

PSYCHOLOGISCHE ONLINE-BERATUNG

*als Methode der Gesundheitsförderung
& Beitrag zur Primärversorgung*

Psychologische Online-Beratung hat sich seit Mitte der 1990er-Jahre entwickelt und hat das Potential **mehr Menschen** rasch (und anfangs anonym) zu **erreichen**. KlientIn und PsychologIn kommunizieren dabei **zeitlich und örtlich flexibel überwiegend schriftlich mittels einer (daten)sicheren Software in einer virtuellen Coachingzone**. Ein solcher **Reflexionsdialog** hat hohen präventiven Charakter, nutzt das Phänomen psychologischer Nähe durch physische Distanz, bewegt sich zwischen Hilfe zur Selbsthilfe und Therapeutischem Schreiben. Es ist **reale Unterstützung im virtuellen Raum**, welche **entschleunigt (weil zeitversetzt = asynchron)**, wenn nötig in Echtzeit (synchron) mittels Telefonkontakt bzw. kombiniert (blended) erfolgen kann.

HINTERGRUND

- **Digitalisierung:** Der technologische Wandel unserer Gesellschaft betrifft das Gesundheitssystem vielfältig. Digitalisierung hat aktuell breit diskutierte Auswirkungen auf die (psychische) Gesundheit. Das Internet ist Alltagsmedium geworden. Millionen Menschen nutzen bereits Apps und „Wearables“ um Blutdruck, Puls, Blutzuckerspiegel, Schlafqualität, Bewegung, Ernährung oder Emotionen zu kontrollieren. Die Kontaktaufnahme zu BehandlerInnen findet zudem immer öfter online statt.
- **Unterversorgung, Barrieren & Berührungspunkte:** Menschen mit psychischen Problemen haben oft Hemmungen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Andere müssen lange auf einen Therapieplatz warten. Geographische, zeitliche oder persönliche Hürden behindern optimale Versorgung zusätzlich. In manchen Fällen von „psychisch anstehenden“ Rat-suchenden erscheint Psychotherapie überzogen bzw. wird nicht in Anspruch genommen.
- **Nachhaltigkeit:** Gesundheitspsychologie setzt mit Fokus auf der **Gesunderhaltung** früh an und beschäftigt sich u.a. mit Konzepten wie Selbstwahrnehmung & Selbstwirksamkeit. Zwischen Bagatellisierung und Pathologisierung wirkt sie dem Hang zur Selbstoptimierung entgegen und versucht ressourcenorientiert individuell Alternativen aufzuzeigen. So soll **einer Chronifizierung von Belastungen & Erkrankung entgegengewirkt** werden.

ZIELGRUPPE sind (noch gesunde) psychisch belastete Menschen die:

- unzufrieden / unsicher sind mit zu allgemeinen Tipps & Ratgebern
- gerne schreiben & ein wenig technikaffin sind (Passwort...)
- rasche unkomplizierte Hilfe suchen & keine Praxis vorort aufsuchen wollen / können
- Terminflexibilität brauchen (viel unterwegs, anderer Tagesrhythmus, SchichtarbeiterInnen)
- körperlich gehandicapt sind (Sprach/Hörbarrieren, bettlägrig,...)
- Ängste / Hemmungen haben & Anonymität schätzen

In anderen europäischen Ländern bereits Teil der Regelversorgung, stößt online-Psychologie trotz Evidenz/Effektivitätsbelegen im deutschsprachigen Raum noch auf stark begrenzende formale Rahmenbedingungen (Reduktion auf Beratung / Fernbehandlungsverbot). Psychologische Online-Interventionen sollten als Zusatz (nicht Ersatz) zur face2face-Beratung und Therapie incl. Finanzierungsmöglichkeiten breiter und unvoreingenommener diskutiert werden. Kooperationen & verstärkte Einbettung in die Primärversorgung ist das Ziel. **Manche Menschen entscheiden sich zwischen ONLINE-Beratung und KEINER prof. Unterstützung.**