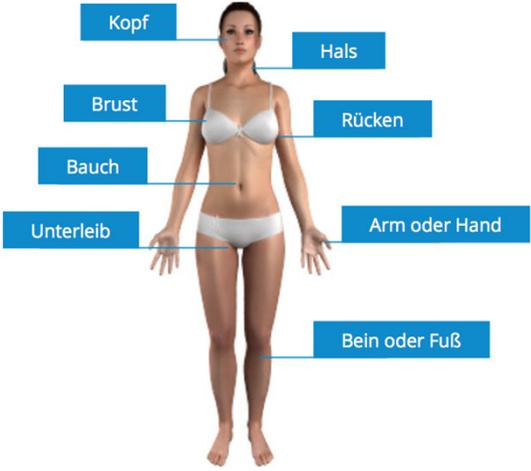
[www.netdoktor.de/service/symptom-checker/](http://www.netdoktor.de/service/symptom-checker/)

## 2. Online-Selbstdiagnostik

### Beispiel 1: Diagnose-Generatoren

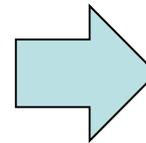
1. Ihre Daten      2. Ihre Beschwerden      3. Ihr Ergebnis

Wo treten Ihre Beschwerden auf?



Oder allgemein:

ganzer Körper >    Psyche >    Haut >

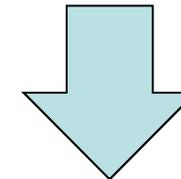


1. Ihre Daten      2. Ihre Beschwerden      3. Ihr Ergebnis

Bitte wählen Sie Ihr Symptom im Bereich **Nacken** aus. Wenn Sie mehrere Beschwerden haben, wählen Sie das aus, was Sie am stärksten betrifft:

Bewegungseinschränkung >	Nackensteifigkeit >
Belastungsschmerz >	Missempfindung >
Druckempfindlichkeit >	Schmerz >
Lymphknotenschwellung >	Ausstrahlender Schmerz >
Muskelverspannung >	Schwere- oder Spannungsgefühl >

Mein Symptom ist nicht dabei



- Ist Ihre Muskelkraft gemindert?
- Haben Sie Schmerzen?
- Haben Sie einen Bluterguss?
- Ist das Anheben des Armes über Schulterhöhe kaum o. nicht möglich?

## 2. Online-Selbstdiagnostik

---

### Beispiel 1: Diagnose-Generatoren

1. Ihre Daten      2. Ihre Beschwerden      3. Ihr Ergebnis

Wir haben Ihre Eingaben mit unserer medizinischen Fachdatenbank abgeglichen. Auf Basis Ihrer Angaben konnten wir folgende mögliche Ursachen für Ihre Beschwerden ermitteln:

**Lambert-Eaton-Syndrom**

Das Lambert-Eaton-Syndrom (LES) ist eine seltene Nervenkrankheit. Dabei ist die Signalübertragung der Nerven auf die Muskeln gestört. In ungefähr 60 Prozent der Fälle tritt dieses Syndrom bei Krebserkrankungen auf. Das LES zählt zu den Myasthenien und erfordert in der Regel eine lebenslange Therapie.

[Umfassende Informationen zu Lambert-Eaton-Syndrom](#)

**Myasthenia gravis**

Myasthenia gravis ist eine Nervenkrankheit, bei der die Signalübertragung zwischen Nervensystem und Muskeln gestört ist. Die Erkrankung verläuft schubweise und zeigt sich durch Muskelschwäche, die bis zur Atemlähmung führen kann. Bis heute ist die Krankheit nicht heilbar.

[Umfassende Informationen zu Myasthenia gravis](#)

## 2. Online-Selbstdiagnostik

### Beispiel 2: Psychologische Selbsttests



**Psychotherapiepraxis.at**  
Der Info-Point rund um Psychotherapie,  
Coaching, Paartherapie und Sexualtherapie

Psychotherapie in Wien bei Richard L. Fellner

Therapie?
Praxis @ Wien
Selbsttests
Artikel
Forum
Kontakt

<b>Zeichenerklärung</b>	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Ich stimme 0=definitiv nicht zu   3=definitiv zu
1. In meiner Familie gab es Substanzmißbrauch (z.B. Alkoholabhängigkeit, Medikamentenmißbrauch, Drogenkonsum,..) <b>UND/ODER</b> Ich nehme regelmäßig Drogen / Alkohol / Medikamente /..	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2. Es braucht nicht viel, damit ich in Wut gerate.	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
3. Ich habe im Wesentlichen noch dieselben Ziele für mein Leben wie die, die ich vor 2-3 Jahren hatte und habe auch schon relativ klare Ziele für die nächsten 3 Jahre.	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
4. Ich falle manchmal stimmungsmäßig in sehr tiefe Löcher (Angst oder Depression).	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
5. Zu manchen Menschen habe ich eine recht extreme Beziehung: ich liebe sie sehr, sie können mich aber auch oft zur Weißglut bringen.	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
6. Manchmal fühle ich mich äußerst einsam und verloren, das halte ich dann kaum aus.	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
7. Es fällt mir schwer, stabile, dauerhafte Freundschaften zu erhalten.	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
8. Ich verletze mich manchmal selbst <b>UND/ODER</b>	0   1   2   3 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

### Selbsttest auf Borderline-Persönlichkeitsstörung

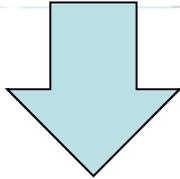
#### ZEIGEN SIE SYMPTOME DES BORDERLINE-SYNDROMS?

Der nachfolgende Screening-Test wurde von mir zur Feststellung von Symptomen einer **Borderline-Persönlichkeitsstörung** gemäß den Kriterien des **DSM IV** entwickelt.

