

Der Therapeut in der Tasche

Wissenschaftler entwickeln erste Therapie-Apps fürs Handy

Frankfurt a.M. (epd). *Die Psychotherapie bekommt bald ein neues Hilfsmittel: Forscher tüfteln an ersten Therapie-Apps. Der Gebrauch von Handys könnte die Therapie erleichtern, birgt aber auch Risiken.*

Schon wieder ist auf der Arbeit alles schiefgelaufen, was schiefgehen kann. Christoph würde sich am liebsten einigeln und mit niemandem reden. »Die denken jetzt bestimmt alle, dass ich blöd bin«, ist er überzeugt.

Für Menschen wie Christoph, die schon bei kleinen Pannen extrem unsicher reagieren, gibt es Hilfe. Er kann sein Handy nehmen, eine App öffnen und eintippen: »Alle finden, ich bin blöd.« Die CBT-Referee-App – Englisch für: Kognitiver Verhaltenstherapie-Schiedsrichter – antwortet ihm dann. Die frei verfügbare App kann jeder für 3,63 Euro herunterladen.

»Du weißt gar nicht, was die anderen denken«, könnte der Schiedsrichter sagen. Wenn Christoph sich weiter verbissen auf seine Fehler konzentriert, fragt die App: »Warum sollten sie das denn denken? Wie oft denkst du von jemandem, dass er blöd ist?« Wahrscheinlich antwortet Christoph: »Gar nicht so oft.« Die unsichere Phase wäre dann erst einmal überwunden, der Mann mit der psychischen Störung kann neues Selbstbewusstsein schöpfen.

App ist die englische Abkürzung für eine Handy-Anwendung. Smartphone-Besitzer können Spiele und Informationsprogramme auf ihrem Handy installieren. Wissenschaftler tüfteln an ersten Therapie-Apps.

Die interaktive Schiedsrichter-App helfe dem Patienten, sich kritisch mit seinen Gedanken auseinanderzusetzen, erklärt der niedergelassene Kieler Psychotherapeut Johannes Vennen. »Ich fände es nützlich, wenn es mehr solcher Apps gäbe. Ich würde sie gerne mit meinen Patienten nutzen«, sagt er. Die deutschsprachigen Versionen seien aber schlecht.

Therapeuten geben ihren Patienten kleine Hausaufgaben

Viele Therapeuten geben ihren Patienten kleine Hausaufgaben oder erklären ihnen Übungen für daheim. Depressive Menschen sollen sich etwa Hobbys suchen oder Verabredungen treffen, die ihnen Freude bereiten. Außerdem führen sie Tagebuch über ihren Schlaf und ihre Stimmungen.

Therapeut Vennen erklärt: »Eine App ist ein Handwerkszeug, womit ich das, was ich in der Therapie gelernt habe, umsetze.« So könnte eine App an Termine und Medikamente erinnern oder Aktivitäten vorschlagen.

Der Psychologe Markus Wolf vom Universitätsklinikum Heidelberg hält eine Unterstützung bei den

Hausaufgaben per Handy für sinnvoll. »Studien haben gezeigt, dass Patienten sich eher an einen Behandlungsplan halten, wenn sie per SMS oder App regelmäßig daran erinnert werden«, erklärt der Psychotherapieforscher.

Viele kranke Menschen scheiterten nach einem Klinikaufenthalt an dem alltäglichen Leben. »Dann ist es genial, wenn man den Therapeuten sozusagen in der Tasche hat«, findet Wolf.

In einer Studie mit depressiven Menschen setzt Wolf ein Programm ein, das auf das Handy des Patienten gespielt wird. So behalten die Wissenschaftler und Patienten die Kontrolle über die Daten. Bei Apps auf dem freien Markt sei es fraglich, ob sensible Informationen über Krankheiten gespeichert und vielleicht sogar weitergegeben würden.

Nach einer stationären Therapie sei die Gefahr für einen depressiven Rückfall im Alltag groß, sagt Wolf. In der Studie werde versucht, den Kontakt nach dem Klinikaufenthalt zu halten. Alle zwei Wochen füllen die Patienten einen Fragebogen aus und berichten über ihr Befinden. Die Wissenschaftler melden zurück, wie hoch das Risiko für einen Rückfall ist. Droht ein Betroffener in eine depressive Phase abzurutschen, rufen ihn die Therapeuten an oder raten ihm, sich Hilfe vor Ort zu suchen.

»Apps sind auf keinen Fall geeignet für Kriseninterventionen«

Daniel Ebert von der Universität Lüneburg warnt vor den Gefahren der neuen Technik: Es lägen erst wenige Studien über die Wirksamkeit von Apps in der Psychotherapie vor. »Apps sind auf keinen Fall geeignet für Kriseninterventionen«, sagt der Wissenschaftler. Eine App könne nicht angemessen auf Patienten mit Selbsttötungsgedanken reagieren.

Über Apps können nach Eberts Worten aber auch Menschen erreicht werden, die sonst nicht zur Therapie gehen. Nach Schätzungen werde jeder zweite psychisch Kranke, der Therapie benötigt, nicht versorgt.

Ebert forscht zu Gesundheitstrainings im Internet und per App. Internetbasierte Trainings und Apps könnten helfen: »Über die Hälfte unserer Studienteilnehmer hatte bisher keinen Kontakt zu Psychotherapeuten«, sagt er.

Für Wolf sind Therapie-Apps im Moment ein »ganz heißes Eisen«. »Es ist erstaunlich, wie schnell Krankenkassen und Unternehmen Apps anbieten wollen, obwohl die Forschung noch nicht so weit ist«, sagt er. Aber bis die Studien ausgewertet sind, dauert es noch fast zwei Jahre. Bis dahin können psychisch Kranke nur als Studienteilnehmer die deutschsprachigen Apps testen.

Jana Hofmann ■