

Was leistet Online-Beratung?

Dr. Peter Tossmann

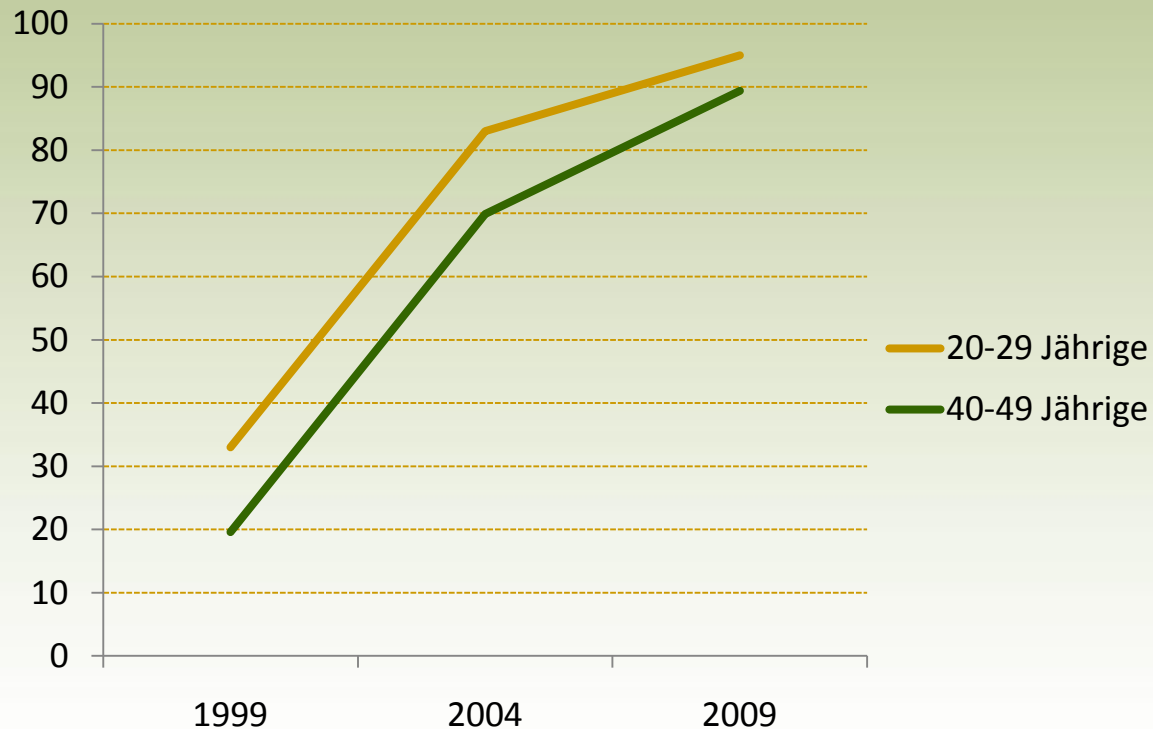
delphi-Gesellschaft für Forschung, Beratung und
Projektentwicklung mbH, Berlin

**DGfB-Kongress 2010: Da hol' ich mir Beratung –
Professionalität und Verantwortung auf dem Markt der Beratung**
Frankfurt, 24.-25. September 2010

Ausgangssituation

Immer mehr Menschen nutzen das Internet !

Zumindest gelegentliche Nutzung des Internet (in Prozent)



Van Eimeren & Frees (2009). Der Internetnutzer 2009 – multimedial und total vernetzt?
Media Perspektive 7, 330-344.

Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von Medien (Min./Tag)*

	TV	Radio	Internet	Zeitung	CD	Buch	Zeitschrift
Gesamt¹	223	186	58	28	33	25	12
14-19 J.	100	97	120	9	98	35	7

*Van Eimeren & Frees (2008). Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie. *Media Perspektive* 7, 330-344.

¹ Altersgruppe 14-79 Jahre

Gesundheitsbezogene Suche im Internet

Thema	% aller Internetnutzer/-innen
Medizinische Probleme	66
Spez. Diagnostik/ Therapie	51
Ernährung	51
Fitness	42
Medikamente	40
Alternative Heilmethoden	30
Psychische Probleme	23
Sexuelle Gesundheit	11
Raucherentwöhnung	7

Stretcher, V. (2007). Internet Methods for Delivering Behavioral and Health-Related Interventions (eHealth). *Ann Rev Clin Psy.* Vol. 3: 53-76.

Gesundheitsbezogene Kommunikation im Internet

- Informationswebsites
- Interaktive Tests
- Foren und Blogs
- Persönliche Beratung via E-Mail oder Chat
- Strukturierte Interventionsprogramme

Gesundheitsbezogene Kommunikation im Internet

- Informationswebsites
- Interaktive Tests
- Foren und Blogs
- Persönliche Beratung via E-Mail oder Chat
- **Strukturierte Interventionsprogramme**

Was ist ein strukturiertes internetbasiertes Interventionsprogramm?

Zentrale Charakteristika:

- Zielgruppenspezifik
- Empirisch begründete inhaltliche Struktur
- Zeitliche Struktur (Programmanfang, -ende, Begleitung)
- Interaktivität (Datenbank, personale Kommunikation)
- Angebot und programmbezogene Kommunikation im www

Internetbasierte Interventionen: Eine internationale bereichsübergreifende Perspektive

Angst & Depression

Schneider, Mataix-Cols, Marks, Bachofen (2005)
Shandley, Austin, Klein, Pier, Schattner, Pierce (2008)
van Straten, Cuijpers, Smits (2008)

Burnout

Brattberg (2006)
Lange, van de Ven, Schrieken, Smit (2004)

Rauchen

Brendryen & Kraft (2008)
Swartz, Noell, Schroeder, Ary (2006)
Etter (2005)

Alkoholkonsum

Saitz, Helmuth, Aromaa, Guard, Belanger (2004)
Riper, Kramer, Smit, Conijn, Schippers, Cuijpers (2007)

Konsum illegaler Drogen

Tossmann & Leuschner (2009)

Onlineberatung: Vor- und Nachteile

- Flexibilität
- Erreichbarkeit
- Erleichterte Kontaktaufnahme
- Beschleunigte Selbstöffnung
- Aktivere Einbindung von Patienten



