

# Digitalisierung in der Suchttherapie Online-Therapie und -Beratung

Fabian Leuschner

delphi – Gesellschaft für Forschung, Beratung  
und Projektentwicklung, Berlin

41. fdr<sup>+</sup>sucht<sup>+</sup>kongress  
Frankfurt am Main, 20. Mai 2019

## SCHWERPUNKTE

- Entwicklung von Online-Maßnahmen v.a. zur Suchtprävention
- Durchführen von Online-Beratung
- Evaluation, Forschungsprojekte, Qualitätssicherung

## THEMEN

Legale / illegale Drogen

Problematisches Glücksspiel

Problematische Mediennutzung

Beratung von Angehörigen

Gesundheitsförderung

...

# ÜBERBLICK

- I. Hintergrund
- II. Besonderheiten des Settings „Online“
- III. Besonderheiten der Online-Kommunikation
- IV. Beziehungsgestaltung / Gesprächsführung
- V. Häufige Fehler
- VI. Ausblick
- VII. Fazit



# HINTERGRUND

## ***Therapie vs. Beratung:***

- Diagnostik / Indikation
- Dauer
- Intensität / Tiefe
- Methodik
- ....hier nicht differenziert

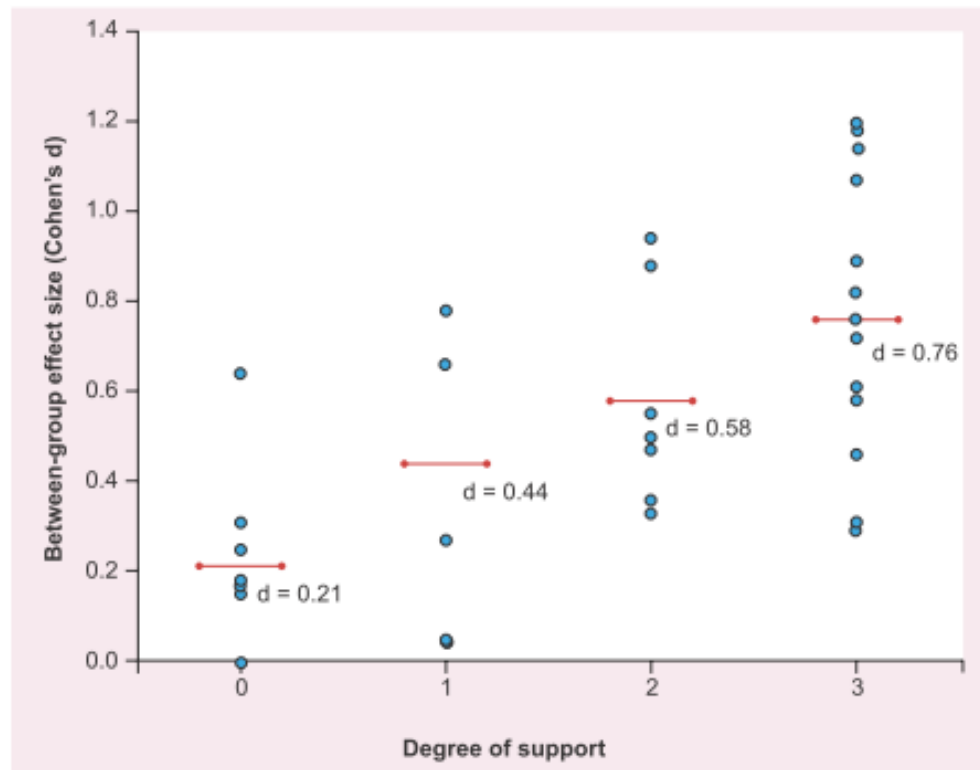


Bild: Unsplash / pixabay.com

# HINTERGRUND

## Relevanz der Therapeut\*inne/Berater\*innen:

- Potentiell stärkere Effekte bei Interventionen mit Therapeutenkontakt?  
(hier: Depressionen)



Johansson, R. & Andersson, G. (2012) Internet-based psychological treatments for depression, Expert Review of Neurotherapeutics, 12:7, 861-870, DOI: 10.1586/ern.12.63

**Figure 1. Categories of degree of support.** The degrees of support are defined as follows: 0, no therapist contact either before nor during treatment; 1, contact before treatment only; 2, contact during treatment only; and 3, contact both before and during treatment. The large dots represent effect sizes (Cohen's d) between internet-delivered cognitive-behavioral therapy conditions and controls. The horizontal lines between the smaller dots lines represent the average effect size per category of degree of support.

# HINTERGRUND

## Arten der Online-Angebote:

- Selbsthilfe
  - angeleitete / Therapeutengestützte Selbsthilfe
  - Online-Therapie
- = zunehmende Intensität der professionellen Betreuung

## Wege der Online-Kommunikation:

- Asynchron (E-Mail / Nachrichten / Rückmeldungen)
- Synchron (Chat, Video-Chat)



# BESONDERHEITEN DES SETTINGS „ONLINE“

Zentral: (überwiegend) **Schrift statt wörtlicher Rede**

- „Büroarbeit“, viel Tippen
- Vertrautheit mit Technik/PC-Arbeit notwendig
- 10 Finger Technik hilfreich
- Abhängigkeit von der Technik (Ausfälle, Fehlfunktionen, ...)