*Hinweis:* es handelt sich um einen Screening-Test, keinen diagnostischen Test - er kann also keine ärztliche, psychologische oder **psychotherapeutische Diagnose** ersetzen. *Ein Screening-Test dient zur Unterscheidung von Personen, die genauerer Untersuchungen auf bestimmte Symptome bedürfen von jenen, bei denen dies nicht erforderlich ist.*

Der Test beinhaltet 40 Fragen und dauert ca. 2-3 Minuten.  
Im Anschluß an die Durchführung des Tests erhalten Sie kostenlos eine *Auswertung* Ihrer Antworten angezeigt.

**Datenschutz** ist mir wichtig: Ihre Antworten werden zwar zu statistischen Zwecken gespeichert, allerdings ohne persönlichen Bezug, der einen Rückschluß auf Ihre Identität erlaubt. Zur Vermeidung eines Mißbrauches des Fragebogens wird Ihre IP-Adresse aufgezeichnet.  
Der Selbsttest und seine Auswertung sind für Sie völlig kostenlos.



## Auswertung per Mausclick

**MEHR..**

- ▶ Psychotherapie
- ▶ Borderline??
- ▶ Lesetipps

▶ Online-Beratung

**Kontakt**

▶ Gästebuch

---

**AKTUELL**

Neues aus der Forschung: **PT-B**  
(aktualisiert 25.07.16)

[Artikel](#) (4 neu)

[Gästebuch](#) (0)

---

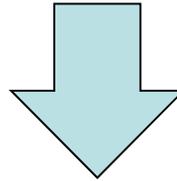
**SUCHE**

Google™ Benutzer

## 2. Online-Selbstdiagnostik

---

### Beispiel 2: Psychologische Selbsttests



Zeigen Sie Symptome der Borderline-Persönlichkeitsstörung?  
*Die Auswertung.*

**Borderline-Verdacht.**

***Ihr Ergebnis im Detail:***

Erfüllte Borderline-Indikatoren gemäß DSM IV\*: **9**

Festgestellte Nebenmerkmale gemäß DSM IV\*: **2**

Festgestellte Borderline-Zusatzindikatoren\*: **5**

Auf Basis der laut DSM-Manual genannten Indikatoren für eine Borderline-Persönlichkeitsstörung weisen Ihre gegebenen Antworten auf das Vorhandensein einer solchen Störung hin. Das zusätzliche Vorhandensein von Nebenmerkmalen, die mit Borderline assoziiert werden, bestärkt dieses Testergebnis zusätzlich.

Bestimmte Aspekte Ihres Verhaltens, aber auch die Art, wie Sie Ihre Umwelt und sich selbst wahrnehmen, sind somit, das zeigt dieses Testergebnis, der Art, wie dies Borderline-Persönlichkeiten tun, auffallend ähnlich.

## 2. Online-Selbstdiagnostik

### Beispiel 2: Psychologische Selbsttests

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich selbst zu testen und an Umfragen teilzunehmen.

Alle der hier angebotenen Tests sind kostenlos.

- Selbst-Check: könnte Ihnen eine Psychotherapie helfen?**  
Eine kleine Orientierungshilfe zur Selbsteinschätzung.
- Selbst-Check: könnte Ihnen eine Paartherapie helfen?**  
Eine kleine Orientierungshilfe zur Selbsteinschätzung.
- Neigen Sie zu Computer- oder Internet-Sucht?**  
Finden Sie heraus, ob Ihre Computer- und Internet-Nutzung Suchtverhalten aufweist.
- Leiden Sie unter Eßstörungen?**  
der Selbsttest zum Bereich Bulimie, Magersucht (Anorexie) und Adipositas
- Body Mass Index (BMI)-Test und Perzentilen**  
Sind Sie über-, unter- oder normalgewichtig? Prüfen Sie Ihren Body-Mass-Indexwert.
- Asperger-Syndrom Screening-Test**  
Weist Ihr Verhalten Symptome des Asperger-Syndroms (einer autistischen Kontaktstörung) auf?
- Borderline-Persönlichkeitsstörung Screening-Test**  
Weist Ihr Verhalten Symptome einer Borderline-Störung (aka "Borderline-Syndrom") auf?
- Angst- und Panikstörungen Selbsttest**  
Testen Sie, ob Ihr Verhalten Anzeichen von Angststörungen und/oder Panikstörungen zeigt
- Depressionen Selbsttest**  
Testen Sie, ob bei Ihnen Verdacht auf eine Depression besteht
- Alkoholismus (Alkoholsucht) Selbsttest**  
Testen Sie, ob bei Ihnen Alkoholabhängigkeit vorliegt
- Psychopathie-Selbsttest ("Sind Sie ein Psychopath?")** Neu  
Testen Sie, ob bei Ihnen Symptome einer psychopathischen/antisozialen, narzisstischen oder histrionischen Persönlichkeitsstörung vorliegen
- Dissoziation / Dissoziative Identitätsstörung Screening** Neu  
Testen Sie, ob bei Ihnen dissoziative Symptome vorliegen
- Test auf Symptome von Burnout / Burn-Out-Syndrom** Neu  
Ein kurzer, aber effizienter Selbsttest auf Symptome des Burnout-Syndroms
- "Satisfaction with Life Scale" - Test**  
Ein ganz einfacher, kurzer Selbsttest auf allgemeine Lebenszufriedenheit
- ...**

## 2. Online-Selbstdiagnostik

---

### Der „informierte Patient/Klient“: Empowerment mit Risiken

#### (1) Websites

Folgen von **Fehl-, Falsch- und einseitige Informationen**: z.B.