Vorteile

Nachteile



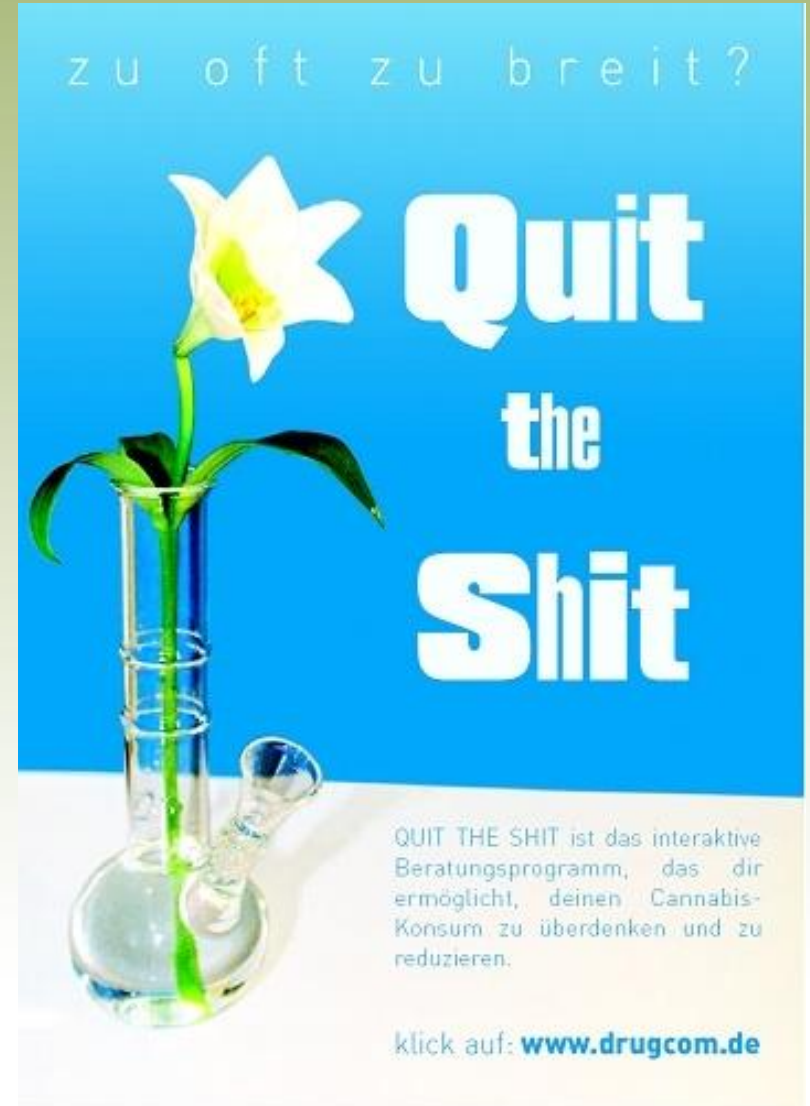
- Begrenzte diagnostische Möglichkeiten
- Keine Krisenintervention
- Keine non-verbale Signale
- Reduzierte Emotionalität

Beispiele internetbasierter Interventionsprogramme

Beispiel I

<https://www.drugcom.de>

BZgA



zu oft zu breit?

Quit the Shit

QUIT THE SHIT ist das interaktive Beratungsprogramm, das dir ermöglicht, deinen Cannabis-Konsum zu überdenken und zu reduzieren.

klick auf: www.drugcom.de

Beispiele internetbasierter Interventionsprogramme

Beispiel II



www.beratung-hilft.de

IPB – Internetbasierte psychologische
Beratung GmbH

Theoretische Grundlagen der Programme

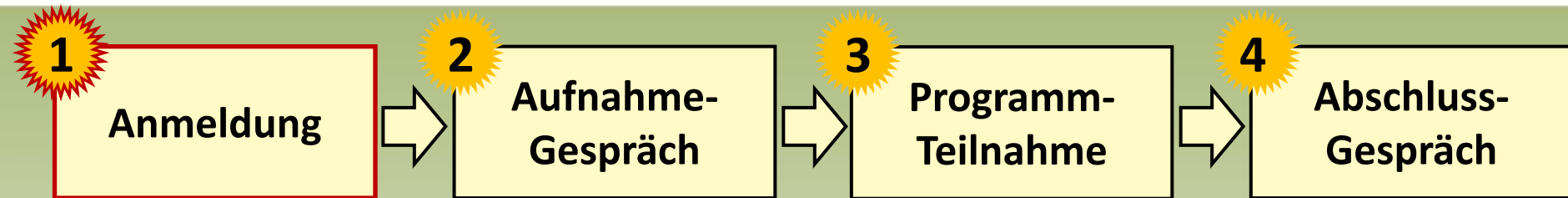
Personenzentrierter Ansatz der „Motivierenden Gesprächsführung“
(*Miller & Rollnick, 2004*)

Systemisch- lösungsorientierte Kurzzeitintervention
(*Berg & Miller, 2000, De Jong & Berg, 1998, Miller & De Shazer, 2000*)

Lerntheorie
(*Kanfer, 1986*)

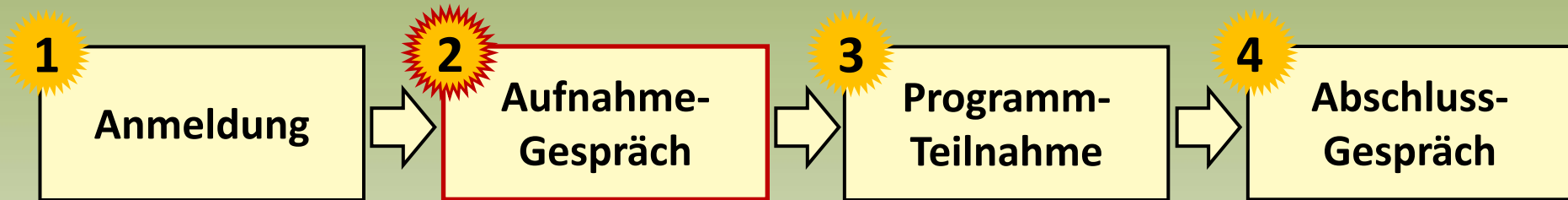


Zielgruppe:	Cannabiskonsumentinnen -konsumenten
Programmziel:	Ausstieg oder Reduktion
Programmstart:	August 2004
Art des Programms:	webbasierte individuelle Beratung
Programmdauer:	50 Tage
Teilnehmer/innen :	2.145 (8/04 bis 5/09) 50-70 pro Monat



