



E-Health: Onlineangebote zur Beratung und Behandlung von Essstörungen

Im Internet findet sich ein breites Informations- und Beratungsangebot zu psychischen Erkrankungen wie Essstörungen. Es ermöglicht Betroffenen, Angehörigen oder Freunden, von zu Hause aus per E-Mail oder Chat mit Beratungsstellen Kontakt aufzunehmen, auf Wunsch auch anonym.

Ebenso gibt es immer mehr Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die eine Beratung oder Therapie über das Telefon oder per Video anbieten. Solche sogenannten telemedizinischen Angebote haben folgende Vorteile:

- Eine Onlineberatung oder -therapie erspart lange Anfahrtswege und ermöglicht ein Gespräch, wenn eine Fahrt in die Praxis durch den gesundheitlichen Zustand erschwert ist.
- Das ortsunabhängige Angebot erweitert die Möglichkeiten für psychotherapeutische Beratungen und Therapien.
- Zur Rückfallprophylaxe können internetbasierte Selbsthilfeprogramme oder Apps hilfreich sein.

Onlineangebote haben somit viele Vorteile. Manche Menschen empfinden diese jedoch als wenig attraktiv. Ihnen ist ein persönliches Gespräch wesentlich angenehmer; es gibt ihnen Sicherheit, ihr Gegenüber unmittelbar zu erleben.

TELEMEDIZIN IST EIN TEILBEREICH VON E-HEALTH

Telemedizin bedeutet die vorrangige Nutzung von modernen Technologien wie das Internet, um miteinander zu kommunizieren. Dazu gehören auch die Beratungs- und Therapiegespräche zwischen Patientin oder Patienten und Ärztin oder Arzt bzw. Therapeutin oder Therapeuten.

Der Begriff **E-Health** umfasst darüber hinaus weitere Möglichkeiten, die die modernen Informations- und Kommunikationstechnologien bieten, beispielsweise die Bereitstellung von Gesundheitsinformationen im Internet oder Gesundheits-Apps, die den Behandlungsprozess unterstützen.



Welche digitalen Möglichkeiten gibt es?

Grundsätzlich können Sie verschiedene Arten der Onlinekommunikation nutzen, z.B. E-Mail, Einzelchat, Gruppenchat oder Videokonferenz.

E-Mail

Eine E-Mail-Konversation verläuft zeitversetzt: Wenn Sie Ihr Anliegen über ein E-Mail-Programm versenden, kann es einige Zeit dauern, bis Sie eine Antwort erhalten – manchmal innerhalb von Stunden, manchmal erst an nachfolgenden Werktagen.

Chat

Beim Chatten dagegen verläuft die Kommunikation ähnlich zeitnah wie in einem Gespräch. Die Beiträge werden in ein Eingabefeld getippt und durch einen Klick versendet. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lesen den neuen Beitrag sofort und antworten in kurzer Zeit. Im Gruppenchat tauschen sich mehrere Personen aus. Nachrichten, die Sie verschicken, können von allen Teilnehmern gelesen werden. Beim Einzelchat kommunizieren Sie nur mit der Beraterin oder dem Berater.

Audio- und Videosprechstunde

Darüber hinaus bieten Beratungsstellen, Ärztinnen und Ärzte sowie Therapeutinnen und Therapeuten Audio- oder Videosprechstunden an. Neben persönlichen Terminen, die Sie vorab mit der Beratungsstelle oder der medizinischen oder psychotherapeutischen Praxis vereinbaren, werden auch offene Videosprechstunden angeboten.

