

Psychologische Beratung für die Generation Smartphone

FAU-Forscher beteiligen sich an EU-Projekt zur Entwicklung von Leitlinien für Online-Beratungen und Therapie

Psychische Erkrankungen unter Jugendlichen sind stark angestiegen. Um die Betroffenen leichter mit Hilfsangeboten zu erreichen, können Therapeuten dank sozialer Medien und Smartphone neue Wege beschreiten. Hierfür entwickelten Wissenschaftler der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) im Rahmen der zweijährigen EU-Initiative Therapy 2.0 zusammen mit Partnern aus sieben verschiedenen Ländern Leitlinien und Trainingsmaterial für Berater, Therapeuten, Lehrer und Flüchtlingshelfer.

WhatsApp, Facebook, Skype und das Smartphone: die sogenannte Generation Smartphone nutzt neue Kommunikationswege. Damit verändern sich auch deren Konsumgewohnheiten - Onlineangebote sind die Norm. Wer diese Generation erreichen will, muss deshalb neue Wege beschreiten. Dies gilt auch für jene, die therapeutisch oder beratend tätig sind und jungen Erwachsenen mit psychischen, psychosozialen und psychosomatischen Störungen wie beispielsweise Depressionen, Angstzuständen oder Panikstörungen helfen wollen. Hier empfehlen sich laut des Barmer Arztreport 2018 niederschwellige Formen wie Online-Angebote, um die Betroffenen zu erreichen. Dass dieser Ansatz notwendig ist, zeigt der Arztreport ebenfalls: In Deutschland stieg die Zahl der 18- bis 25-jährigen Menschen mit psychischen Erkrankungen und Störungen zwischen 2005 und 2016 um 38 Prozent von 1,4 Millionen auf 1,9 Millionen. Somit war 2016 etwa ein Viertel der gesamten Altersgruppe von einer psychischen Erkrankung bedroht oder betroffen.

Die neuen Möglichkeiten der Online-Welt

Um das Bewusstsein für und das Potenzial von Informations- und Kommunikationstechnologie in Beratungs- und Therapieprozessen zu schärfen, haben sich acht Partner aus sieben europäischen Ländern in den letzten zwei Jahren in der Initiative „Therapy 2.0 - Counselling and Therapeutic Interactions with Digital Natives“ zusammengetan. Gefördert wurde dieses Projekt durch das EU-Erasmus + - Programm. Ziel der Initiative war es, Beratern und Therapeuten zu helfen, ihre Tätigkeiten auf Online-Angebote auszuweiten. Hierfür entwickelten die Teilnehmer der Therapy 2.0-Initiative verschiedene Instrumente, die sich leicht in die therapeutische Praxis einbinden lassen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Instituts für Lern-Innovation (ILI) der FAU leiteten dabei die inhaltliche Entwicklung der Instrumente. „Eine unserer Aufgaben war es, zu Beginn eine europaweite Bedarfsanalyse zu erstellen“, sagt Psychologin Evelyn Schlenk vom ILI. Hierfür befragten die FAU-Forscher unter anderem Berater, Therapeuten, Berufsverbände und Flüchtlingshelfer. Dabei zeigte sich, dass in Deutschland und anderen europäischen Staaten die Möglichkeiten moderner Kommunikationstechnologie noch nicht weit in den Therapiealltag eingebunden ist. In Ländern wie Kroatien oder Slowenien gibt es hingegen bereits ausgefeilte Online-Beratungsstrukturen.

„Es besteht zudem vor allem in technischer und rechtlicher Hinsicht Unsicherheit“, sagt Schlenk. „Therapeuten und Berater fragen sich zum Beispiel, welche Vorteile und mögliche Einschränkungen es möglicherweise bei Online-Angeboten gibt oder für welche Beratungs- und Behandlungsformen diese überhaupt geeignet sind. Hinzu kommen noch praktische Fragen nach beispielsweise Daten- und Patientenschutz, Kosten oder Abrechnungsmöglichkeiten.“ Hierfür entwickelten die

Projektpartner Leitlinien, die Beratern und Therapeuten helfen, ihre Kompetenzen auf eine Online-Umgebung umzusetzen, Schulungsmaterial als Ergänzung dieser Leitlinien, Sammlungen weltweiter Beispiele aus der Praxis, eine Plattform als virtuelle Lernumgebung sowie eine App, die sämtliche Materialien beinhaltet.

Auch in der Flüchtlingshilfe einsetzbar

Dieser Online-Ansatz soll auch jungen Flüchtlingen zugutekommen. Die meisten von ihnen haben traumatische Erfahrungen gemacht und leiden häufig an posttraumatischen Belastungsstörungen. Ihre wichtigsten Kommunikationsmittel sind Smartphones. Da ihre Sprachkenntnisse oft schlecht sind, braucht die konventionelle Beratung einen weiteren Ansatz, der Medien nutzt, in denen diese Jugendlichen zu Hause sind. Nicht zuletzt eröffnet dies auch Wege der Gewaltprävention, die mit traumatischen Fluchterfahrungen zusammenhängen können.

Mehr Informationen unter www.ecounseling4youth.eu