

Internetbasierte psycho- therapeutische Versorgung

Thomas Ballast

Berlin
27. Juni 2017

Agenda

Versorgung in digitalen Zeiten	4
Online-Psychotherapie – Wo stehen wir heute?	10
Anforderungen für die Zukunft	22
Fazit	28

Agenda

Versorgung in digitalen Zeiten	4
Online-Psychotherapie – Wo stehen wir heute?	10
Anforderungen für die Zukunft	22
Fazit	28

Petersplatz 2005



Foto: Spiegel Online, 4.05.2005

Petersplatz 2013



Wachstumsbranche (digitale) Gesundheit

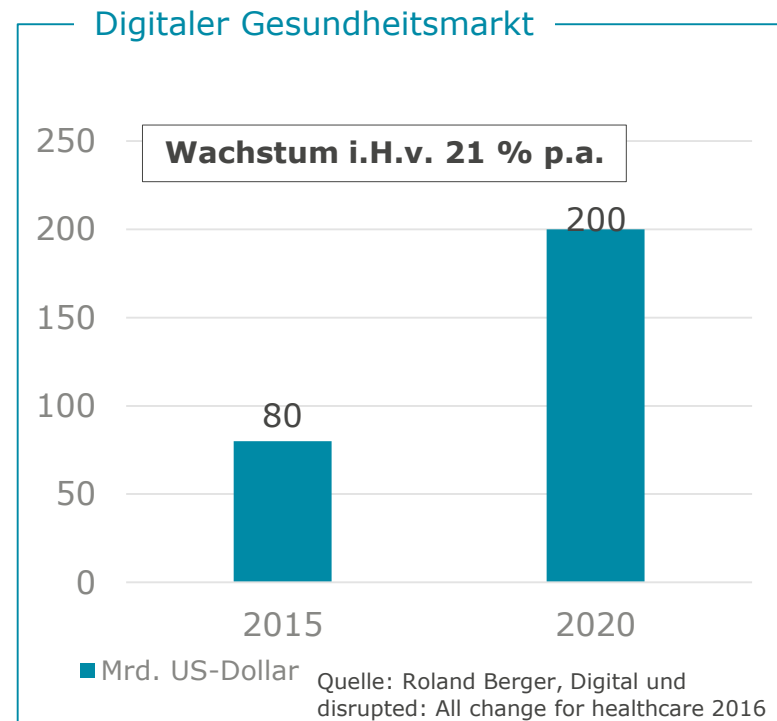
- Die Nachfrage nach Gesundheitsdienstleistungen und -gütern wächst kontinuierlich

Gründe |

- Demografischer Wandel inklusive wachsender Anzahl an Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Medizinisch-technischer Fortschritt
- Wachsendes Gesundheitsbewusstsein