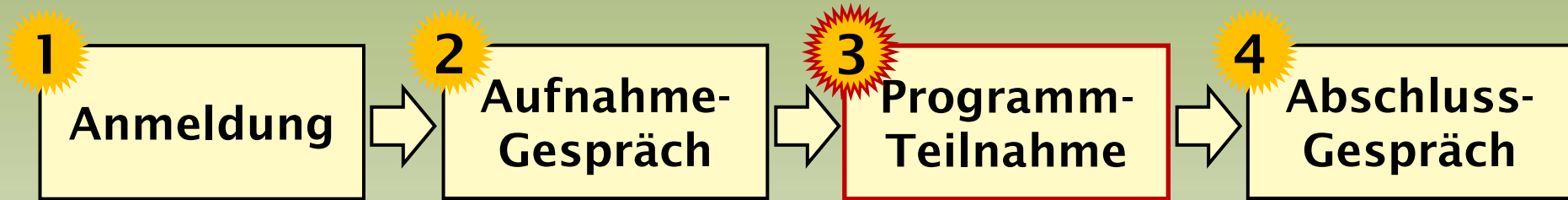
Anmeldung

- Einstiegsfragebogen (10-20 min)
 - Angaben zum Drogenkonsumverhalten
 - Daten zur psychischen Gesundheit
 - Änderungsbereitschaft
 - Soziodemografische Daten
- Registrierung mit (anonymer) Mailadresse
- Terminreservierung für das Aufnahmegespräch



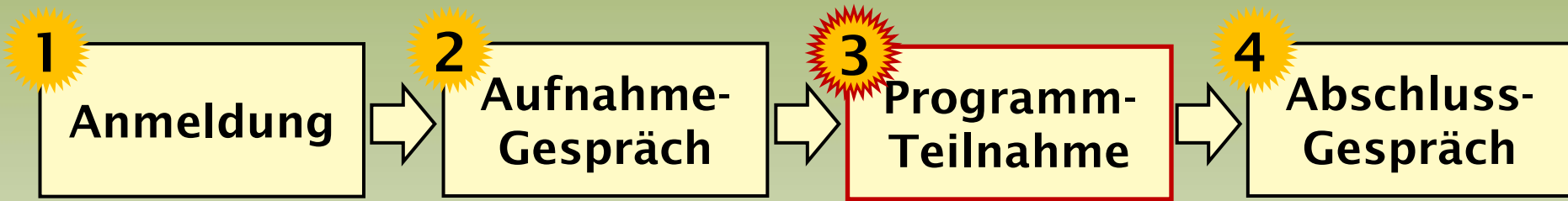
Chat-basiertes Aufnahmegespräch

- Dauer ca. 50 min
- Beraterinnen: Dipl. Psychologinnen / Dipl. Pädagogin
- Ziele
 - Beziehungsaufbau
 - Abklärung der individuellen Situation / Anamnese
 - Formulierung von Zielen & Bewältigungsstrategien



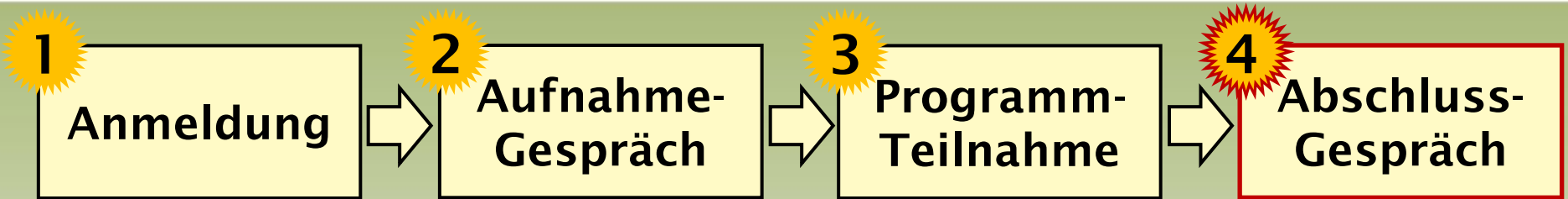
Online-Tagebuch über vier Wochen (I)

- Wurde am betreffenden Tag Cannabis konsumiert?
→ abhängig von der Antwort werden zusätzliche Informationen erfragt



Online-Tagebuch über vier Wochen (II)

- Wöchentliche Rückmeldung durch das Beratungsteam
 - zum Konsumverhalten, zur psychosozialen Situation, zum Beratungsprozess
 - Ideen, Vorschläge & Aufgaben
 - Beantwortung spezifischer Fragen



Abschlussgespräch im Chat (30 min)

- Welche Programmziele wurden erreicht, welche nicht?
- Welche Strategien funktionieren, welche Situationen sind immer noch schwierig?
- Perspektiven: Ist weitere Unterstützung zu empfehlen?

Wen erreichen wir mit dem Programm?

Soziodemografische Daten

- ca. 2/3 männliche Teilnehmer (68,7%)
- Durchschnittsalter: **24,8** Jahre (SD=7,1)
- Vergleichsweise hohes Bildungsniveau: **55%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur

→ Vergleich:

Soziodemografische Daten „Realize it“ – Teilnehmer/-innen*

- 83% männliche Teilnehmer
- Durchschnittsalter: **21,9** Jahre (SD=5,5)
- **18%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur

* 1.4.2008-31.3.2009; N=824



Wen erreichen wir mit dem Programm?

