

Psychotherapie

„Miesepeter? Phlegmatiker?“



Mithilfe von Internetanleitungen und YouTube-Tutorials lässt sich fast alles reparieren – auch die Seele? **Iris Hauth**, 58, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), über die Wirksamkeit von Onlinetherapien.

SPIEGEL: Können Apps bei psychischen Problemen helfen? Und wenn ja, wie?

Hauth: Es gibt viele mögliche Anwendungen: von der Prävention über psychotherapeutische Intervention bis hin zur Nachsorge. Manche Programme begleiten eine Verhaltensänderung, etwa wenn man sich das Rauchen

abgewöhnen will. Aber auch für Depressionen und Angststörungen gibt es Programme, die in Holland und Skandinavien bereits in der Regelversorgung angeboten werden.

SPIEGEL: Wie sehen die aus?

Hauth: Meistens verfügen sie über verschiedene Module, informieren zunächst über die Erkrankung und bieten dann Interventionen an, die auf kognitiver Verhaltenstherapie basieren. Im „Mood-Gym“ etwa findet der Nutzer nach und nach heraus, welche negativen Gedanken es sind, die seine Depression beeinflussen und verstärken. Die Website reagiert interaktiv und bietet Übungen an, wie man diese Gedanken umstrukturiert. Das ist sehr einladend und interessant gemacht, mit Avataren, die bestimmte Typen darstellen, da kann der Nutzer sich entscheiden: Ist er eher Miesepeter? Oder Phlegmatiker?

SPIEGEL: Kann eine App oder Website den Kontakt zum Therapeuten ersetzen?

Hauth: Nein, auf keinen Fall. Aber solche Angebote helfen, Wartezeiten bis zum Therapiebeginn zu überbrücken, oder können eine laufende Therapie begleiten. Wir wissen, dass 60 bis 70 Prozent der depressiv erkrankten Menschen nur beim Hausarzt behandelt werden. Da sind diese Programme eine gute Unterstützung.

SPIEGEL: Woher weiß man, was wirklich hilft?

Hauth: Im Moment ist für den Nutzer kaum unterscheidbar, was ein wirkungsvolles, fachlich fundiertes Programm ist und was nicht. In der DGPPN überlegen wir gerade, Qualitätskriterien einzuführen. Klar ist: Die Wirksamkeit muss wie bei jeder Methode und jedem Medikament von mehreren unabhängigen Studien nachgewiesen werden. Und vor jeder Behandlung muss eine Diagnose von einem Arzt oder Therapeuten stehen. kk

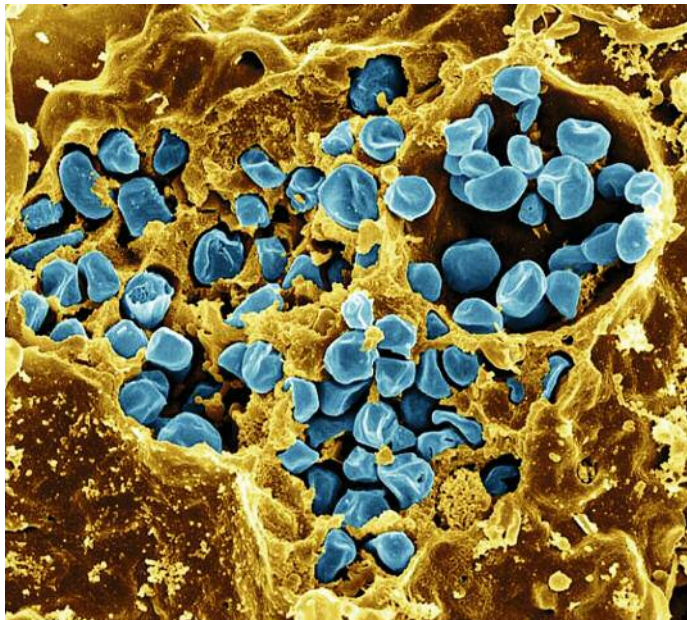
Klimawandel

Rentierzüchter in Gefahr

Wegen des Klimawandels hat sich seit den Siebzigerjahren die Dauer des Winters mit Eis

und Schnee in Nordschweden um bis zu zwei Monate verkürzt. Das wärmere Wetter bereitet den dortigen Rentierzüchtern Probleme: Sie stecken sich häufiger mit Tularämie an, im Volksmund auch

Hasenpest genannt. Die Zahl der Infektionen hat, seit die Winter schrumpfen, um das Zehnfache zugenommen. Forscher an der schwedischen Universität Umeå vermuten unter anderem einen Zusammenhang mit dem Vorkommen offener, nicht mehr vereister Gewässer in der Region. Die Tularämie wird, ähnlich wie Malaria oder das Denguefieber, auch durch Insekten übertragen. Zum Beispiel durch Stechmücken, die ihre Eier im Wasser ablegen. Die Wissenschaftler untersuchten deshalb die Zusammenhänge zwischen der Klimaveränderung und dem Auftreten der meldepflichtigen Krankheit. Die Tularämie gilt in der Ausprägung, in der sie in Schweden und Finnland vorkommt, zwar nicht als tödlich. Dennoch sehen die Forscher mit Besorgnis, dass sie nun häufiger in den nördlichen Regionen des Landes auftritt, die stärkeren klimatischen Veränderungen ausgesetzt sind als der Süden. kk



Tularämie-Erreger (Elektronenmikroskopaufnahme)

Kühler Kopf

Rotfüchse können flinke und anmutige Jäger sein, doch der Heißhunger auf Frühstück – wohl eine Maus, die unter der Schneedecke entlanghuschte – hat dieses Tier in eine wahrhaft waghalsige Situation getrieben. Das Foto ist im amerikanischen Yellowstone National Park entstanden und gewann den ersten Preis bei den diesjährigen Comedy Wildlife Photography Awards.

Fußnote

60 Jahre

alt und noch mit dem Rauchen aufhören? Das lohnt nicht mehr, mögen viele denken. Falsch. Wissenschaftler vom National Cancer Institute in den USA haben jetzt in einer mehrjährigen Studie mit über 160 000 Teilnehmern (Durchschnittsalter: 75) nachgewiesen: Die Sterblichkeit war unter denen, die in ihren Fünzigern und Sechzigern die Sucht bezwangen, noch immer geringer als bei denen, die dies nie taten.