- verminderte Inanspruchnahme von Beratung und Therapien
- Abbrüche des psychosozialen oder medizinischen Angebots
- „Doctor hopping“
- schädliche Selbstbehandlungsmaßnahmen

#### (2) Online-Selbstdiagnostik

- Selbststigmatisierung
- Chronifizierung der Probleme und Störungen
- gefährliche Selbstbehandlung: Selbstmedikation, Konsultation unseriöser Helfer usw.
- Verschärfung von Gesundheitsängsten: Cyberchondrie

### Therapeutische Intervention mit digitalen Medien

- Wirksamkeitsforschung:

**(1) Online-Therapie**

**(2) Virtual Reality Anwendungen**

**(3) Serious Games**

**(4) Apps**

**(5) Roboter**

## 2. Virtuelle Realitäten

---

- **Virtual-Reality-Technologien (VR)** ermöglichen, computerbasierte Modelle der realen Welt zu erstellen, mit denen mittels Maschine-Mensch-Schnittstelle interagiert werden kann

Einsatzgebiete: Automobilindustrie / Produktentwicklung, Ergonomie, Militär, Spiele-Industrie, Medizin

virtuelle Reize können reale Ängste auslösen, die von physiolog. Symptomen wie erhöhtem Blutdruck und Schwitzen begleitet werden

### **Erste Anwendungen in der Psychotherapie:**

VR-Anwendungen als Mittelweg zw. in vivo- und in sensu-Konfrontation



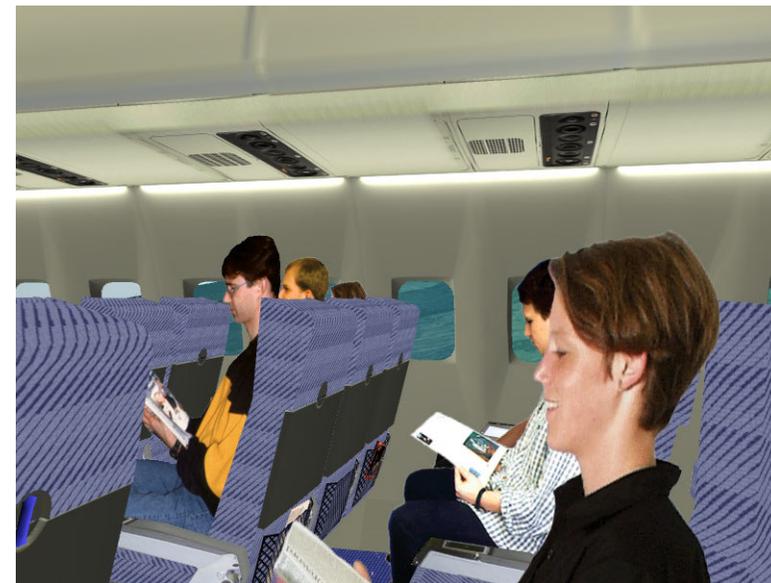
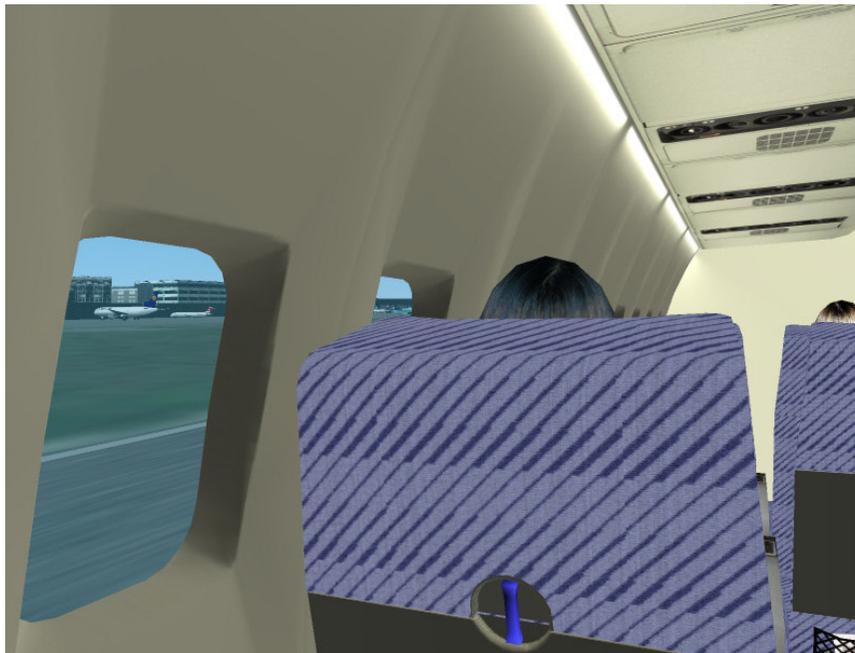
## Beispiel: Flugangst

---

### Flugangst

#### Vorteile der Behandlung von mit Hilfe einer VR

- geringerer logistischer und finanzieller Aufwand im Vergleich zu in vivo-Konfrontation
- Privatheit und Vertraulichkeit im Gegensatz zur Exposition während eines regulären Linienflugs
- Möglichkeit, Exposition auf einfache Art und Weise zu wiederholen



## Beispiel: Essstörungen

---

### VR und Essstörungen:

Reale Situationen können mittels

VR simuliert werden:

- **Trigger auslösen und behandeln** (z.B. Umgang mit bestimmten Lebensmitteln) – auch bei Adipositas (Wiederhold & Gutierrez-Maldonado, 2016)
- **3-D Figuren des Körpers** des Patienten - Arbeit mit dem gestörten Körperbild im Sinne von Konfrontationen (v.a. bei Anorexia nervosa) (Perpina, Botella, Banos, 2003; Keizer, van Elburg, Helms & Dijkerman, 2016)



## Beispiel: Psychotische Erkrankungen

---

### Psychotische Erkrankungen

- Ziel: Verbesserung von Social Skills, kognitiver und senso-perzeptueller Fähigkeiten (z.B. Macedo, Marques & Queirós, 2015)
- King´s College London: Assessment and treatment of service users with psychosis who become anxious or paranoid in social situations

[https://www.youtube.com/watch?v=1t4\\_uXr9YiY&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=1t4_uXr9YiY&feature=youtu.be)



- Erste Metaanalyse mit  $N = 50$  Studien (Rus-Calafell et al., 2017).

