



spur:halten  
psychologische online-beratung

# PSYCHOLOGISCHE ONLINE-BERATUNG

als Beitrag zur Primärversorgung

Lydia Berkold

## 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.



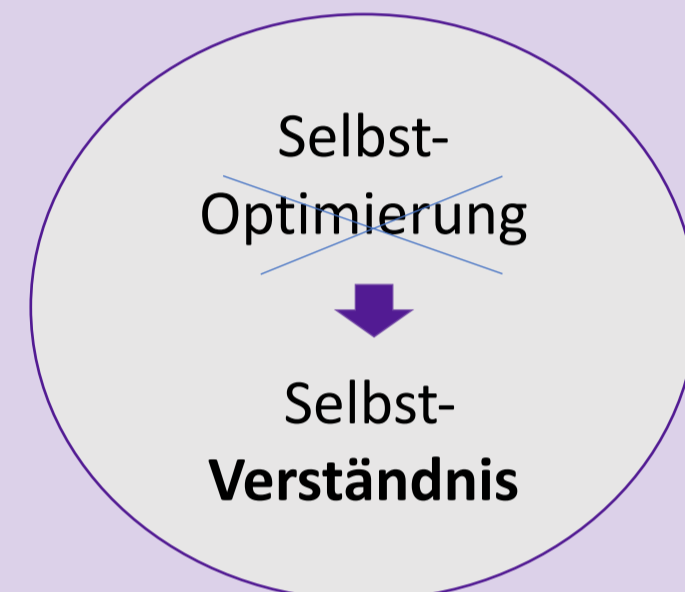
### Unterversorgung, Barrieren & Berührungsängste:

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“ Ratsuchenden (z.B. in der Arztpraxis) erscheint die Überweisung zu Psychiatrie / Psychotherapie überzogen bzw. wird diese nicht in Anspruch genommen.



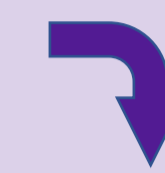
### Gesundheitspsychologie:

Sie setzt mit Fokus auf der Gesunderhaltung früh an und beschäftigt sich als Teil der Primärversorgung u.a. mit Konzepten wie Selbstwahrnehmung, Selbstregulation & 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.



## ZIEL

Schließen von Versorgungslücken,  
Entschleunigung im Netz &  
Entlastung des Gesundheitssystems



## PSYCHOLOGISCHE ONLINE-INTERVENTIONEN

### Chancen / Vorteile

- zeitlich flexibel (an keine Praxiszeiten gebunden)
- örtlich flexibel (keine Wege & weniger physische Barrieren)
- anonymer Einstieg möglich
- asynchrones Schreiben = Methode (zu Strukturieren und zu Entschleunigen)
- Verlauf & Dokumentation sind transparent



## PSYCHOLOGISCHE ONLINE-BERATUNG

Diese niederschwellige, webbasierte psychologische Intervention hat sich seit Mitte der 1990er-Jahre entwickelt. KlientIn und PsychologIn kommunizieren dabei überwiegend schriftlich mittels einer (daten)sicheren Software. 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 (asynchron)**, wenn nötig in Echtzeit (synchron) oder kombiniert (blended) erfolgen kann.

### Zielgruppe sind (noch gesunde) psychisch belastete Menschen die:

- unzufrieden / unsicher sind mit zu allgemeinen Tipps & Ratgebern
- gerne schreiben & ein wenig technikaffin sind (Passwort...)
- sehr abgelegen wohnen (ländlicher Raum, deutschsprachig im Ausland)
- viel unterwegs sind (zB PilotInnen, VertreterInnen)
- Terminflexibilität brauchen (anderer Tagesrhythmus, SchichtarbeiterInnen)
- körperlich gehandicapt sind (Sprach/Hörbarrieren, bettlägrig,...)
- Ängste / Hemmungen haben & Anonymität schätzen

### Voraussetzungen:

- Auftragsklärung, Aufklärung & informed consent
- Qualitätssicherung (zB Integratives Qualitätssicherungsmodell IQSM\*)
- spezifische fachliche Zusatzqualifikation & Medienkompetenz, Wissen um Grenzen, Notfallplan
- Einhaltung technischer Sicherheitsstandards (Datensicherheit / Beratungssoftware)

**Ausblick / to do:** weitere Institutionalisierung und berufsrechtliche Adaption (zB der Internetrichtlinie\*\* aus 2005)

## Referenzen / Literatur

\* Eidenbenz, F. (2009): Standards in der Online-Beratung. In: Kühne S. & Hintenberger G. (Hg.) Handbuch Online-Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

\*\* Bundesministerium für Gesundheit (2005): Internetrichtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Verfügbar unter: [https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/7/0/5/CH4043/CMS1415709133783/internetrichtlinie\\_03052012.pdf](https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/7/0/5/CH4043/CMS1415709133783/internetrichtlinie_03052012.pdf) (aufgerufen am 21.3.2019)

Engelhardt, E. (2018): Lehrbuch Onlineberatung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Hintenberger, G. (2012): Die Internetrichtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Österreich – Eine kritische Würdigung. E-Beratungsjournal, 8 (2), S. 1-11. Verfügbar unter: [https://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe\\_0112/hintenberger.pdf](https://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0112/hintenberger.pdf) (aufgerufen 21.03.2019)

Justen-Horsten A. & Paschen H. (2016): Online-Interventionen in Therapie und Beratung. Weinheim: Beltz

Kothgassner O. & Felhofer A. (Hg. 2018): Klinische Cyberpsychologie und Cybertherapie. Wien: Facultas

## Kontakt

Mag. Lydia Berkold

Klinische und Gesundheitspsychologin  
Verkehrspsychologin gemäß § 20 FSG-GV  
Ernährungspsychologin  
Psychologische Online-Beraterin

A - 6020 Innsbruck, Technikerstr. 82  
Tel.: +43 (0)650 9953306

lydia.berkold@spurhalten.at  
www.spurhalten.at



## TAKE HOME

Psychologische Online-Beratung ist **reale Unterstützung im virtuellen Raum**. Sie ist zeitlich und örtlich flexibel, hat das Potential mehr Menschen - rasch und anfangs anonym - zu erreichen.

Psychologische Online-Interventionen sollten **als mögliche Entlastung des Gesundheitssystems, als Zusatz zur face2face-Therapie** (nicht Ersatz) bezüglich Einbettung, Kooperationen & Finanzierungsmöglichkeiten breiter und unvoreingenommener diskutiert werden.

**Manche Menschen entscheiden sich zwischen ONLINE-Beratung und KEINER professionellen Unterstützung.**