

# Psychoedukation via Internet-Therapietagebuch



Dr. Dr. med. Herbert Mück, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin (Köln) & Priv.-Doz. Dr. Michael Mück-Weymann (Universität Dresden)  
 (Poster auf der 56. Jahrestagung des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (Dresden, 18.03.05))

**Abstract:** Unkenntnis und Vorurteile über die Abläufe in einer Psychotherapie sind noch immer verbreitet. Das Projekt „Online-Therapietagebuch“ untersuchte in Form einer Einzelfallstudie, inwieweit es möglich ist, anonymisierte „Life-Einblicke“ in eine laufende und insgesamt 15-stündige ambulante selbst finanzierte Psychotherapie zu geben (Diagnose: Dysthymie, bereits zwei Vortherapien). Nach jeder Sitzung verfasste der Patient einen sich darauf beziehenden „Tagebucheintrag“, der noch vor der Folgesitzung unzensuriert auf der Homepage des Therapeuten publiziert wurde (www.dr-mueck.de). Ab der 5. Sitzung kommentierte der Therapeut einzelne Aussagen, wobei sich die Ausführungen primär an den Patienten, sekundär an ein Psychotherapie-unerfahrenes anonymes Publikum wandten.

Mit Hilfe der Intervention besserte sich nicht nur die Dysthymie des Patienten, der Therapeut erhielt auch positive Rückmeldungen von dritter Seite (u. a. in Form eines 20-minütigen Rundfunkbeitrags in SWR2). Die Einzelfallstudie kommt zu dem Ergebnis, dass das beschriebene Vorgehen praktikabel ist, den therapeutischen Prozess fördert (insbesondere dessen Reflexion), hilfreiche Impulse außerhalb der Sitzungszeiten setzt, die Beziehung zwischen Therapeut und Patient fokussiert und im Hinblick auf Selbstwert- und Schamprobleme wirksame Veränderungsanstöße gibt. Das gewählte Vorgehen verleiht den publizierten Texten Authentizität und unterscheidet sie von eher „lexikalisch“ anmutenden Psychoedukationsangeboten. Therapie-unerfahrene Homepagebesucher können sich so ein lebendigeres Bild von Psychotherapie machen.



## Ergebnisse

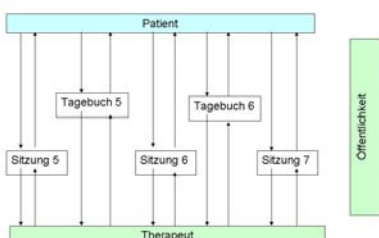
Für den Patienten und für die weitere Therapie erwies sich die Intervention „Online-Therapietagebuch“ als sehr hilfreich. Dadurch reflektierte der Patient kontinuierlich die eigene Entwicklung, insbesondere auch seine Beziehungen zu anderen Menschen. Auch in Form einer „breitenwirksamen Psychoedukation“ entfaltete das Online-Therapietagebuch objektivierbare Effekte:

- Bereits während des Projektes zeigte der Rundfunk (SWR2) Interesse und widmete „Herrn X“ unter dem Aspekt „Scham“ eine 20-minütige Sendung.
- Von der Internetseite wurde die Rubrik bisher rund 3.000-mal abgerufen.
- Mehrere spontane E-Mailzuschriften äußerten sich positiv. Zahlreiche andere Patienten des gleichen Therapeuten (HM) bezogen sich in ihren Behandlungen ausdrücklich auf Aspekte des Online-Therapietagebuchs.

## Einleitung

Die von Anfang an weit überdurchschnittliche Mitarbeitsbereitschaft des bereits therapieerfahrenen „Herrn X“, sein Scham-Thema, seine schriftstellerische Begabung und sein Interesse an psychotherapeutischem Know How, ließen im Anschluss an die 2. Sitzung spontan die Idee entstehen, den Patienten um ein „Therapietagebuch“ zu bitten, das zeitgleich zur Behandlung anonym auf der Praxishomepage veröffentlicht und kommentiert werden sollte. Der Patient fühlte sich durch diesen Vorschlag wertgeschätzt und stimmte rasch zu.

Dynamik der Online-Therapietagebuches



## Diskussion und Ausblick

Das Online-Therapietagebuch wirkte auf mindestens drei Ebenen: (a) für den individuellen Patienten als motivierende und die Selbstreflexion fördernde Intervention, (b) für die breite Öffentlichkeit als authentisches Beispiel für mögliche Themen und Interaktionen in einer kognitiven Psychotherapie, (c) ebenfalls für die breite Öffentlichkeit als Darstellung des Beschwerdebildes „Dysthymie“ und einer dazu passenden Behandlungsstrategie. Das erfreuliche Echo zeigt, dass ein solcher Ansatz Interesse findet und Wirkungen entfaltet. Bezogen auf eine einzelne Behandlung ist der Aufwand sicher unwirtschaftlich, nicht dagegen als Beitrag zur allgemeinen Psychoedukation. So kann das Online-Therapietagebuch von Interessenten kostenfrei und vorerst auf unbeschränkte Zeit im Internet eingesehen werden. Auch für weitere Therapien „rechnet“ sich das Projekt: Leser des Tagebuchs sind besser informiert und können dadurch effektiver mitarbeiten. Psychotherapie ist für sie nicht länger „mysteriös“, sondern wird zu einer rational nachvollziehbaren Behandlungsmethode.

**Kontakt e-mail: herbert.mueck@netcologne.de**

## Methodik und Konzept

Ziele des „Online-Therapie-Tagebuches“ waren unter anderem

- das Konzept „schriftliche Sitzungsnachbearbeitung“ zu testen und zugleich den Entwicklungsprozess des Patienten zu intensivieren
- einen innovativen psychoedukativen Ansatz zu entwickeln. Dieser soll therapieunerfahrenen Personen einen lebendigen Einblick in Ablauf und Konzept einer – hier vorwiegend kognitiv strukturierten – Psychotherapie eröffnen und so die Hemmschwelle zur Inanspruchnahme von Psychotherapie senken.