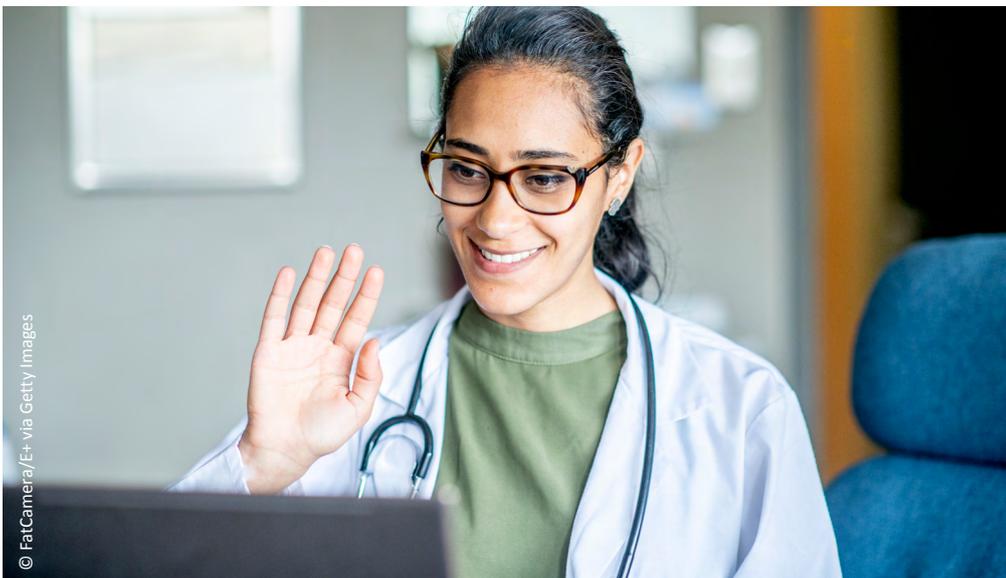
Gesundheits-Apps

Mittlerweile gibt es verschiedene Apps für das Smartphone, die eine Therapie oder auch die Nachsorge bei Essstörungen unterstützen können. Sie ermöglichen es den Betroffenen, therapie-relevante Informationen zu dokumentieren. Das kann beispielsweise ein Ernährungsprotokoll sein, das zu bestimmten Terminen an die Ernährungsberaterin oder den Ernährungsberater weitergeleitet wird.

Auch für Angehörige gibt es Apps, mit denen sie zum Beispiel ihre Erfahrungen mit dem erkrankten Familienmitglied im Alltag dokumentieren und an die Ärztin oder den Arzt bzw. die Therapeutin oder den Therapeuten weiterleiten. So erhalten diese einen besseren Gesamteindruck über die Situation der betroffenen Person. Mit solchen Apps können sich Betroffene somit während der Behandlung von ihren Angehörigen, beispielsweise den Eltern, unterstützen lassen.

Internetbasierte Selbsthilfeprogramme

Internetbasierte Selbsthilfeprogramme können Wartezeiten auf einen Therapieplatz überbrücken oder ergänzend während einer Behandlung oder für den Übergang von einer (teil-)stationären in eine ambulante Versorgung eingesetzt werden, jedoch keine Therapie ersetzen. Sie sind auch für die Nachsorge nach einer (teil-)stationären Therapie hilfreich. Betroffene lernen online, mit ihrer Erkrankung umzugehen. In Übungen, Beispielen oder Diskussionsforen werden verschiedene Themen behandelt, z.B. gesundes Essverhalten, Heißhungeranfälle, Körperbild, soziale Kontakte, Stressbewältigung und der Umgang mit Problemen. Meist arbeiten die Programme mit Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Solche Programme können durch eine therapeutische Fachkraft begleitet werden, die in regelmäßigem Austausch mit der betroffenen Person steht.



Auch digital kann der Austausch gut gelingen.



WORUM GEHT ES?

Fachleute unterscheiden zwischen Onlineberatung und Onlinetherapie. Außerhalb von Fachkreisen gehen diese Begriffe allerdings manchmal etwas durcheinander.

Beratung

Betroffene, Angehörige oder Freunde können sich an eine Fachkraft wenden und ihre Fragen oder Sorgen vortragen. Wenn Sie zum Beispiel unsicher sind, ob eine Essstörung vorliegt oder ob Sie professionelle Hilfe benötigen, können Sie solche Fragen in der Beratung klären. Sie ist auch ein geeigneter Rahmen, um einfach einmal offen über seine Probleme zu sprechen. Eine Beratung kann einmal oder mehrmals stattfinden. Sie entscheiden selbst, ob Sie sich anonym beraten lassen oder ob Sie Ihren Namen nennen möchten.

Therapie

Voraussetzung für eine Therapie ist immer eine Diagnose. Das heißt, eine Ärztin oder ein Arzt, eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut hat festgestellt, dass eine Essstörung vorliegt und welcher Art sie ist.

Das therapeutische Gespräch bei einer Onlinetherapie ist genauso intensiv und regelmäßig wie bei einer Behandlung in einer ambulanten Praxis und dauert ebenso 50 Minuten. Manchmal gibt es auch Mischformen, das heißt nach einem persönlichen Erstkontakt wechseln sich Onlinetherapiestunden mit solchen in der Praxis ab. Eine Onlinetherapie kann bei psychischen Erkrankungen ebenso wirkungsvoll sein wie eine klassische Face-to-Face-Psychotherapie. Dies ist auch für die Behandlung von Essstörungen wissenschaftlich erwiesen.

In Deutschland dürfen nur bestimmte Berufsgruppen psychotherapeutisch tätig werden. Dies sind vor allem Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten sowie Fachärztinnen und -ärzte mit entsprechender Weiterbildung.

Hilfe bei der Suche nach einer Therapeutin oder einem Therapeuten bieten:

- Kassenärztliche Bundesvereinigung:
www.kbv.de/html/arztsuche.php
- Bundespsychotherapeutenkammer:
www.bptk.de/service/therapeutensuche.html

Wie funktioniert es?