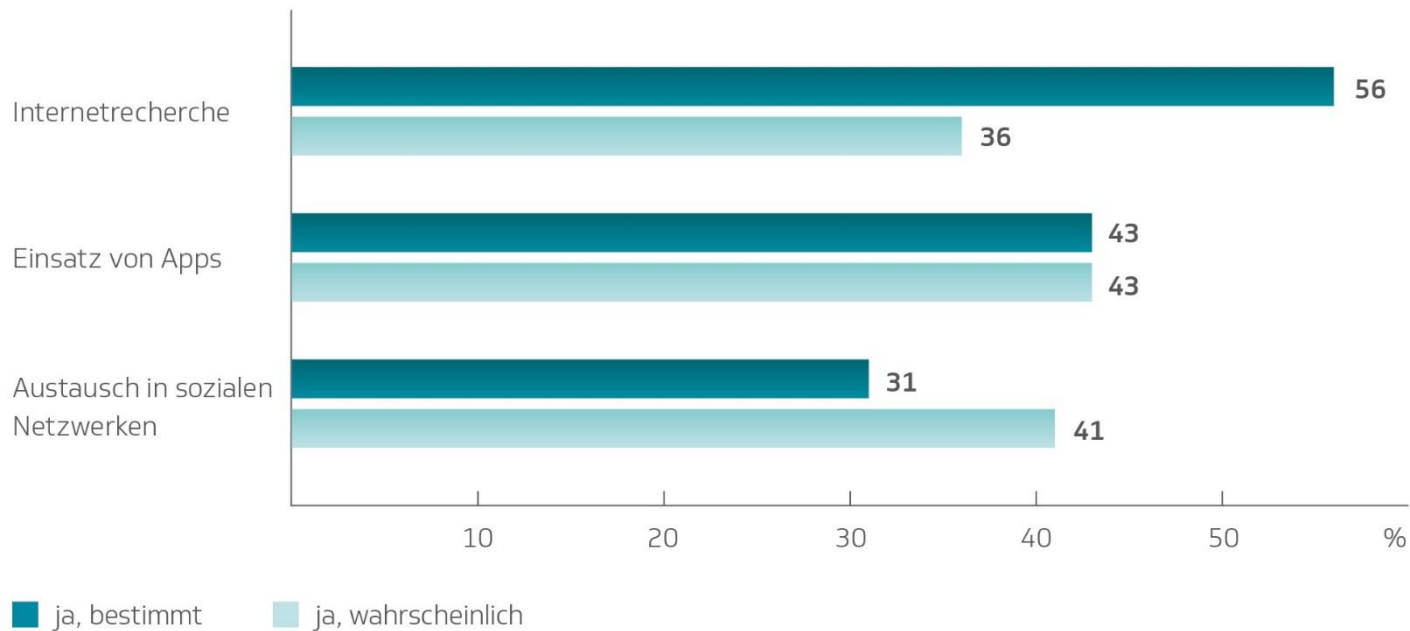
Herausforderung |

- Die finanziellen Ressourcen sind begrenzt



Gesundheit in digitalen Sphären?

In 10 Jahren wird dies ganz alltäglich sein



Quelle: #SmartHealth-Studie der Techniker Krankenkasse 2016

Einsatzmöglichkeiten von eHealth, mHealth, Telemedizin und Co.

Ziel: Gesundheit erhalten, wiederherstellen, Gesundheitszustand bessern

Prävention

Diagnostik

Therapie

Datenerhebung

Datenweiterleitung

Datensammlung

Datenauswertung

- Elektronische Gesundheitsakte
- Erfassungs- und Abrechnungssysteme für medizinische Leistungen
- Krankenhausinformationssysteme
- Telemedizin (inkl. Übertragung von Vital und Bilddaten)
- Intelligente Medizinprodukte
- E-Rezept
- Einsatz mobiler Devices (Smartphone, Tablet, Wearable)
- Apps
- etc.

Agenda

Versorgung in digitalen Zeiten	4
Online-Psychotherapie – Wo stehen wir heute?	10
Anforderungen für die Zukunft	22
Fazit	28

Die Ausgangslage

Immer mehr psychische Diagnosen

TK: Sechs psychische Krankheiten unter den Top-12-Ursachen von Krankschreibungen

Hamburg, 31. März 2017. Von den 15,2 Fehltagen, die Erwerbspersonen in Deutschland 2016 durchschnittlich krankgeschrieben waren, entfielen 2,7 Tage auf psychische Erkrankungen. Das geht aus dem ersten Teil des Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse (TK) hervor, der gerade erschienen ist. Unter den zwölf Top-Diagnosen, die für die meisten Fehlzeiten ursächlich sind, sind die Hälfte psychische Diagnosen:

- Depressive Episode (Platz 3, 0,8 Tage pro Kopf)
- Anpassungs- und Belastungsstörungen (Platz 4, 0,5 Tage pro Kopf)
- Rezidivierende Depression (Platz 5 mit 0,3 Tagen pro Kopf)
- andere neurotische Störungen (Platz 8 mit 0,3 Tagen pro Kopf)
- Somatoforme Störungen (Platz 9 mit 0,2 Tagen pro Kopf)
- andere Angststörungen (Platz 12 mit 0,2 Tagen pro Kopf)

Psychisch bedingte Fehlzeiten |

Seit 2006 beträgt der Anstieg 86 Prozent

Die Wartezeiten

SPIEGEL ONLINE

Psychische Notlagen

Brauche Therapie, warte Monate

Oft müssen gesetzlich Versicherte monatelang auf einen Platz für eine Psychotherapie warten - auch bei Krisen und Depressionen. Ein neues Gesetz soll das ändern: Wenigstens zu einer Sprechstunde soll jeder schnell kommen können. Reicht das?