### Therapeutische Intervention mit digitalen Medien

- Wirksamkeitsforschung:

(1) Online-Therapie

(2) Virtual Reality Anwendungen

**(3) Serious Games**

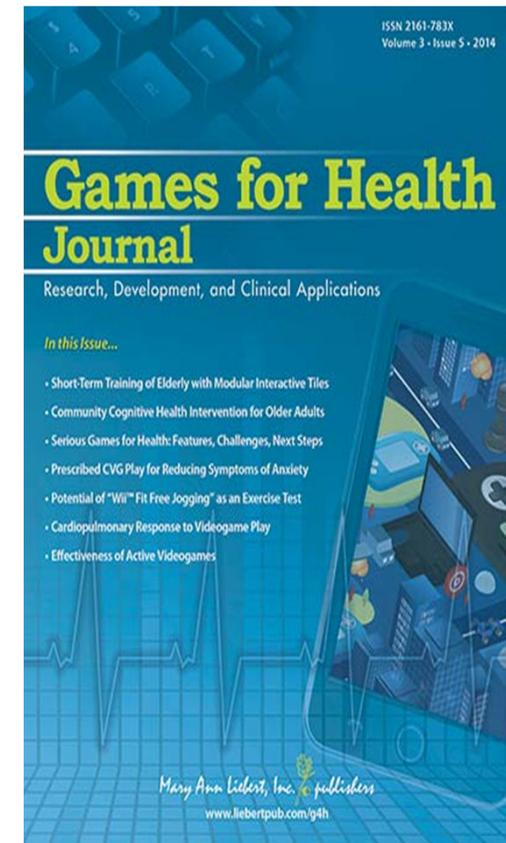
(4) Apps

(5) Roboter

### 3. Serious Games

---

- Serious Games werden effektiv in einem breiten Anwendungsspektrum eingesetzt: z.B. Gesundheitswesen, Bildungssektor, Management usw.
- Hingegen steckt die systematische Nutzung in der **Psychotherapie** noch in den Anfängen:



**Wie ist der aktuelle Stand der Forschung in Bezug auf die Anwendung von Serious Games bei psychischen Störungen?**

### 3. Serious Games

#### Systematisches Review: N= 15 Studien (9 Spiele) (Eichenberg & Schott, 2017)

Mental disorder	Serious game	Study	Population	Comparison Treatment	Outcome measures
PTSD	CHARLY	Zimmermann et al. <sup>30</sup>	N = 12	/	stress-related attitudes
Anxiety Disorder	Camp Cope-A-Lot	Khanna & Kendall <sup>31</sup>	N = 33	CBT or waiting list	symptoms of anxiety depression, anxiety, hopelessness, quality of life
Depression	SPARX	Merry et al. <sup>32</sup>	N = 187	CBT	depressive symptoms
	SPARX Rainbow	Fleming et al. <sup>33</sup> Mathijs et al. <sup>34</sup>	N = 32 N = 21	Waiting list /	depressive symptoms depressive symptoms
Asperger's Syndrom	The Junior Detective Training Program	Beaumont & Sofronoff <sup>35</sup>	N = 49	Waiting list	social functioning
		Beaumont, Rotolone & Sofronoff <sup>36</sup>	N = 69	/	
Attention Deficit Disorder	Play Attention	Steiner, Sehdrick, Gotthelf & Perrin <sup>37</sup>	N = 41	Cognitive training	attention, impulsive behaviour, ADHD symptoms
		Steiner et al. <sup>38</sup>	N = 104	Cognitive training or waiting list	
Impulse Disorder	Playmancer	Fernandez-Aranda et al. <sup>39</sup>	N = 24	Healthy control group	self-control
		Murica-Jimenez et al. <sup>40</sup>	N = 120	/	
General Psychotherapy	Treasure Hunt	Brezinka <sup>41, 42</sup>	N = 218	/	satisfaction with CBT
	gNAT	Coyle et al. <sup>43</sup>	N = 21	/	enjoyability, helpfulness
	Reach Out Central	Shandley et al. <sup>44</sup>	N = 266	/	life-satisfaction, psychological distress, coping strategies

