

## Digitale Hilfe bei psychischen Belastungen

Nahezu ein Drittel der Erwachsenen ist innerhalb eines Jahres zumindest zeitweise von einer psychischen Erkrankung oder extremen Belastungssituation betroffen. Hier kann das Online-Programm Selfapy schnell und einfach als eine erste Maßnahme unterstützen. Nora Blum – Psychologin und Gründerin von Selfapy erzählt, wie Selfapy funktioniert und was das Programm leisten kann.

### Welche Lücke schließen die Selfapy-Programme?

Mit Selfapy wollen wir Patienten vor allem eine schnelle und gute Unterstützung ohne lange Wartezeiten bieten. Meist dauert es 3 bis 5 Monate, bis man einen Therapieplatz hat. Das schreckt viele Betroffene schon ab, so dass sie das Thema gar nicht erst angehen. Deshalb war uns wichtig, dass unser Angebot einfach zugänglich ist und direkt Hilfestellung leistet – ohne große Hürden und Wartezeiten.

### Kann eine Online-Therapie wirklich helfen?

Bei leichten Symptomen kann eine Online-Therapie gut helfen. Bei stärkeren Symptomen erachten wir es als wichtig, dass das Online Programm durch einen Psychologen begleitet wird. Deshalb sind die Selfapy-Programme auch bewusst keine ganz reinen Online-Angebote, sondern eine Kombination aus eLearning und individueller Begleitung durch einen Psychologen. Komplett online und unbegleitet kann ein Angebot bei psychischen Erkrankungen und belastenden Situationen nur begrenzt helfen. Allein schon, wenn es um Motivationstiefs oder akute Krisen geht, muss es jemanden geben, der das auffängt. Deshalb gibt es bei uns rund 50 Psychologen mit verschiedenen Schwerpunkten, die im Hintergrund steuern und im direkten Austausch mit Ihren Patienten sind. Auch die Forschung zeigt, dass psychologisch begleitete Programme bei psychischen Erkrankungen eine bessere Wirksamkeit erzielen.

### Auf welchem Therapieansatz basieren die Selfapy-Programme?

Psychologische Grundlage für unsere Therapieprogramme ist die kognitive Verhaltenstherapie. Angestrebt wird in allen Programmen eine bewusste Auseinandersetzung mit den Denk- und Verhaltensmustern, die sich negativ oder belastend auswirken. Diese sind oft die Ursache der Probleme und weniger die Situationen oder die Dinge selbst. Ziel ist es negative Muster mit Hilfe der kognitiven Verhaltenstherapie in eine positivere Richtung zu lenken. Auch hier ist der Psychologe von Anfang an der Seite, um im ersten Schritt auch die Verhaltensmuster, die belasten, zu erkennen und Impulse für Veränderungen zu geben.

### Wie läuft das Programm ab?

Unsere Programme dauern etwa 3 Monate. Nach der Online-Anmeldung wählen die Teilnehmer eines unserer verschiedenen Programme aus, welches am besten auf ihre Situation zutrifft. Beispielsweise haben wir Programme bei Depression, Angststörung, Essstörungen oder Burnout. Im nächsten Schritt wird direkt ein erster Gesprächstermin mit dem begleiteten Psychologen ausgemacht, um sich kennenzulernen und das weitere Vorgehen zu besprechen. Unsere Gesprächszeiten sind von montags bis sonntags zwischen 8 bis 22 Uhr. So ist genug Spielraum für Telefonate auch für Menschen, die in der Woche zu den klassischen Zeiten nicht können.

Danach durchlaufen die Patienten verschiedene eLearning-Module, die sich mit ihrer Situation befassen und darauf hinarbeiten, schwierige Verhaltensmuster zu erkennen und dafür Lösungsstrategien zu entwickeln. Dabei begleitet der Psychologe und spricht 1-2x die Woche mit dem Patienten, wenn das gewünscht ist.

Er hat auch Einblick in die Module, die die Teilnehmer gemacht haben, gibt dazu Feedback und screen im Hintergrund die Fortschritte. Zum Ende der drei Monate wird besprochen, wie erfolgreich das Programm für den Patienten war und ob und wie es weitergehen soll.

### Wie bewerten Sie Ihre Programme?

Wir haben fortlaufend über die ganzen 3 Monate mehrere Zufriedenheitsabfragen, die anzeigen, wie Patienten unsere Programme bewerten, durchgeführt. Und natürlich bewerten wir – wie in der klassischen Offline-Therapie – wie sich die Symptome nach Abschluss des Programms verbessert haben. Hierfür verwenden wir standardisierte Fragebögen aus der Wissenschaft. Stolz sind wir in jedem Fall auf unsere geringe Abbruchquote, die ein wichtiges Indiz dafür ist, wie gut sich die Teilnehmer aufgehoben fühlen.