Cannabis: Konsum & Abhängigkeit

- Durchschnittlich an 25,2 der letzten 30 Tage (SD=6,2)
- Durchschnittliche Konsummenge 19,7 Gramm während der letzten 30 Tage (SD=17,4)
- Cannabis-Abhängigkeit liegt 91,8% der TN vor (DSM IV)

→ Vergleich:

Cannabis: Konsum & Abhängigkeit (ambulantes Programm)

- Durchschnittlich an 18,8 der letzten 30 Tage (SD=10,1)
- Durchschnittliche Konsummenge 18,1 Gramm während der letzten 30 Tage (SD=20,2)
- Cannabis-Abhängigkeit liegt 89,1% der TN vor (DSM IV)



Was erreichen wir mit dem Programm?

Haltequote des Programms

44% haben die gesamten 50 Tage teilgenommen,
56% beendeten das Programm vorzeitig.

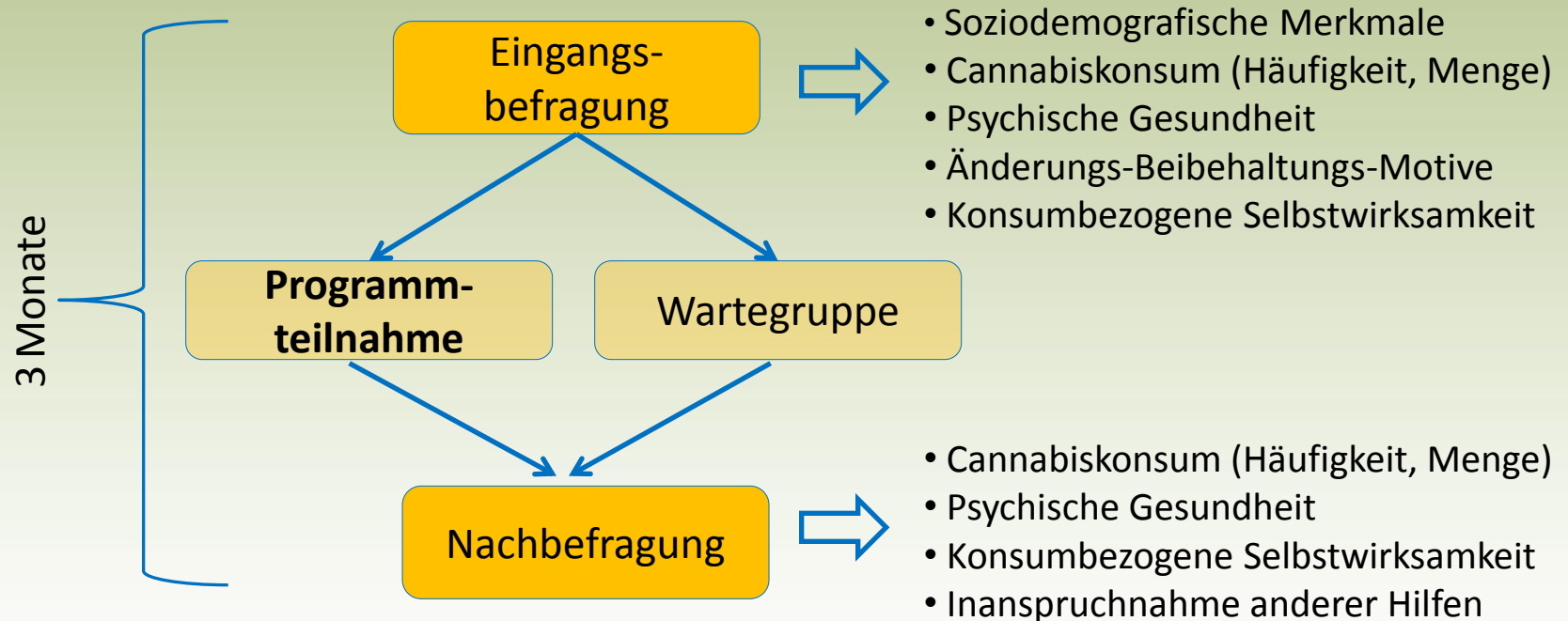
→ **Vergleich:** Abbruchquote unter Klientinnen und Klienten eines ambulanten Beratungsprogramms 58%*

*Regulärer Abschluss: fünf Termine in 10 Wochen



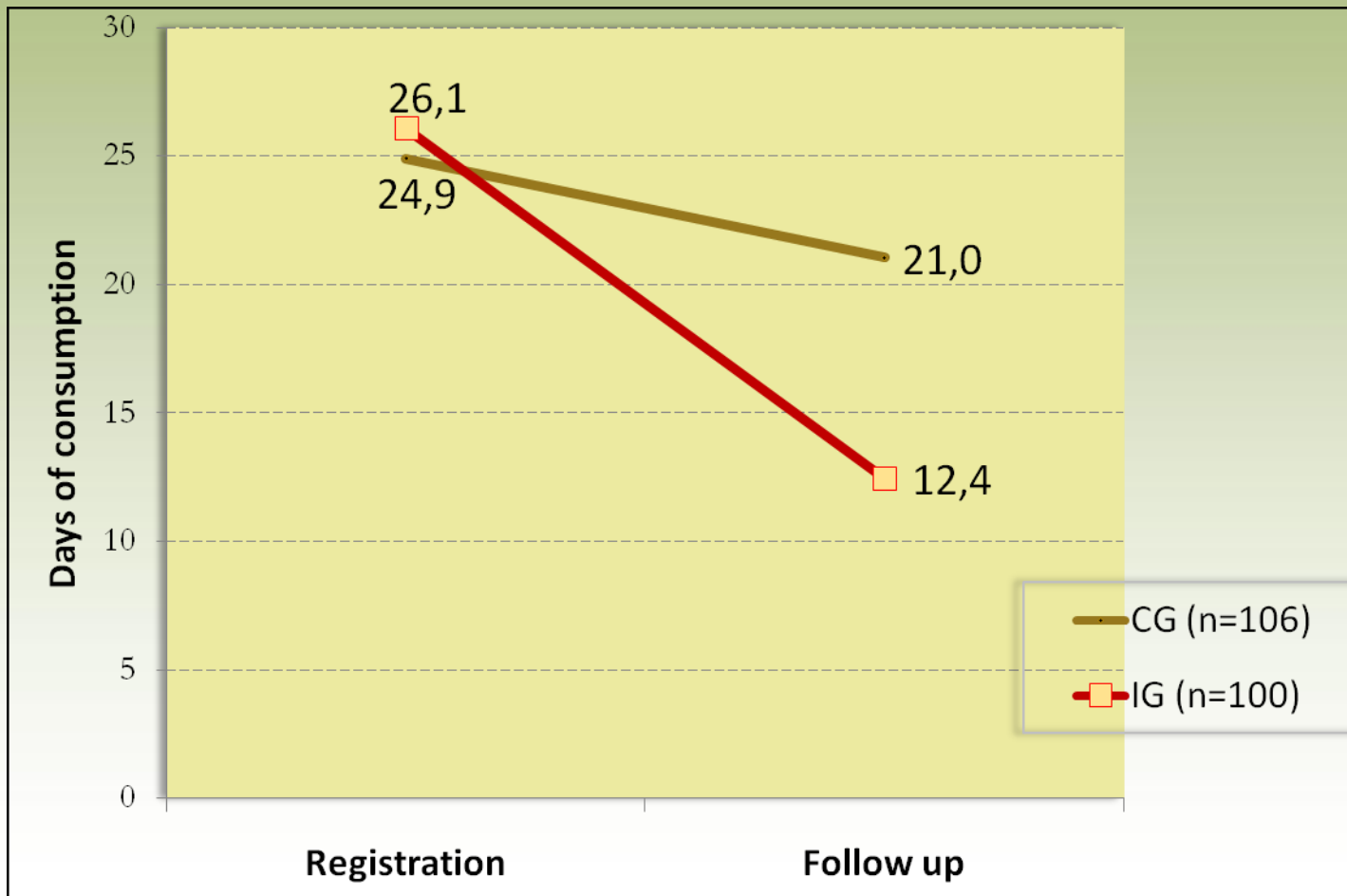
Was erreichen wir mit dem Programm?