### 3. Serious Games

---

Beispiel: Angststörungen: Camp Cope a lot



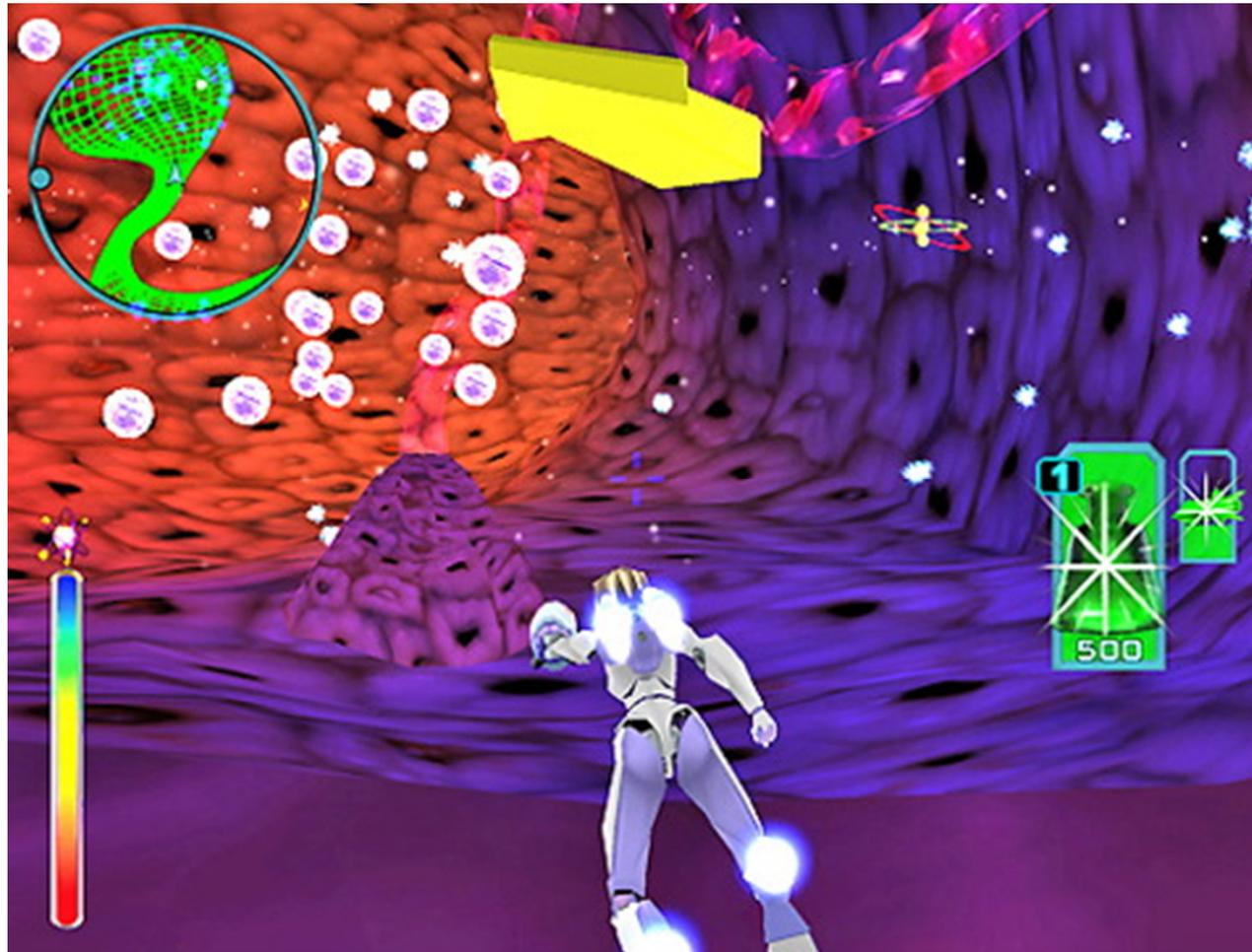
Preview: [www.cope-a-lot.com/fearplan.swf](http://www.cope-a-lot.com/fearplan.swf)



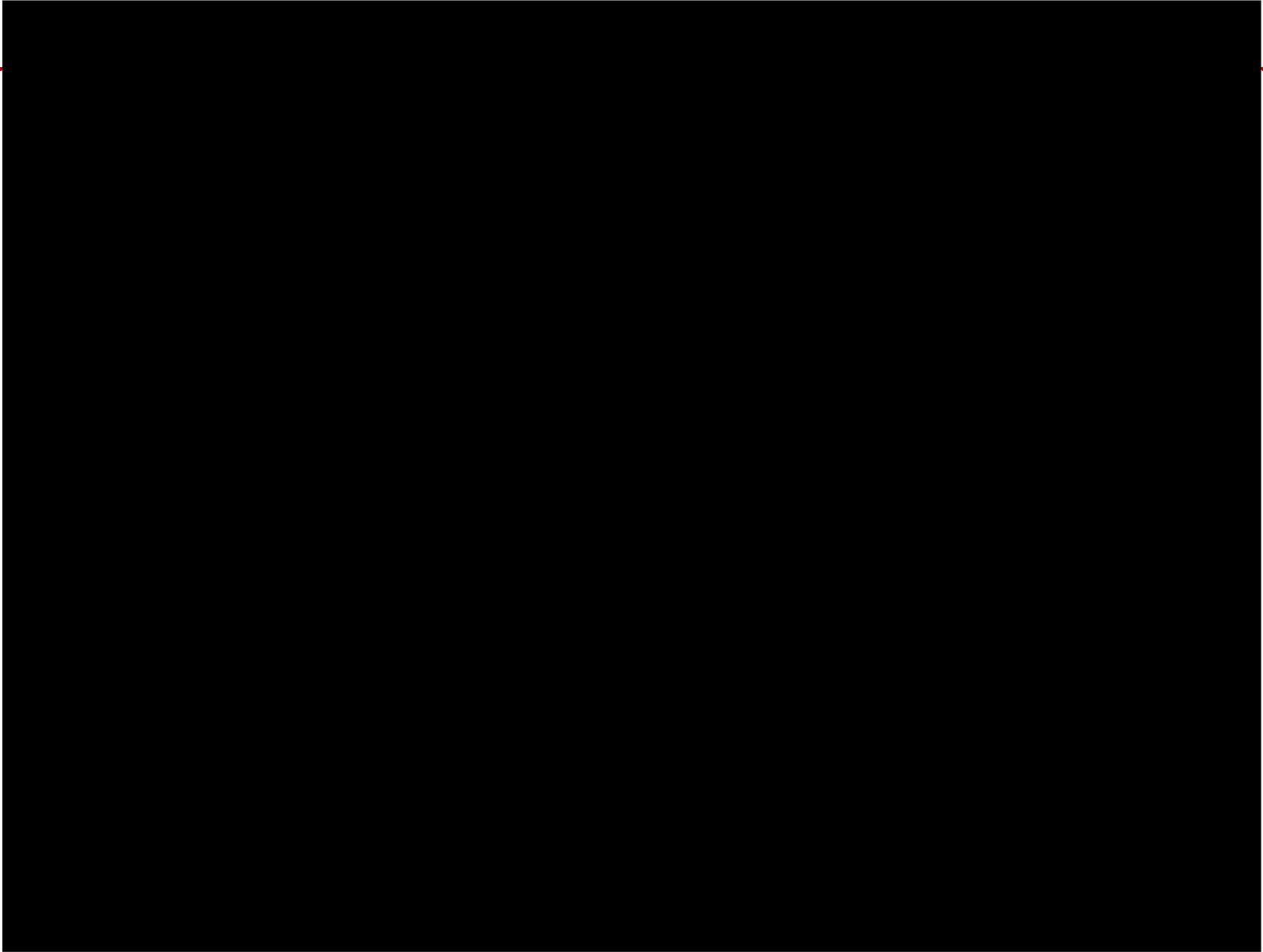
### 3. Serious Games

---

#### Beispiel: Psychoonkologie: Re-Mission



[www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=kjLdu7SEMNs](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=kjLdu7SEMNs)