ZEIT ONLINE

Psychotherapie

Die Seele muss warten

Eine Umfrage der ZEIT zeigt, wie schwer es Menschen mit psychischen Problemen haben, professionelle Hilfe zu bekommen – und welche dramatischen Folgen das haben kann.

Süddeutsche Zeitung

Warten. bis der Arzt kommt

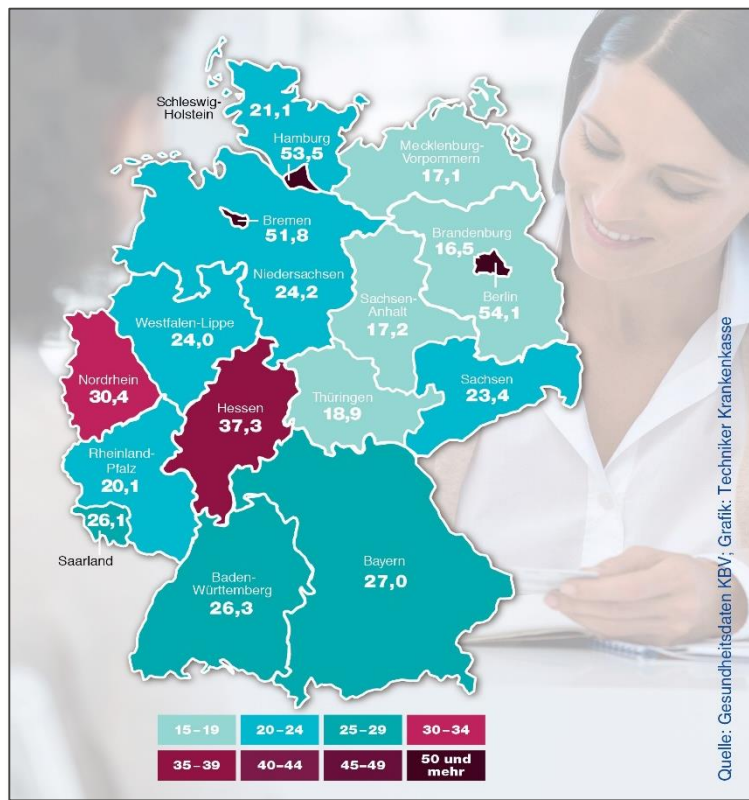
Wer in Deutschland psychisch krank wird, muss besonders stark sein: Bis zur Therapie vergehen oft Monate, Patienten werden sich selbst überlassen. Warum ändert sich nichts?



Psychotherapie

Wartezeiten sind katastrophal

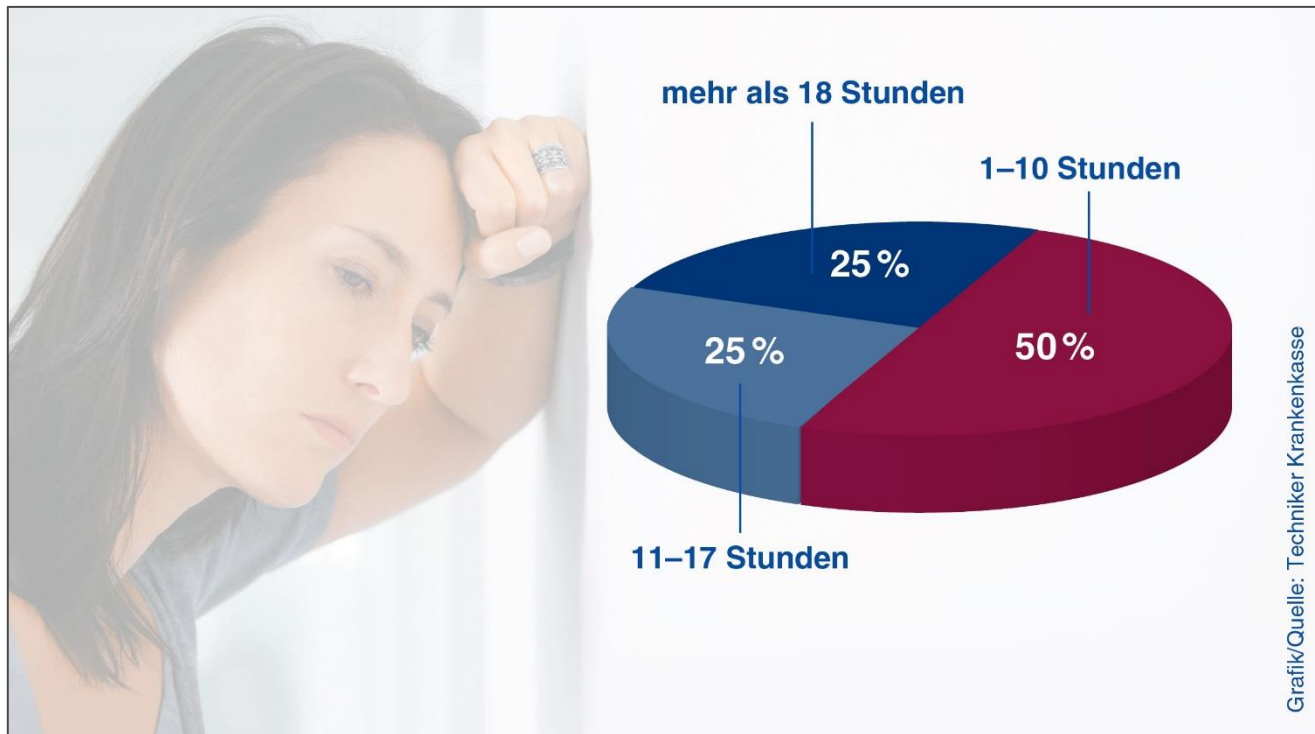
Verteilung psychologischer Psychotherapeuten