Evaluation von „quit the shit“ (N=206) : Struktur der Studie



Was erreichen wir mit dem Programm?

Anzahl der Konsumtage in den letzten 30 Tagen

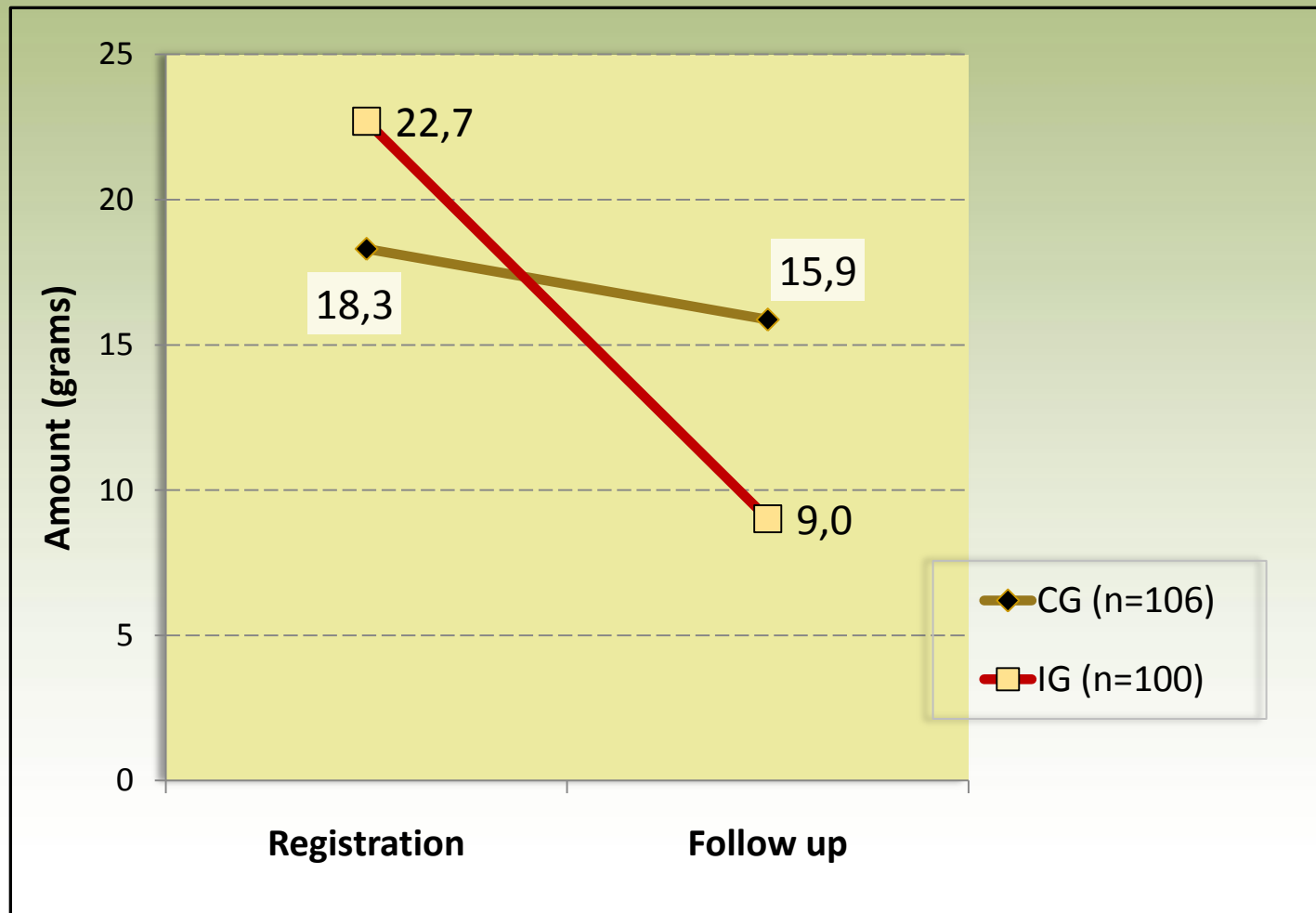


$T(187,02)=6,593; p<.001; d = 0,98$



Was erreichen wir mit dem Programm?

Menge Cannabis in den letzten 30 Tagen (Gramm)



$T(166,969)=5,174; p<.001; d = 0,74$



BERATUNG HILFT+

Zielgruppe:	Menschen mit Burnout-Belastungen und mit Ängsten
Programmstart:	Okt 2009
Art des Programms:	webbasierte individuelle Beratung
Programmdauer:	4 + 2 Wochen



INFORMATIONEN

TESTEN SIE SICH!

