

Ergebnisse Umfrage „Online-Psychotherapie“

Im Folgenden möchten wir Ihnen eine Zusammenfassung der Ergebnisse unserer Umfrage vorstellen.

- **Demografie:**
 - Es haben **144 Personen** an der Umfrage teilgenommen.
 - Es nahmen PsychotherapeutInnen **aller Altersgruppen** (20 bis über 60 Jahre) an der Umfrage teil. Der größte Teil ist 30-40 Jahre alt, 9% der Teilnehmer fielen in die Altersgruppe 60+.
 - Das **Geschlechterverhältnis** entspricht dem wahrgenommenen Verhältnis in unserem Beruf: 79% PsychotherapeutINNEN.
 - **Beruf:** Die Hälfte der Teilnehmer (49%) sind psychologische PsychotherapeutInnen, weitere 29% PiA (PP+KJP), 12% ärztliche PsychotherapeutInnen und 10% Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen.
 - **Verfahren:** 62% Verhaltenstherapie, 33% Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, 5% Analytische Psychotherapie, 4% Systemische Psychotherapie
 - **Setting:** 67% arbeiten ambulant, 14% stationär, 10% sowohl ambulant als auch stationär
- **Wissensbedarf:** 75% geben an mehr über das Thema Online-Psychotherapie erfahren zu wollen.
 - Hohes Interesse an diesen Themen (bis zu 94%):
 - Wirksamkeit der Angebote
 - Therapeutische Beziehung
 - Chancen und Risiken
 - Überblick über Angebote
 - mittleres Interesse an diesen Themen (etwa 50%):
 - Therapeutische Haltung
 - Datenschutz
 - Anwendung
 - In den offenen Rückmeldungen wurden besonders diese Themen genannt:
 - Beziehung und Beziehungsgestaltung, z.B. Übertragung, Arbeit ohne Mimik, Gestik
 - Wirksamkeit
 - Anwendung in einer PT-Praxis, Implementierung
 - Datenschutz
- **Spontane Reaktion:** Im Durchschnitt besteht eine **leichte positive Tendenz** in der spontanen Reaktion auf das Thema (3,8 auf einer Skala von 1 („skeptisch ablehnend“) bis 5 („positiv interessiert“))
- Ein Drittel der Befragten würde **Online-Therapieprogramme zukünftig gerne in die Psychotherapie zu integrieren**, auch ein Drittel steht der Frage neutral gegenüber und ein Drittel lehnt die Anwendung ab.
- **Folgende Anwendungsbereiche** sehen die Teilnehmer als besonders für Online-Therapieprogramme geeignet:
 - Bei Hindernissen im Aufsuchen einer Face-To-Face-PT (z.B. Immobilität, schlechte Anbindung, Auslandsaufenthalt des Patient)
 - Zur Katamnese, Follow-Up, Rezidivprophylaxe
 - Während der Wartezeit vor einer PT
 - Als Ergänzung zur PT (z.B. blended therapy, stepped care)
 - Bei klar abgrenzbaren Störungsbildern (z.B. Depression, Angststörungen, Sucht, PS, PTBS, Stressmanagement, Phobien, Autismus, BPS)

- Bei leichten Formen von abgrenzbaren Störungen
 - Bei subklinischer Symptomatik bzw. zur Prävention
- Zur Psychoedukation
- Zur Unterstützung bei Hausaufgaben, Erinnerung an Übungen
- Zur Selbstbeobachtung, Tagebücher
- Bei jungen Patienten
- **Bisherige Erfahrungen der Teilnehmer:**
 - **Apps:**
 - 76% haben noch nie Apps in der PT genutzt
 - 23% haben ein- oder mehrmals Apps in der PT genutzt
 - (Die Bewertung der Erfahrungen wurden nicht ausgewertet, da hier auch Angaben von Teilnehmern gemacht wurden, die noch keine Erfahrung mit der Anwendung hatten)
- **Welche Vorteile sehen Sie?**
 - Die überwältigende Mehrheit der Rückmeldungen hebt hervor, dass die Vorteile der Online-Anwendungen auf Seiten des Patienten liegen: darin, dass die Zugangsschwelle niedrig ist, Hürden überwunden werden können, insgesamt mehr Patienten versorgt werden können und Wartezeiten überbrückt, Follow-Up leichter angeboten werden können (mehr als 50% der Teilnehmer betonten diese Aspekte).
 - Deutlich weniger, jedoch dennoch wiederholt heben Therapeuten die eigenen Vorteile hervor: Flexibilität bezüglich Ort und Zeit des eigenen Therapieangebots, Ersparnis der Raummiete, Möglichkeit auf Reisen Behandlungen anzubieten
 - Kostenersparnis im Gesundheitssystem
 - Vereinzelt Rückmeldungen gab es hier zu diesen Vorteilen:
 - Sinnvolle Ergänzung der PT mit einzelnen Elementen
 - Betonung der Hilfe zur Selbsthilfe und Transfer in den Alltag beim Patient
 - Anpassung an den Zeitgeist, Comfort Zone junger Menschen
 - Unterstützung bei Therapie-Hausaufgaben
 - Auslagerung der Psychoedukation aus der Therapie
 - Standardisierter
 - Zielführende Struktur
 - Behandlungskontinuität (Stationär-Ambulant)
 - Sichtbarkeit von Fortschritten für den Patient, Dokumentation
 - Prävention
 - Ökologisch
 - Engere Bindung an den therapeutischen Prozess
 - Zeitersparnis für Patienten
 - Mehrere Patienten gleichzeitig erreichen
 - Digitalisierte Erinnerung
 - Attraktiv für bestimmte Zielgruppen
 - Weniger Stigmatisierung

Welche Risiken sehen Sie?

- Risiken, die eine Vielzahl an Teilnehmer*innen benannt haben:
 - Die überwiegende Mehrheit sieht die Risiken bezüglich der therapeutischen Beziehung. Es wird angenommen, dass ein Verlust der therapeutischen Beziehung entsteht und so der Wirkfaktor Therapiebeziehung reduziert wird.
 - Des Weiteren werden Risiken im technischen Bereich gesehen, z.B. bezüglich Datenschutz, Schweigepflicht, aber auch technische Störungen.

- Viele Teilnehmer befürchten einen Informationsverlust z.B. durch den Wegfall von non-verbale Quellen.
- Außerdem wird die Einflussnahme seitens der Therapeut*innen in Krisensituationen als gefährdet angesehen.
- Vereinzelt Rückmeldungen gab es zu folgenden Themen:
 - Auswirkung auf die Motivation des Patient
 - Qualitätsverlust
 - Ethische Fragen z.B. die Frage der Überdigitalisierung
 - Berufspolitische Überlegungen z.B. zur Macht der Krankenkassen und der Abwertung der Face-To-Face-Therapie
 - Gefahren für den therapeutischen Rahmen