Stadtstaaten mit höchsten Therapeutendichte |

Psychologische Psychotherapeuten je 100.000 Einwohner nach Regionen der Kassenärztlichen Vereinigungen 2015

Jede zweite Therapie wird nach maximal zehn Stunden beendet



Verteilung der Therapien |

Nach Anzahl der Stunden im Jahr 2014

TK-Veranstaltung „Forum Versorgung“

- Fachforum unter dem Titel „**Neue Wege für psychisch Kranke**“ am 4. September 2013 in Berlin
- Fachexperten aus dem Bereich der Psychotherapieforschung sprachen über **Möglichkeiten und Chancen der Internet-Therapie**
- **3 Thesen** als Ergebnis:
 - Internet-Therapie ist wirksam und nachhaltig
 - Internet-Therapie findet hohe Akzeptanz bei den Betroffenen
 - Internet-Therapie ist flexibel und leicht zugänglich



Formen psychotherapeutischer Digital-Interventionen

Maschine vs Mensch

- Vollautomatisierte Ansätze – ohne qualifizierte therapeutische Begleitung
- Begleitete Ansätze – regelmäßige qualifizierte therapeutische Begleitung
- Strukturierte onlinegestützte Ansätze – zeitintensive qualifizierte therapeutische Begleitung

Echtzeit vs zeitverzögerte therapeutische Begleitung

- Synchrone therapeutische Begleitung: Videotelefonie, Chat, Telefonie
- Asynchrone Kommunikation: E-Mail
- Kombination: synchroner und asynchroner therapeutischer Kontakt

Das rasante Tempo der Digitalisierung

Online-Therapie: Internetsuchergebnisse 2008

Online-Psychotherapie

Psychologen therapieren traumatisierte Iraker übers Internet

Weil die Lage im Irak so gefährlich ist, gehen zwei Psychologen neue Wege, um Kriegsopfern im Irak zu helfen: Mit einer Psychotherapie über das Internet wollen sie Traumatisierte dabei unterstützen, Anschläge, Entführungen und Vergewaltigungen zu verarbeiten.

Von *Andreas Maisch*



Montag, 17.03.2008 15:46 Uhr

[Drucken](#) [Nutzungsrechte](#) [Feedback](#)

Die erste Mail ist die schwerste. In ihr muss man das Trauma noch einmal durchleben, so wie es damals war: der Gang über den Marktplatz, die Gerüche, die Geräusche, dann die Explosion, die Schreie, die Zerstörung.




Berliner BZ für Folteropfer
Online-Therapie: Hilfe für traumatisierte Iraker

"Durch die intensive Konfrontation soll eine Gewöhnung an das Trauma stattfinden", sagt Psychologin Christine Knaevelsrud vom Berliner Behandlungszentrum für Folteropfer im Gespräch mit SPIEGEL ONLINE. Mit einer Therapie über das Internet versuchen die Berliner zusammen mit arabischen Therapeuten seit kurzem, irakischen Traumaopfern aus der Ferne zu helfen.