BERATUNG

ÜBER UNS

KONTAKT

LOGIN

Willkommen

Mehr als 10 Millionen Menschen in der Bundesrepublik Deutschland leiden – zumindest vorübergehend – unter psychischen Störungen. Besonders häufig sind Ängste und Depressionen und das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht (mehr) gewachsen zu sein. Diese Störungen führen oftmals dazu, dass Menschen an starken Einschränkungen in ihrem Leben leiden. Probleme in der Arbeitswelt, Einsamkeit und der Rückzug aus dem sozialen Leben sind häufig die Folge davon.

Mit der Website „**beratung-hilft.de**“ wollen wir Menschen in psychischer Not ein Angebot zur Hilfe unterbreiten. Hier können Sie sich über unterschiedliche Formen psychischer Störungen informieren oder sich mit Hilfe von Online-Tests ein Bild Ihrer eigenen Problembelastung verschaffen. Kernelement von „**beratung-hilft.de**“ ist jedoch die Beratung.

Sie haben die Möglichkeit – per E-Mail oder in einem Chat-Gespräch – Kontakt zu unserem Psychologen-Team aufzunehmen. Darüber hinaus können Sie einzelne strukturierte Programme von „**beratung-hilft.de**“ nutzen: Wenn Sie z. B. lernen möchten, Ihre Ängste zu überwinden oder etwas gegen Ihr Gefühl des Ausgebrannt-Seins (Burnout) unternehmen wollen, bieten wir Ihnen Anleitung und Unterstützung an und begleiten Sie über einen Zeitraum von mehreren Wochen.

Eine Beratung im Internet hat natürlich ihre Grenzen und kann eine professionelle ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe manchmal nicht ersetzen. Mit „**beratung-hilft.de**“ können Sie aber in jedem Fall den ersten Schritt tun, Ihre Probleme anzugehen und zu lösen.

Mit der Inanspruchnahme einer unserer Beratungsleistungen sind **Kosten** verbunden. Bitte

Testen Sie sich!

In der psychologischen Forschung und Praxis werden sehr häufig standardisierte Tests eingesetzt, um erste Einschätzungen von psychischen Belastungen und Problemlagen vornehmen zu können. Auch auf der Website von „**beratung-hilft.de**“ finden Sie psychologische Tests, die Sie gerne nutzen können.

Bedenken Sie dabei immer, dass die Ergebnisse von Tests keine absoluten „Wahrheiten“ darstellen, sondern eher Hinweisscharakter haben. Die Frage ob und wie stark Sie unter psychischen Problemen leiden, können in erster Linie nur Sie selbst beantworten. Eine exakte Diagnostik psychischer Störungen kann nur von psychologischen oder psychiatrischen Professionellen im Rahmen eines persönlichen Gesprächs vorgenommen werden.

[ZUM SELBSTTEST "ÄNGSTE" ►](#)

[ZUM SELBSTTEST "BURNOUT-RISIKO" ►](#)



INFORMATIONEN

TESTEN SIE SICH!

BERATUNG

ÜBER UNS

KONTAKT

Chat-Beratung

E-Mail-Beratung

Beratungsprogramme

LOGIN

Beratung

Die überwiegende Mehrzahl aller Menschen mit psychischen Problemen versucht, diese alleine oder mit Hilfe von Angehörigen und Freunden zu bewältigen. Eine professionelle Beratung kann aber eine wichtige Unterstützung bei der Problemlösung sein. Die Website „[beratung-hilft.de](#)“ wird von einem Team von qualifizierten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten betreut und bietet drei verschiedene Formen der Beratung an:

- Die Chat-Beratung empfiehlt sich, wenn Sie eine schnelle Rückmeldung zu einer spezifischen Frage oder einem aktuellen Problem benötigen.
- Eine E-Mail-Beratung ist dann sinnvoll, wenn Sie eine schnelle Rückmeldung zu einer spezifischen Frage benötigen, sich aber nicht auf einen bestimmten Termin festlegen können oder wollen.
- Ein strukturiertes Beratungsprogramm erstreckt sich über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen. Daher sollten Sie es vor allem dann in Erwägung ziehen, wenn Sie spezifische Probleme angehen oder Verhaltensweisen ändern möchten. Hierbei werden Sie von Ihrem persönlichen Berater aus dem Team von „[beratung-hilft.de](#)“ begleitet.

Kosten

Mit der Inanspruchnahme einer psychologischen Beratung sind Kosten verbunden. Eine Kostenübersicht der unterschiedlichen Beratungsformen finden sie [hier](#).

BERATUNG HILFT+

[INFORMATIONEN](#)[TESTEN SIE SICH!](#)[BERATUNG](#)[ÜBER UNS](#)[KONTAKT](#)[LOGIN](#)[Chat-Beratung](#)[E-Mail-Beratung](#)[Beratungsprogramme](#)[Woraus besteht ein
Beratungsprogramm?](#)[Beratungsprogramme
bei Ängsten](#)[Beratungsprogramm
bei Burnout](#)

Beratungsprogramm bei Burnout



Mit dem Programm „**Burnout überwinden**“ zeigt Ihnen „**beratung –hilft.de**“ einen Ausweg aus Ihrer gegenwärtigen Belastungssituation auf.

Das Programm für Menschen mit Burnout ist für eine Dauer von vier Wochen konzipiert. In dieser Zeit setzen Sie sich intensiv mit Ihrer aktuellen Situation auseinander: Sie führen ein internetbasiertes Stress- und Erholungstagebuch und erproben neue Strategien im Umgang mit Alltagsbelastungen. Ihre Beraterin bzw. Ihr Berater wird Sie in dieser Zeit kontinuierlich begleiten und Ihnen einmal pro Woche eine umfassende schriftliche Rückmeldung zu Ihren Tagebuchnotizen und den Übungen geben.

