

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Theoretischer Hintergrund	9
1.1 Einleitung	9
1.1.1 Telefon- und Videointerventionen	9
1.1.2 Smartphones	10
1.2 Internetbasierte Therapien	10
1.2.1 Selbsthilfeprogramme	12
1.2.2 Selbsthilfeprogramme mit Therapeutenkontakt	12
1.2.3 Internetbasierte Schreibtherapie „Interapy“	13
1.3 Unterschiede zwischen Online-Therapien und Face-to-Face-Therapien	13
1.3.1 Therapieadhärenz	14
1.3.2 Schamerleben	14
1.3.3 Idealisierungseffekt	15
1.3.4 Anonymität	15
Kapitel 2: Wirksamkeit onlinetherapeutischer psychologischer Interventionen	16
2.1 Wirksamkeit bei Depressionen	16
2.2 Wirksamkeit bei Angststörungen	17
2.3 Wirksamkeit der Online-Therapie im direkten Vergleich zur konventionellen Therapie	17
2.4 Prädiktoren	18
2.4.1 Geleitete versus ungeleitete Intervention	18
2.4.2 Strukturierung und Dauer	18
2.4.3 Patientenmerkmale	18
2.4.4 Synchronität versus Asynchronität	19
Kapitel 3: Die therapeutische Beziehung in der onlinevermittelten Psychotherapie	20
3.1 Die therapeutische Beziehung als Outcomeprädiktor	21
3.2 Der Therapeut in der Online-Therapie	21
3.3 Der Patient in der Online-Therapie	21
3.4 Besonderheiten des therapeutischen Kontaktes in der Online-Therapie	22
3.4.1 Persönlicher Kontakt	22
3.4.2 Definierter Kommunikationsmodus	22
3.4.3 Transparenz	23
3.4.4 Anpassung des sprachlichen Ausdrucks	23
3.4.5 Anrede des Patienten	24
3.5 Umgang mit typischen onlinetherapeutischen Herausforderungen	24
3.5.1 Abweichung vom manualisierten Vorgehen	24
3.5.2 Der Patient ist stark belastet	25
3.5.3 Der Patient meldet sich nicht oder loggt sich nicht ein	25
3.5.4 Wechsel der Kommunikationskanäle	26
Kapitel 4: Diagnostik und Exploration	27
4.1 Einleitung	27
4.2 Vor- und Nachteile der internetbasierten Diagnostik und Exploration	27
4.3 Arten der Diagnostik und Exploration	28
4.3.1 Eingangsdiagnostik	28
4.3.2 Verlaufsdiagnostik	28
4.3.3 Therapieevaluation	29

4.4	Praktische Hinweise zur Art und Weise der Kommunikation	30
4.4.1	Sicherheit in der Kommunikation	30
4.4.2	Ausführliche und fundierte Diagnostik	30
Kapitel 5: Kognitiv-verhaltenstherapeutische transdiagnostische Methoden – Exposition		32
5.1	Schreiben als Exposition	32
5.2	Internetbasierte Exposition für die posttraumatische Belastungsstörung	33
5.2.1	Ablauf der Exposition	33
5.2.2	Schreibaufgabe als Exposition: Konfrontation mit der schwierigsten Situation in Zusammenhang mit dem traumatischen Ereignis	34
5.2.3	Therapeutische Rückmeldung auf Konfrontationstexte der Patienten	36
5.2.4	Schwierige Therapiesituationen bei der Schreibexposition	37
5.3	Spiegelexposition bei Essstörungen	38
5.3.1	Schreibanleitung für die Spiegelexposition	39
5.3.2	Schwierigkeiten bei der Spiegelexposition	40
Kapitel 6: Transdiagnostische Methoden – Kognitive Restrukturierung		41
6.1	Schriftliche Formen der kognitiven Restrukturierung	41
6.2	Internetbasierte kognitive Restrukturierung am Beispiel der posttraumatischen Belastungsstörung	41
6.2.1	Ablauf der kognitiven Restrukturierung	41
6.2.2	Schreibaufgabe als kognitive Restrukturierung: Bearbeitung von zentralen dysfunktionalen Annahmen	43
6.2.3	Therapeutische Rückmeldung auf die Briefe zur kognitiven Restrukturierung	43
6.2.4	Schwierige Therapiesituationen bei der kognitiven Restrukturierung	46
6.3	Multimediale Formen der kognitiven Restrukturierung am Beispiel des internetbasierten Negativity Bias-Trainings (NBT)	47
Kapitel 7: Störungsspezifische Therapiemodule		52
7.1	Depression	52
7.1.1	Modul „Identifizierung von depressiven Symptomen“	54
7.1.2	Modul „Tagesstruktur und Aufbau positiver Aktivitäten“	57
7.1.3	Modul „Lebensziele“	58
7.1.4	Modul „Kognitive Umstrukturierung“ – Bewusstwerdung und Veränderung von negativen und automatischen Gedanken	60
7.1.5	Modul „Rückfallprophylaxe und Abschied“	60
7.2	Bulimia nervosa und Binge Eating-Störung	62
7.2.1	Bewusstwerdung eines Ess- bzw. Brechanfalls	63
7.2.2	Das Esstagebuch	65
Kapitel 8: Biografisches Schreiben im internetbasierten Therapiesetting		69
8.1	Das autobiografische Gedächtnis	69
8.2	Ansätze der Arbeit mit biografischen Inhalten	69
8.2.1	Retrospektiver Ansatz	69
8.2.2	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten in schriftlichen biografischen Therapietexten	72
8.2.3	Prospektiver Ansatz	75

Kapitel 9: Online-Beratung	76
9.1 Einleitung	76
9.2 Qualitätsstandards in der Online-Beratung	76
9.3 Entwicklung und Umsetzung einer internetbasierten psychologischen Beratung	78
9.4 Praktisches Beispiel	79
Literatur	83