"Interapy" heißt die Schreibtherapie, bei der Patient und Therapeut ausschließlich über das Netz

Das rasante Tempo der Digitalisierung

Online-Therapie: Internetsuchergebnisse 2017



EnkeApp

ARYA



JOURVIE

Soforthilfe bei Depressionen,
Burnout und Angst

Finde Unterstützung durch unsere Online Therapie.
Psychologisch begleitet.

Tag für Tag zu
deinem Leben ohne
Esstörung



Techniker
Krankenkasse

DepressionsCoach

Selfapy



MoodGYM

TRAININGSPROGRAMM / Version III

aktiv aus der Depression



GET.ON

Gesundheits
Training.Online

BERATUNG
HILFT+



novego

E-Mental-Healthcare



iFightDepression®

european alliance against depression

deprexis 24h

TK-Angebot: DepressionsCoach

Überlegungen vorab

Motivation für das Projekt

- eMental Health = große Chance
- Internationale Forschung zeigt hohe Wirksamkeit
- Gute Erfahrung in der Versorgung anderer Staaten z.B. in den Niederlanden

Aber:

- Funktioniert das im deutschen Versorgungsalltag?
- Lassen sich die Effekte der Studien replizieren?
- Datenschutz und Datensicherheit?
- Wollen Betroffene das überhaupt?

TK-DepressionsCoach

Inhalte

- Online-Beratungsangebot
- Leicht bis mittelgradig depressiv belastete Versicherte
- Strukturierte Bearbeitung von depressionsrelevanten Themen mit verhaltenstherapeutischen Methoden
- Ca. 6 Wochen
- Mit regelmäßiger, mindestens wöchentlicher Rückmeldung durch einen Therapeuten
- Kommunikation zwischen Beratenden und Teilnehmenden per Messenger über die Anwendung
- Jeder Nutzer hat ein persönliches „Postfach“, auf das er per Browser SSL-verschlüsselt zugreifen kann
- Inhaltliche Entwicklung und wissenschaftliche Begleitung: FU Berlin (Prof. Christine Knaevelsrud)

Herzlich willkommen,
Herr Zagorscak

Das erwartet Sie:

- › Sie haben Ihr zweites Modul erfolgreich abgeschlossen.
- › Ihre persönliche Rückmeldung ist in Arbeit.
- › Per E-Mail geben wir Ihnen Bescheid.

[Zum Modul](#)

Sie brauchen Unterstützung? [Zur Einführungsseite](#) »





TK-DepressionsCoach

Ergebnisse

Funktioniert ein solches Programm in der deutschen Versorgungsrealität?

Ja! 89% der über 1.000 TK-Teilnehmer waren zufrieden und hatten keine Probleme mit der Anwendung

Lassen sich die Effekte der Studien replizieren?

Ja! Begleitstudie der FU Berlin bestätigt hohe und langfristige Wirksamkeit

Wie müssen Datenschutz und Datensicherheit gewährleistet werden?

Höchste Standards (wie Online-Banking)

Wollen Betroffene das überhaupt?

Ja! Nicht alle, nicht immer, aber viele TK-Versicherte sagten:
Es war genau das Richtige für mich



Agenda

Versorgung in digitalen Zeiten	4
Online-Psychotherapie – Wo stehen wir heute?	10
Anforderungen für die Zukunft	22
Fazit	28

Anforderungen an die digitale Psychotherapie

- Einheitliche Qualitätsstandards definieren
- Überprüfung geltender rechtlicher Rahmenbedingungen
- Wissenschaftliche Begleitung
- Angebotstransparenz für den Nutzer
- Zulassung und Erstattungsfähigkeit

Anforderungen an die digitale Psychotherapie

Qualitätsstandards

- Zum Einsatz kommen sollten ausschließlich standardisierte, **wissenschaftlich evaluierte Beratungs- und Therapieprogramme**
- Höchste Standards hinsichtlich **Datenschutz und Datensicherheit** (z.B. Zwei-Faktor-Authentifizierung, Prinzip der Datensparsamkeit, Serversicherheit, etc.)
- **Qualifikation und Qualifizierung der beratenden Therapeuten**, z.B.
 - mindestens voll- oder teilapprobierte Psychotherapeuten,
 - Qualifizierung zur Durchführung des Programm anhand einer manualbasierten Schulung,
- Mindestanforderungen an **Struktur- und Prozessqualität**