Sie können sich von dem Beratungsprogramms **kostenlos** einen ersten Eindruck verschaffen: Füllen Sie bei Interesse den folgenden Fragebogen aus, melden Sie sich beim Beratungsprogramm an und loggen Sie sich anschließend in Ihren persönlichen Bereich ein. Sie können sich dann entscheiden, ob Sie das Programm nutzen oder die erhobenen Daten wieder löschen lassen wollen. Im letzteren Fall fallen für Sie keine Kosten an.

[ZUM FRAGEBOGEN DER ANMELDUNG ▶](#)

Programm: „Burnout überwinden“

Programmelemente

- Eingangs-Chat
- Stress- und Erholungstagebuch
- **Übungen**
- Rückmeldungen der Berater
- Abschluss-Chat

Veränderung des Verhaltens

- ➔ Erholung und Genuss üben
- ➔ Unterstützung suchen

Veränderung von Einstellungen

- ➔ eigene Werte und Ziele reflektieren
- ➔ überzogene Ansprüche relativieren

- **Informationen** zu den Themen:
Stress, gesunde Ernährung, Alkoholkonsum, Bewegung & Sport, Schlafhygiene
- Laufzeit des Programms: **4 Wochen**
optional: ergänzende Chat-, E-Mail-Kontakte

• Der Aufnahmechat

CHATVERLAUF

Willkommen im Channel "Sprechzimmer Beraterin"

Hallo Klient

12:50:53 Beraterin:(...)

12:51:09 Beraterin:Können Sie mir genauer schildern, wie sich diese Angst bei Ihnen äußert?

12:51:47 Klient:Das ist einfach nur schrecklich, ich fange an zu schwitzen, meine Stirn und meine Hände sind klitschnass und mein Herz rast wie wild.

12:52:06 Klient:Ich werde rot und habe fürchterliche Angst, dass das jemand sehen könnte. Das ist doch so peinlich, was denkt denn derjenige dann? Ich fühle mich dann wirklich immer wie ein Idiot und möchte einfach nur verschwinden.

12:52:14 Beraterin:Und verschwinden Sie dann tatsächlich, also kommt es vor, dass Sie die Situation verlassen?

12:52:30 Klient:Auf jeden Fall. Ich flüchte dann manchmal einfach, hinterher schäme ich mich dann noch mehr. Deshalb gehe ich oft gar nicht mehr weg oder versuche mich von vorneherein aus allem rauszuhalten und möglich unauffällig zu sein.

12:52:43 Beraterin:Gibt es bestimmte Situationen, in denen diese Angst verstärkt oder häufiger auftritt?

12:53:08 Klient:(....)

USERLISTE

 **Sprechzimmer Beraterin**

 2 User online | [Legende](#)

 seit **00:09:47** im Chat

 **Beraterin**   

 Klient 

An alle

F

K



LOL



► **Senden**

berater1.de

Herzlich willkommen!

SCHLIEßEN

Wir freuen uns, dass Sie unser Beratungsangebot in Anspruch nehmen wollen.
Wie geht es jetzt weiter? Vereinbaren Sie jetzt einen Chat-Termin mit einer Beraterin/einem Berater.
Gemeinsam werden Sie das für Sie passende Programm auswählen. Nähere Informationen zum weiteren Ablauf finden Sie [hier](#).



Burnout überwinden

✉ Sie haben eine neue Rückmeldung oder
Nachricht erhalten!

Ihre Tagebücher



ZUM TAGEBUCH ►



TAGEBUCH: ALKOHOL ►



TAGEBUCH: MEDIKAMENTE ►

Ihre Übungen

MEINE ANSPRÜCHE AN MICH SELBST ►

ERHOLUNG UND GENUSS ►

UNTERSTÜTZUNG SUCHEN ►

MEINE WERTE UND ZIELE ►

Tipps für eine gesunde Lebensführung

■ [Stress und Stressreaktionen](#)

■ [Gesunde Ernährung](#)

Ausgangssituation, Ziele & Strategien

Ausgehend von Ihrem Einstiegs-Chat-Gespräch hat
Ihr Berater Ihre Ausgangssituation, Ihre Ziele und die
dafür notwendigen Strategien für Sie formuliert:

AUSGANGSSITUATION, ZIELE & STRATEGIEN ►

Generelle Informationen

Anmeldedatum: Do. 1.10.2009, 17:45h

Ihr Berater: Florian Liese

Zeitraum: Do. 1.10. – Mi. 28.10.2009

Der Zeitraum dieses
Beratungsprogramms ist
abgelaufen. Sie können Ihre
Einträge allerdings noch
bearbeiten, bis Ihr Berater das
Programm für Sie beendet.

Zahlungsstatus: [Beahlt \(Zahlung eingegangen\)](#)

[DETAILS](#) ►

Einstiegsdaten

Über den folgenden Link können Sie sich Ihre

Informationen zu den
Beratungsformen

Meine Beratung

Ihre Tagebücher:

Haupt-Tagebuch

Tagebuch: Alkohol

Tagebuch:
Medikamente

Ihre Übungen:

Meine Ansprüche an
mich selbst

Erholung und Genuss

Unterstützung suchen

Meine Werte und Ziele

Rückmeldungen und
Nachrichten

Benutzerdaten

Herzlich willkommen!

[SCHLIEßEN](#)

Wir freuen uns, dass Sie unser Beratungsangebot in Anspruch nehmen wollen.

Wie geht es jetzt weiter? Vereinbaren Sie jetzt einen Chat-Termin mit einer Beraterin/einem Berater.

Gemeinsam werden Sie das für Sie passende Programm auswählen. Nähere Informationen zum weiteren Ablauf finden Sie [hier](#).



Beratungsprogramm: **Burnout überwinden**

Der Zeitraum dieses Beratungsprogramms **ist abgelaufen**. Sie können Ihre Einträge noch bearbeiten.

Tagebuch

[PDF](#) | [ZURÜCK](#)

In diesem Tagebuch bitten wir Sie Situationen zu dokumentieren, die Sie als entweder **belastend** bzw. **stressig** oder aber als **erholsam** bzw. **genussvoll** erlebt haben. Auch wenn Sie mal keine Situationen zu dokumentieren haben, bitten wir Sie, die zusätzlichen Fragen täglich zu beantworten.