Eine Onlinekommunikation funktioniert meist mit einem persönlichen Login und über ein geschütztes Formular. Dies ist wichtig, um die Vertraulichkeit und Sicherheit der Daten zu gewährleisten. Fragen und Antworten werden in verschlüsselter Form über einen geschützten Server übertragen. Ihre E-Mail-Adresse ist normalerweise für die Beraterin oder den Berater nicht sichtbar. Sie können also anonym bleiben, auch wenn Ihre E-Mail-Adresse Ihren realen Namen enthält.

Für einen Chat oder ein Videogespräch in einer Beratungsstelle ist es erforderlich, dass Sie einen Termin vereinbaren bzw. einen der vorgegebenen Termine buchen. Auch das kann online auf den jeweiligen Webseiten der Beratungsstelle erfolgen. Bei der Anmeldung in einer Beratungsstelle werden Sie möglicherweise gefragt, um welches Thema es geht, damit sich die Beraterin oder der Berater darauf einstellen kann. Etwa zehn Minuten vor dem vereinbarten Termin können Sie sich einloggen und erhalten dann Informationen zum weiteren Vorgehen. Ein spezielles Computerprogramm ist nicht erforderlich.

Bei manchen Anbietern ist auf der Internetseite erkennbar, wenn gerade eine Beraterin oder ein Berater per Chat oder Videogespräch spontan erreichbar ist. In diesem Fall benötigen Sie keinen Termin, sondern können gleich Kontakt mit ihr oder ihm aufnehmen.

Welche Ausstattung benötigen Sie?

Um einen Videochat durchführen zu können, benötigen Sie eine schnelle Breitbandinternetverbindung (z. B. DSL 6000, internetfähiger Kabelanschluss) oder eine schnelle mobile Datenverbindung (LTE). Wenn Sie einen Desktop-PC benutzen, brauchen Sie zusätzlich eine Webcam sowie Mikrofon und Lautsprecher (Headset). Sollten Sie hingegen ein Notebook oder ein modernes Smartphone oder Tablet verwenden, sind Kamera, Lautsprecher und Mikrofon bereits integriert.

Für einen Chat oder E-Mail-Kontakt genügt eine stabile schnelle Internetverbindung.



Wie läuft eine Videosprechstunde ab?

Videogespräche mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bzw. Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten erfolgen über einen sicheren und zertifizierten Videodienstanbieter. Der Ablauf sieht folgendermaßen aus:

Schritt-für-Schritt-Anleitung



1. Von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erhalten Sie die Internetanschrift des Videodienstanbieters und ein Einwahlcode für die Videosprechstunde.



2. Vor dem ersten Videogespräch müssen Sie Ihre Einwilligung geben – je nach System über den Videodienstanbieter oder direkt über Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bzw. Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten.



3. Zu Ihrem vereinbarten Termin (am besten ca. 10 Minuten vorher) wählen Sie sich bei dem Videodienstanbieter ein.



4. Sie kommen in ein virtuelles Wartezimmer, bis sich Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bzw. Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut dazuschaltet. Es kann sein, dass vorab ein kurzer Techniktest erfolgt.



5. Ist die Videosprechstunde beendet, unterbricht die Ärztin oder der Arzt bzw. die Therapeutin oder der Therapeut die Verbindung und Sie können sich von der Internetseite abmelden.

Nach Vorgaben der gesetzlichen Krankenkassen gelten für eine psychotherapeutische Videosprechstunde folgende Regelungen:

- Vor der ersten Videosprechstunde muss ein persönliches Erstgespräch stattgefunden haben und eine Diagnose gestellt sein.
- Probesitzungen dürfen nicht per Video stattfinden.
- In akuten Krisen müssen die psychotherapeutischen Sitzungen in der Praxis stattfinden.



Achten Sie auf die Qualität!

Wer nach Onlineangeboten zu Essstörungen sucht, kann seine Stichworte in eine Suchmaschine eingeben. Doch nicht alle Angebote sind seriös. Zu Essstörungen gibt es leider auch falsche oder irreführende Informationen im Netz. Seien Sie deshalb kritisch und lesen Sie genau nach, wer der Anbieter ist. Über welche Qualifikation verfügt die Beraterin oder der Berater bzw. die Therapeutin oder der Therapeut? In Zweifelsfällen können Sie beim zuständigen Berufsverband nachfragen, ob die angegebene Qualifikation korrekt ist.

Ein Verzeichnis professioneller und spezialisierter Beratungsstellen, die sich an anerkannten Leitlinien orientieren, finden Sie unter www.bzga-essstoerungen.de. Einige dieser Beratungsstellen bieten auch eine Onlineberatung an.



Welche Kosten entstehen?

Eine Onlineberatung ist in der Regel kostenfrei.

Wenn Sie eine Onlinetherapie machen möchten, erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie die Kosten übernimmt. Es handelt sich nicht um eine Regelleistung der Krankenkassen, aber möglicherweise ist Ihre Krankenkasse in bestimmten Situationen bereit, die Kosten zu tragen.

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Stand:
April 2022

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.

Download:
Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:
www.bzga-essstoerungen.de