Anforderungen an die digitale Psychotherapie

Rechtliche Rahmenbedingungen

- Vereinbarkeit mit **Berufsordnung**
 - „Beratung“ oder „Therapie“?
- **Fernbehandlungsverbot** auf dem Prüfstand
 - Reine Online-Psychotherapie ist möglich und sollte unter definierten Bedingungen eine Behandlungsoption sein
 - Aktuelle Änderungen in einzelnen Bundesländern greifen zu kurz
 - Anpassung der Heilberufsgesetze
 - Anpassung der Berufsordnungen
 - Sozialrechtliche Regelung

Anforderungen an die digitale Psychotherapie

Wissenschaftliche Begleitung & Transparenz für Nutzer

- Wirksamkeit und der krankheitsspezifische Nutzen sollten durch eine **begleitende Versorgungsforschung** weiter untersucht werden
- Nachweis im Versorgungsalltag
- **Transparente Darstellung** des Programms für den Nutzer vor Teilnahme:
 - Ziele,
 - Indikationsbereich,
 - Ablauf,
 - technische Voraussetzungen
 - Datenschutz
 - Risiken und Nebenwirkungen
 - Umgang mit möglicherweise auftretenden Krisen/Notfallmanagement

Anforderungen an die digitale Psychotherapie

Zulassungs- und Erstattungsregeln

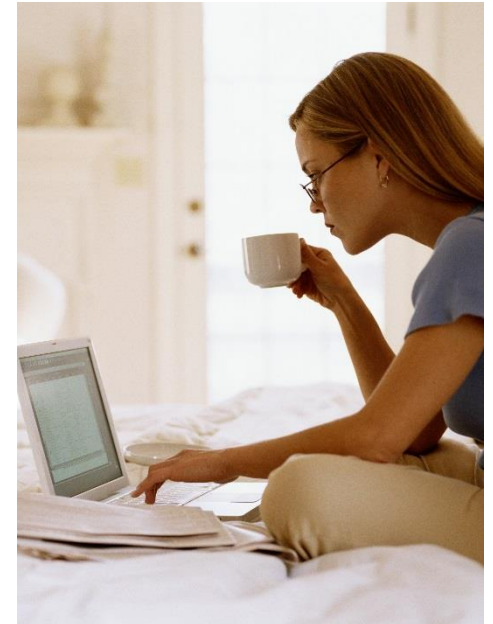
- Den **Besonderheiten digitaler Versorgungsangebote** muss Rechnung getragen werden
- Angemessenen **Balance** zwischen **Sicherheit der Patienten** und **Verbesserungspotenzial** in der Versorgung
- Förderung neuer Versorgungsformen: TK-Vorschlag „**Innovationsbudget**“
 - Förderung über Verträge nach § 140a SGB V (Besondere Versorgung) und Modellvorhaben nach § 63 SGB V
 - Mindestausgabenwert von 2,50 Euro je Versicherten
 - Nicht ausgegebene Mittel werden über den GKV-Spitzenverband auf die Krankenkassen umgelegt, die mehr als 2,50 Euro ausgeben
- **Selektivvertragliche Erprobung** mit Krankenkassen

Agenda

Versorgung in digitalen Zeiten	4
Online-Psychotherapie – Wo stehen wir heute?	10
Anforderungen für die Zukunft	22
Fazit	28

Fazit

- Niedrigschwellige zusätzliche Therapieoption / kein Ersatz
- Angebote bieten maximale zeitliche und räumliche Flexibilität
- Programme lassen sich individuell in den Alltag der Betroffenen integrieren
- Erreicht Menschen, die man mit dem herkömmlichen Therapie-Angeboten nicht gewinnt
- Wichtig: Darf keine „Callcenter-Therapie“ sein
 - Definierte Qualitätsanforderungen müssen erfüllt sein
 - Patienten brauchen Orientierung



Online-Therapie | Angebote im Internet wirken (nachhaltig). Die Frage nach dem „Ob“ ist deshalb geklärt. Entscheidend ist die Frage nach dem „Wie?“

Falls Sie noch Fragen haben ...

... stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Thomas Ballast

Stv. Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse

thomas.ballast@tk.de

Twitter: @TK_Presse