## 3. Serious Games

---

### Befragungsstudie

- Wie verbreitet ist das Wissen unter Therapeut/innen und Patient/innen zu Serious Games?
- Wie sind die Einstellungen von Therapeut/innen und Patient/innen gegenüber Serious Games?

### Methode

selbst entwickelter Fragebögen in jeweils eigener Fassung für PT u. Pat.

Vorstellung von beispielhaften Serious Games, Mediennutzung, Computer- und Videospieleerfahrung

Bekanntheit/bisherige Erfahrungen mit Serious Games, Beurteilung spezifischer Eigenschaften von Serious Games

Einstellungsskalen (16 Statement-Items), Erfragung von Vor- und Nachteilen von Serious Games

(Eichenberg, Grabmayer & Green, 2016)

### 3. Serious Games

---

#### Stichprobe

**Therapeut/innen (*n*= 234)**

70.3% ♀ 28.4% ♂

Alter: *M*= 44.1 (*SD*= 11.8)

Kenntnis Serious Games: 11.5%

Einsatz vorstellbar: 90%

Participatory Design: 45.3%

**Patient/innen (*n*= 260)**

73.1% ♀ 26.9% ♂

Alter: *M*= 36.1, (*SD*= 13.2)

Kenntnis Serious Games: 10.4%

Einsatz vorstellbar: 88%

Participatory Design: 67.7%

### 3. Serious Games

---

#### Ergebnisse: Therapeut/innen

Anteil der Patient/innen für die die Nutzung von Serious Games in Betracht kommt:  $M= 26.9\%$  ( $SD= 21.8$ )

<b>Einsatz für Psychische Störungen</b>	<b>%</b>
---	----------

<b>Angststörungen</b>	<b>73,9</b>
-----------------------	-------------

<b>Affektive Störungen</b>	<b>69,6</b>
----------------------------	-------------

<b>Störungen der Impulskontrolle</b>	<b>59,6</b>
--------------------------------------	-------------

<b>Anpassungsstörungen</b>	<b>54,6</b>
----------------------------	-------------

<b>Essstörungen</b>	<b>50,2</b>
---------------------	-------------

Dissoziative Störungen	15,9
------------------------	------

Schizophrenie und andere psychotische Störungen	14,5
---	------

Artifizielle Störungen	9,7
------------------------	-----

### Therapeutische Intervention mit digitalen Medien

- Wirksamkeitsforschung:

**(1) Online-Therapie**

**(2) Virtual Reality Anwendungen**

**(3) Serious Games**

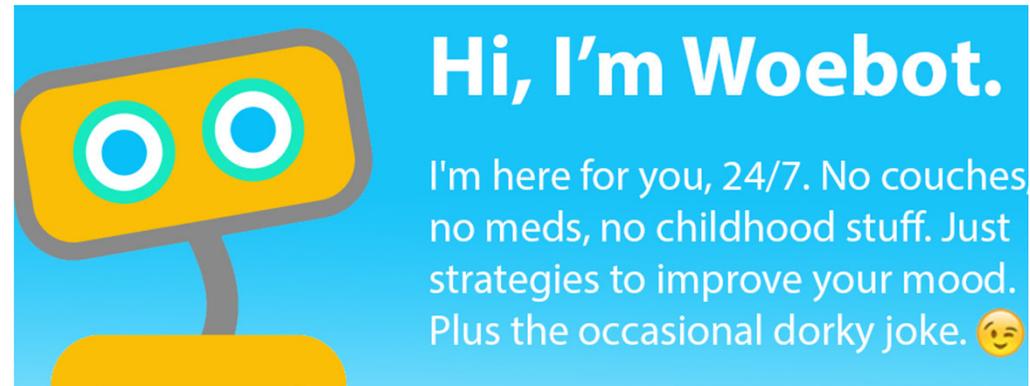
**(4) Apps**

**(5) Roboter**

## 4. M-Health: APPS

---

### Beispiel Angst und Depression:



- «Woebot»: Chatbot, KI-basiert
- Kognitiv-behaviorale Techniken
- Ziel: Stimmungsmanagement: Aufzeichnung der eigenen Stimmungen: dem Nutzenden werden so meist zuvor unbewusste Muster erkennbar.
- «Woebot» lernt im Laufe der Zeit seine Nutzer immer besser kennen: immer passgenauere personalisierte Interventionen
- Überbrückung Wartezeit Therapieplatz; therapiebegleitend
- Erste Ergebnisse f. Akzeptanz u. Wirksamkeit (Fitzpatrick et al. 2017).

**Aber:** Shen et al. (2015): über 1000 Apps zu Depression, kaum evaluierte.<sup>41</sup>



Ok

Here are some examples of common ones:

"I'm going to make a fool of myself"

"This is going to get worse"

"What if I'm dying?"

"I'm not working hard enough"  
etc. etc.