Bild: Unsplash / pixabay.com

# BESONDERHEITEN DES SETTINGS „ONLINE“



„Die Anonymität ist sehr angenehm. Ich kann viel unbeschwerter über die Probleme sprechen als im nahen Umfeld.“

ELSA-Klientin (AWO Suchtberatungsstelle Halle)  
[www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de)



# BESONDERHEITEN DES SETTINGS „ONLINE“

- Niedrigschwelliger Zugang
- Anonymität (geringeres Schamerleben, schnelle Selbstoffenbarung; vgl. „Fremder-im-Zug-Phänomen“)
- Selbstöffnung der Klienten kann leichter oder schneller erfolgen (z.B. bei schambesetzten Themen) - ggf. erster Kontakt mit professioneller Hilfe! Weg in die traditionelle Therapie/Beratung
- Räumliche und zeitliche Flexibilität für KlientInnen und BeraterInnen
- Intervision / Supervision mit Kollegen in Echtzeit möglich
- Ich sehe nicht, wer da sitzt. (Und wer noch?)

# BESONDERHEITEN DER ONLINE-KOMMUNIKATION

- Schriftsprache erhöht die Mehrdeutigkeit des Ausgesagten
- Keine nonverbalen Signale / optischen Informationen
- Häufige Themenwechsel, erhöhte Sprunghaftigkeit → Fokussierung wichtig
- Pat. kann sich einfach aus dem Kontakt „ausloggen“, höhere Unverbindlichkeit → Kontaktabbruch wird erleichtert
- Daher ggf. überlegen, wen nehme ich in welches Programm / welche Intervention auf?
- Schwerpunktsetzungen, Timing: Schreiben dauert etwa 6x länger als Reden.
- Weniger Inhalt/Themen pro Zeiteinheit besprechbar
- Tipps/Hilfeangebote können online gut recherchiert und vermittelt werden

# BEZIEHUNGSGESTALTUNG



„Ich hätte nicht gedacht, dass das wirklich über Internet möglich ist, so einfühlsam auf eine Situation einzugehen.“

ELSA-Klientin (Diakonie Suchthilfe Troisdorf)  
[www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de)

# BEZIEHUNGSGESTALTUNG

Virtuelle Beziehung bei Klienten und Therapeuten laut Studien  
(+ eigene Erfahrungen):

- Überwiegend akzeptiert, Zufriedenheit hoch
- als angenehm und persönlich erlebt
- Weniger Barrieren zw. Therapeut und Klient (bspw. Aussehen, Alter, Geschlecht)
- „Idealisierungseffekt“

# BEZIEHUNGSGESTALTUNG

## Im Online-Setting beachten:

- Eindeutige Formulierungen wählen
- Positive nonverbale Signale von Face-to-Face durch verbale Signale im Chat ersetzen = Deutliche, positive Sprache notwendig
- Akute Gefühlszustände bleiben im Verborgenen, insofern Klienten sie nicht (schriftlich) benennen → Emotionale Zustände explizit erfragen
- Mitunter Duzen zum Herstellen von Nähe genutzt  
(Interventionsabhängig)
- Nicht die Rechtschreibung ist wichtig, sondern der Beratungs-/Therapie-Prozess ; Pat. das Gefühl geben, nicht „wie gedruckt schreiben zu müssen“

# GESPRÄCHSFÜHRUNG

## Tipps für eine erfolgreiche Gesprächsführung:

- Genaues Lesen wichtig
- Sehr konkretes Nachfragen notwendig, um eine Situation, ein Thema gut zu erfassen → lieber nachfragen als interpretieren (Mails vs. Chat)
- Paraphrasieren nur beschränkt möglich / zeit-ökonomische Abwägung sinnvoll
- Herstellung von Synchronizität (zeitlich und inhaltlich) bei divergierenden Konversationssträngen: Begrenzung, Konzentration und Zusammenführung als Aufgabe für Therapeuten
- Gewisse therapeutische Techniken nicht einsetzbar: Rollenspiele, Stuhlarbeit

# HÄUFIGE FEHLER

CHECK DEIN SPIEL 

„„Es ist schwer, nicht von Angesicht  
zu Angesicht zu sprechen.““

Check dein Spiel-Klientin  
[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

# HÄUFIGE FEHLER

- Zu viele Sachfragen, statt emotionales Andocken
- Fokus verlieren, Nebengleise verfolgen, sich „verfahren“
- Gefahr, zu viele Fragen auf einmal zu stellen

v.a. Chat:

- Gefahr der Überkreuzkommunikation
- fehlende Fokussierung, Konzentration
- Nicht abwarten bis Pat. zu Ende geschrieben hat



# AUSBLICK

- Zukünftige technische Möglichkeiten:  
bspw. Informationen / Daten von  
Smartphones, Wearables
- Ggf. stärkere Automatisierung von  
Beratungs-/Behandlungsprozessen bei  
gleichzeitiger starker Individualisierung  
(„just-in-time adaptive interventions“ JITAI)



# FAZIT

- Besonderheiten des Settings sind zu berücksichtigen, sollten vorab bewusst gemacht werden
- Schulung / Einführung unbedingt empfehlenswert (Technik + fachliche Methodik)

## **ABER:**

- keine elementare Veränderung der fachlichen Herangehensweise
- Wissen über bzw. Erfahrung mit Therapie-/Beratungsprozess und -methoden zentral
- Online-Therapie bzw. -Beratung i.d. R. analog zur traditionellen Methodik
- Nach unserer Erfahrung: gute Face-to-Face Berater → gute Online-Berater



# delphi

**Forschen. Entwickeln. Anwenden.**

Dipl.-Psych. Fabian Leuschner, M. Sc.  
delphi GmbH, Berlin

leuschner@delphi.de

# WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

Knaevelsrud, C., Wagner, B., & Böttche, M. (2016). Online-Therapie und -Beratung. Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten Behandlung psychischer Störungen. Göttingen: Hogreve.