

E-Mental-Health



**Prof. Dr. phil.
Christoph Flückiger**

Universität Zürich
christoph.flueckiger@
psychologie.uzh.ch



**Prof. Dr. rer. nat.
Silke Wiegand-Grefe**

Universitätsklinikum
Hamburg Eppendorf
s.wiegand-grefe@uke.de

Wie fühlt sich Digitalisierung an? Erstaunlich unspektakulär spektakulär!

Wann haben Sie zum ersten Mal von der Chaostheorie gehört? Erinnern Sie sich an die Dramatik von damals, wie ein Schmetterlings-Flügel Schlag in Europa einen Tropensturm auslösen könne? Erinnern Sie sich auch an die farbigen Mandelbrot'schen Apfelmännchen? Ein digitaler LSD-Trip auf dem ersten Apple Macintosh! Und heute: Erinnern Sie die informativen, schön aufbereiteten, intuitiv verstehbaren und präzisen Wettervorhersagen an die damalige Dramaturgie des Flügel Schlags? Werden Sie heute stets an das Apfelmännchen erinnert, wenn Sie Ihr Apple iPhone zur Hand nehmen? Wohl kaum!

Große Veränderungen in kleinen Schritten

Möglicherweise geht es Ihnen soeben wie uns: Wir staunen primär! Wir staunen darüber, wie sich bis jetzt in unseren Breitengraden die digitale Revolution vergleichsweise gesittet vollzogen hat. Wir staunen darüber, wie spektakulär unspektakulär sich die Veränderungen eingestellt haben. Jahr für Jahr ein kleines Update hier und ein größeres Upgrade dort. Bisher kein Orwell'scher Überwachungsstaat nach chinesischem Vorbild, kein Einsturz der gesamten vordigital steckengebliebenen Autoindustrie nach amerikanischem Vorbild, keine präsidentiale Erschütterung der basalen demokratischen Grundwerte durch erfolgreiche russische Hacker.

Die Digitalisierung vollzieht sich im Großen und Ganzen erstaunlich unaufregend. Sie fließt, wie das nachfolgende Themenheft eindrücklich belegt, ebenfalls in die Psychotherapie ein. Wir sind froh, dass Fallberichte und schriftliche Dokumentationen nicht mehr mit der Schreibmaschine verfasst werden müssen – genau mit mechanischen Schreibmaschinen, die einige von uns nur noch als Kinderspielzeug kennen. Keine Karteikarten mehr, um die Jahresabrechnungen in doppelter Buchführung zu verfassen – tempi passati!

Psychologische Interventionen werden besser erreichbar

Im vorliegenden Themenheft haben wir versucht, eine möglichst breite und praxisnahe Einführung in das Thema zusammenzustellen. Wir konnten Experten gewinnen, die ein differenziertes und (selbst-)kritisches Bild ihres Forschungsgegenstandes darstellen. Berger und Krieger bieten eine Übersicht über therapeutische Möglichkeiten, psychologische Interventionen via Internet und ohne Therapeuteinsatz mit bestehenden Psychotherapieformen zu kombinieren. Der Beitrag von Wolf et al. stellt Interventionen zur Nachsorge vor, die niedrigschwellig genutzt werden können. Baumeister et al. zeigen auf, wie engmaschig die Verzahnung der modernen therapeutischen Formen für bestehende Therapien genutzt werden kann. Diese einführenden Beiträge dokumentieren eindrücklich, wie neue Medien dazu beitragen können, die Erreichbarkeit psychologischer Interventionen für die Gesamtbevölkerung zu verbessern.

Thorwart dokumentiert in seiner Zusammenstellung, was PsychotherapeutInnen bezüglich Schweigepflicht und Datenschutz konkret beachten sollen, wenn sie in der Therapie neue Kommunikationsmittel nutzen. Die darauffolgenden Beiträge stellen Chancen und Risiken bei der zeitnahen Erfassung des Patientenverhaltens dar: Rathner und Probst bieten eine breite Zusammenstellung von Mental-Health Apps, wie sie für Psychoedukation, Lebensstilmodifikation oder Gesundheitsmanagement in bestehenden Therapien genutzt werden können. Weiter fokussiert der Beitrag von Assmann et al. auf die Möglichkeiten von Verhaltensplänen bei Kindern und Jugendlichen. Held und Vislä bieten eine Übersicht über die Chancen und Risiken des Ecological Momentary Assessments, wo klinisch relevante Daten außerhalb der Therapie erhoben und für die Therapie genutzt werden können. Diese Beiträge zeigen Möglichkeiten auf, wie moderne Medien relativ unaufgeregt in die eigene Praxis integriert werden können.

Die Digitalisierung ist in der Psychotherapie angekommen

Ein weiterer Themenblock stellt konkrete Interventionstools für spezifische Risikogruppen vor: Der Beitrag von Heim et al. dokumentiert mobile Angebote für Geflüchtete. Bernardy et al. bieten einen Einblick in ein Online-Programm für SchmerzpatientInnen. Tutus et al. stellen eine Plattform vor, die bestehende Therapien von Kindern und Jugendlichen und deren Eltern mit internetgestützten Interventionen ergänzt. Dorow et al. bieten einen Einblick in den Einsatz eines Selbstmanagement-Tools im stationär-psychiatrischen Setting. Zipfel et al. zeigen auf, wie digitale Applikationen bei Essstörungen und Psychoonkologie konkret eingesetzt werden können. Diese Beiträge dokumentieren nachdrücklich, dass die Digitalisierung in der Psychotherapie mit Sorgfalt angekommen ist.

Zum Abschluss bieten die beiden Beiträge „Über den Tellerrand“ von Tribelhorn und Süess sowie ein Interview mit Rufer weiterführende Denkanstöße, wie wir uns und unsere Denksysteme in und mit der Digitalisierung umfassend verändern: Tempora mutantur, nos et mutamur in illis. Nah endlich, die ewige Konstante der Fließgeschwindigkeit menschlicher Veränderungswahrnehmung!

Wie im eingangs geäußerten Staunen angesprochen, birgt die Digitalisierung selbstverständlich nicht nur Gutes, sondern wohl ebenso Gefahren, die wir möglicherweise noch gar nicht kennen und die uns überraschen werden. Eine gute Strategie, sich vor bösen Überraschungen zu schützen, ist wohl die aktive, kritisch-differenzierte Auseinandersetzung mit dem Gegenstand. Und soeben staunen wir aufs Neue: Wir entdecken unser psychotherapeutisches Kerngeschäft!

Christoph Flückiger
Silke Wiegand-Grefe