Ok I get it

Now, write ONE of the anxious thoughts that's bothering you here:



I'll fail

### **Therapeutische Intervention mit digitalen Medien**

- **Wirksamkeitsforschung:**

**(1) Online-Therapie**

**(2) Virtual Reality Anwendungen**

**(3) Serious Games**

**(4) Apps**

**(5) Roboter**

## 5. Roboter

---

### 1. Unterstützung von emotionalen Prozessen

Altenheimbewohner, die mit einem Begleitroboter interagieren zeigten ein signifikant geringeres Gefühl der Einsamkeit (Robinson et al., 2013). Roboter können daher starke emotionale Reaktionen hervorrufen (Döring et al., 2015).

Projekt: Companionbots For Proactive Dialog on Depression (M.H. Mahoor, University of Denver)



### 2. Unterstützung von kognitiven Prozessen

Roboter werden als mehr animierend und unterstützend wahrgenommen als Videospiele und der Umgang mit ihnen führt zu einer besseren Aufgabenbewältigung, vor allem bei Älteren mit Demenz (Costescu, Vanderborcht & David, 2014).

Roboter „Paro“ (AIST, Takanori Shibata, Japan)



### 3. Unterstützung von sozialen Prozessen

Sexrobotik, zum Beispiel als Teil der Behandlung von sexuellen Störungen, ist ein neues Forschungsfeld. Zukünftige Sexroboter mit künstlicher Intelligenz und einer Persönlichkeit, die auch mit dem Menschen verbal und nonverbal interagieren können, könnten eine interpersonelle Interaktion unterstützen (Döring, 2017).

## 5. Roboter

---

### Bereiche 1-3

Humanoide Roboter können in der Autismustherapie dabei helfen, Imitationsfähigkeiten zu verbessern und Kinder dazu animieren, in eine Interaktion zu treten (Warren et al., 2015).

Projekt: Roboter ZENO (M.H. Mahoor, University of Denver):  
Der Roboter kann Emotionen während der Interaktion mit einem Menschen erkennen und Kindern mit Autismus dabei helfen, selbst Emotionen wahrzunehmen und zu erkennen.

(<http://mohammadmahoor.com/autism-robot-assist/>)



[frontporchne.com: https://frontporchne.com/wp-content/uploads/2015/02/facial-expressions-robots.jpg](https://frontporchne.com/wp-content/uploads/2015/02/facial-expressions-robots.jpg)

NAO, Uni Denver: [https://www.youtube.com/watch?v=T1hfpnuNT\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=T1hfpnuNT_U)

Eichenberg, C. & Küsel, C. (2018). Robotik in der Psychotherapie: Intelligente künstliche Systeme. *Deutsches Ärzteblatt, Ausgabe PP, 8*, 365–367.

## 5. Roboter

---



# Übersicht

---

## Psychische Gesundheit und Internet

1. Therapeutische Interventionen mit digitalen Medien

**2. Klinisch relevante Effekte der digitalen Mediennutzung**

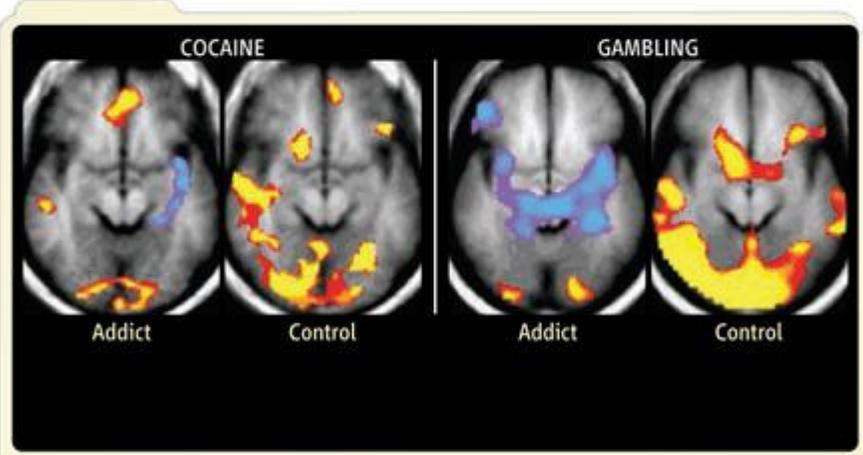


**INTERNETSUCHT**  
**ONLINESUCHT**  
**COMPUTERSPIELSUCHT**  
**PATHOLOGISCHER PC-GEBRAUCH**  
**INTERNET ADDICTION**  
**INTERNET USE DISORDER...**



**Behavioral Addictions Debut in Proposed DSM-V**

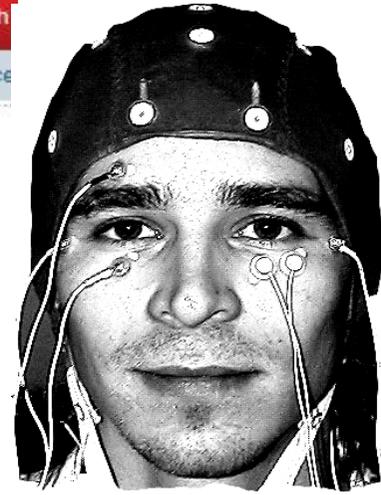
Science 19 February 2010:  
vol. 327 no. 5968 935



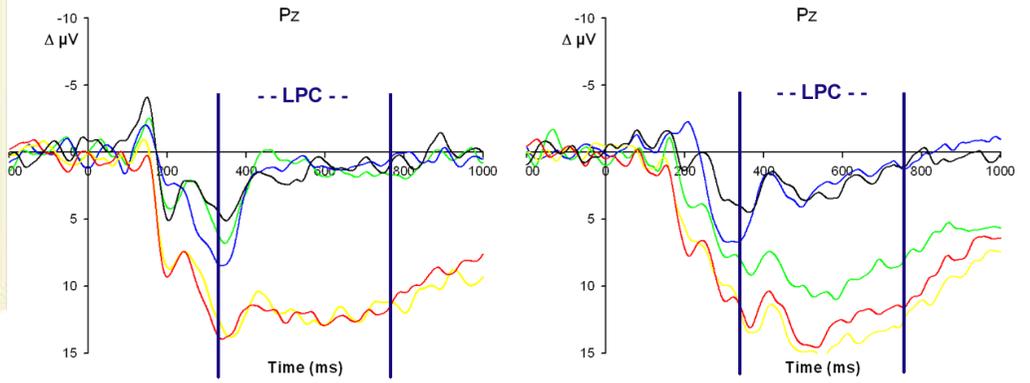
Hooked.