Um einen Eintrag vorzunehmen, klicken Sie bitte auf das jeweilige Datum. Es lassen sich dabei keine Einträge in der Zukunft vornehmen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	• 28	29	30	31	

Informationen zu den
Beratungsformen

Meine Beratung

Ihre Tagebücher:

Haupt-Tagebuch

Tagebuch: Alkohol

Tagebuch:
Medikamente

Ihre Übungen:

Meine Ansprüche an
mich selbst

Erholung und Genuss

Unterstützung suchen

Meine Werte und Ziele

Rückmeldungen und
Nachrichten

Benutzerdaten

Herzlich willkommen!

[SCHLIEßEN](#)

Wir freuen uns, dass Sie unser Beratungsangebot in Anspruch nehmen wollen.

Wie geht es jetzt weiter? Vereinbaren Sie jetzt einen Chat-Termin mit einer Beraterin/einem Berater.

Gemeinsam werden Sie das für Sie passende Programm auswählen. Nähere Informationen zum weiteren Ablauf finden Sie [hier](#).



Beratungsprogramm: **Burnout überwinden**

Der Zeitraum dieses Beratungsprogramms **ist abgelaufen**. Sie können Ihre Einträge noch bearbeiten.

Mittwoch, 28.10.2009

[ZUM KALENDER](#) | [SITUATION HINZUFÜGEN](#)

Haben Sie heute Situationen erlebt, die Sie dokumentieren möchten?

[BEARBEITEN](#)

Ja, folgende Situationen:

08:00 – 10:00 h

im Stau gestanden

Starke Belastung

Um eine weitere Situation hinzuzufügen, klicken Sie bitte oben auf den Link "Situation hinzufügen".

08:00 – 10:00 Uhr

[BEARBEITEN](#) | [SITUATION LÖSCHEN](#)

im Stau gestanden

GRAD DER BELASTUNG:
Stark

GEDANKEN:
immer wenn ich es eilig habe ist irgendwo Stau

GEFÜHLE:
ich war superwütend!

[Informationen zu den
Beratungsformen](#)[Meine Beratung](#)[Rückmeldungen und
Nachrichten](#)[Benutzerdaten](#)

Ihre Nachrichten

12.01.2009

Rückmeldung zur 3. Woche

[SCHLIESSEN](#) | [PDF](#)

Lieber Herr ...,

ganz ehrlich, Sie haben sich diese Woche wirklich klasse geschlagen und sogar eine für Sie sehr schwierige Situation hervorragend bewältigt. Sie können sehr stolz auf sich sein! Sie haben es geschafft, sich an einem Tag dieser Woche zu Ihren Kollegen an den Tisch zu setzen, obwohl Sie Angst davor hatten. Und Sie sehen, keiner hat Sie weggeschickt oder blöd geguckt, Frau T. hat sich sogar nach Ihrem Vorankommen im Projekt X erkundigt. Das freut mich sehr für Sie, vor allem, weil Sie für Ihren Mut auch noch belohnt worden sind. Vergessen Sie aber bitte nicht: es geht nicht darum, gleich Erfolg zu haben, sondern darum, dass Sie den Mut aufbringen, sich zu überwinden. Selbst wenn die Situation nicht so gut verlaufen wäre, hätten Sie allen Grund gehabt sehr stolz auf sich zu sein. Denn Sie haben sich überwunden und sind einen ganz großen Schritt nach vorn gegangen

(...)

Wichtig fand ich auch die Situation, in der Sie sich durch das umgeworfene Glas so stark haben irritieren lassen. Klar, mir wäre es auch peinlich, wenn ich mein Glas umgestoßen hätte, aber das kann in der Tat jedem passieren und es sieht ja auch lustig aus. Deshalb sollten Sie bedenken: Wenn andere lachen, lachen sie nicht unbedingt über Sie, sondern einfach über die Situation! Aber auch wenn Sie sich in der Situation vielleicht nicht wohl gefühlt haben, finde ich es doch sehr gut, dass Sie dageblieben und nicht wie sonst, gleich wieder nach Hause gegangen sind.

(...)

▪ Der Abschluss-Chat

CHATVERLAUF

Willkommen im Channel "Sprechzimmer Beraterin"

Hallo Klient

12:50:53 Beraterin:(...)

12:51:09 Beraterin:Können Sie mir genauer schildern, wie sich diese Angst bei Ihnen äußert?

12:51:47 Klient:Das ist einfach nur schrecklich, ich fange an zu schwitzen, meine Stirn und meine Hände sind klitschnass und mein Herz rast wie wild.

12:52:06 Klient:Ich werde rot und habe fürchterliche Angst, dass das jemand sehen könnte. Das ist doch so peinlich, was denkt denn derjenige dann? Ich fühle mich dann wirklich immer wie ein Idiot und möchte einfach nur verschwinden.

12:52:14 Beraterin:Und verschwinden Sie dann tatsächlich, also kommt es vor, dass Sie die Situation verlassen?

12:52:30 Klient:Auf jeden Fall. Ich flüchte dann manchmal einfach, hinterher schäme ich mich dann noch mehr. Deshalb gehe ich oft gar nicht mehr weg oder versuche mich von vorneherein aus allem rauszuhalten und möglich unauffällig zu sein.

12:52:43 Beraterin:Gibt es bestimmte Situationen, in denen diese Angst verstärkt oder häufiger auftritt?

12:53:08 Klient:(....)

USERLISTE

 **Sprechzimmer Beraterin**

 2 User online | [Legende](#)

 seit **00:09:47** im Chat

 **Beraterin**   

 Klient 

An alle ▾

F

K



LOL



► **Senden**

Zusammenfassung

- Das Internet ist nach wie vor ein vergleichsweise „neues Medium“.
- Im Bereich der Gesundheit dient das Internet hauptsächlich als **Informationsmedium**.
- Die Entwicklung internetbasierter Interventionsprogramme steht noch am **Anfang**.
- Mit webbasierten Programmen werden **durchschnittlich eher besser gebildete** Zielgruppen und Personen in einem vergleichsweise **frühen Stadium von Störungen** erreicht.
- Ergebnisse wissenschaftlicher Arbeiten geben Grund zur Annahme, dass webbasierte Programme wirkungsvoll sein können.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Peter Tossmann, delphi

tossmann@delphi-gesellschaft.de