Brains of pathological gamblers watching a gambling video resemble those of cocaine addicts watching a cocaine video, with relatively less activity in regions implicated in judgment and motivation. Differences may result from the toxic effects of cocaine exposure.

CREDIT: YALE



**Neurobiologische Ähnlichkeiten zwischen Substanz- und Verhaltenssucht**



**Wölfling, Duvén, Albrecht, Mörsen, Grüsser & Flor (2011)**

## Verhaltenssucht in DSM V

Im DSM-5 erhält der frühere Oberbegriff  
„Substanzbezogene Störungen“ die  
neue Bezeichnung  
„Sucht und zugehörige Störungen“  
(„Addiction and Related Disorders“)

## ICD 11

„Disorders due to substance use and  
addictive behaviours“



## Prävalenz der Internetabhängigkeit in Deutschland

- ca. **1 %** der 14- bis 64-jährigen Deutschen gelten als internetabhängig (das entspricht rund 560.000 Menschen)
- **4,6 %** der 14- bis 64-jährigen Deutschen (ca. 2,5 Mio. Menschen) = problematische Internetnutzer
- bei den 14- bis 24-Jährigen ist die Verbreitung am größten: 2,4 Prozent abhängige und 13,6 Prozent problematische Internetnutzer
- bei den 14- bis 16-Jährigen sind deutlich mehr Mädchen (4,9 %) als Jungen (3,1 %) internetabhängig.

Rumpf, H.-J., Meyer, C., Kreuzer, A. & John, U. (2011). Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA). Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit

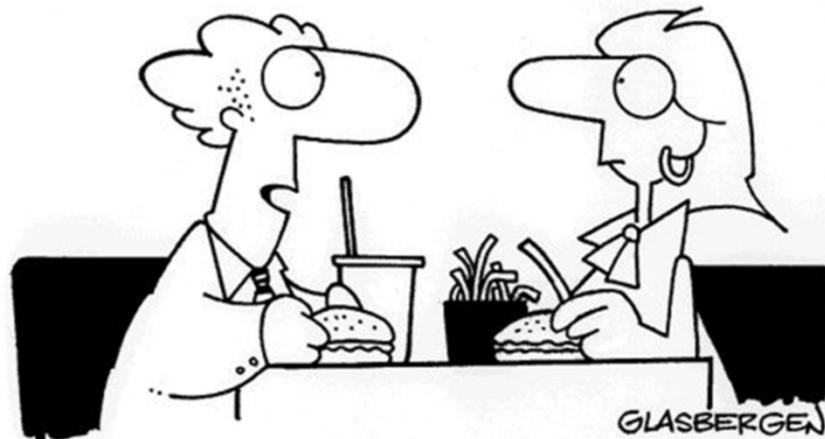
# Behandlung

---



# Online-Therapie der Online-Sucht?

© 1996 Randy Glasbergen. E-mail: randy@glasbergen.com www.glasbergen.com



**“I just joined a support group  
for Internet addicts. We meet every night  
from 7:00 until midnight on CompuServe.”**

# Behandlung

# OASIS

Den Sprung ins Leben wagen



**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

RUHR  
UNIVERSITÄT  
BOCHUM

**RUB**



Was ist OASIS?

Wer wir sind

OASIS in den Medien

Selbsttest

OASIS für Anbieter

Kontakt

Login für Teilnehmer



## Herzlich Willkommen bei OASIS!

Der **Online-Ambulanz-Service** für Internetsüchtige richtet sich an Betroffene, die unter einer problematischen Internetnutzung leiden sowie an Angehörige, die hiervon betroffene Personen in ihrem näheren Umfeld haben. Unabhängig von den Zugangswegen - ob per Smartphone, PC oder Notebook – kann sich diese neuartige Verhaltenssucht auf vielfältige Internetinhalte beziehen, wie zum Beispiel auf Computerspiele, Soziale Netzwerke oder Pornographie.

[Zum Selbsttest](#)

---

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Christiane Eichenberg  
Felicitas Auersperg

## Chancen und Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche

Ein Ratgeber für Eltern  
und Pädagogen



---

**Kontakt:** [www.christaneeichenberg.de](http://www.christaneeichenberg.de)

## 4. APPS

---

### M-Health

- Als persönliches Medium, das im Alltag ständig verfügbar ist, eignet sich das Handy ideal zur Unterstützung von Selbsthilfe und Therapie.
- **SMS.** Häufig: Nachsorgeprogramme nach psychosomatischen Klinikaufenthalten:
  - Pat. erhalten in regelmäßigen Abstand eine vorformulierte Nachricht. In Abhängigkeit der von den Teilnehmern per SMS angegebenen Informationen wird eine passende Rückmeldung ausgewählt
  - Ziel: supportives Zielmonitoring, positive Verstärkung von Fortschritten, Hilfestellung im Falle einer negativen Entwicklung.
- **Beispiel: Bulimie** (Bauer et al., 2013).



# Mental Health 2.0?

Internetbasierte Interventionen  
in der Behandlung und  
Prävention psychischer  
Erkrankungen

**6. November 2019**

**9-16 Uhr**

.....  
Z 2000  
Sparkassaplatz 2, 2000 Stockerau