

Whitepaper



EMPOWERING HEALTHCARE



Was ist wichtig, über E-Mental-Health zu wissen?

## **In diesem Whitepaper finden Sie die Antworten auf die folgenden Fragen:**

- Was ist E-Mental-Health?
- Für wen ist E-Mental-Health geeignet?
- Welche Möglichkeiten bietet E-Mental-Health?
- Welche Herausforderungen gibt es beim Einsatz von E-Mental-Health?



## Hintergrund

Psychische Probleme weisen eine hohe Prävalenz auf. In Deutschland erfüllen innerhalb eines Jahres 33,3 Prozent der Bevölkerung, also etwa jeder Dritte, die Kriterien für mindestens eine diagnostizierbare psychische Störung. Psychische Erkrankungen gehen mit großem Leidensdruck, hohen Kosten für das Gesundheitswesen und einer reduzierten Lebensqualität einher. Obwohl es effektive und hochwertige Behandlungsmethoden gibt, suchen viele Menschen mit einer psychischen Erkrankung nicht nach Hilfe oder schieben es jahrelang vor sich her. Gründe dafür sind zum Beispiel Scham, dass man nicht weiß wo man nach Hilfe fragen muss oder dass man die Probleme selber lösen will. Bevor Menschen sich Hilfe suchen, haben sich die Beschwerden oft schon verschlimmert und Betroffene kommen auf lange Wartelisten, bevor die Behandlung überhaupt beginnt. Es ist deswegen wichtig, die Gesundheitsfürsorge zugänglicher und effizienter zu machen, ohne die Qualität aus dem Blick zu verlieren.

E-Mental-Health wird als eine vielversprechende Lösung dafür gesehen, die Gesundheitsfürsorge zukunftssicher und effizienter zu gestalten. Deswegen steht E-Mental-Health hoch oben auf der Tagesordnung der Politik, Krankenkassen und Gesundheitseinrichtungen. In diesem Whitepaper wird erklärt, was E-Mental-Health ist, für wen es geeignet ist, welche Möglichkeiten und Herausforderungen es beim Einsatz von E-Mental-Health gibt.



# Was ist E-Mental-Health?

E-Health ist die Anwendung digitaler Hilfsmittel um die Gesundheit des Einzelnen sowie die Gesundheitsfürsorge als System zu unterstützen und zu verbessern. E-Health ist ein umfangreiches Konzept und kann im kompletten Gesundheitssektor eingesetzt werden. Innerhalb der psychischen Gesundheitsfürsorge wird E-Health auch E-Mental-Health genannt. Auch Hausärzte können E-Mental-Health bei der Behandlung psychischer Probleme einsetzen. E-Mental-Health bezieht sich also auf die Anwendung digitaler Hilfsmittel zur Unterstützung und Verbesserung der Behandlung von psychischen Beschwerden. Darunter fallen u.a. Gesundheitsapps, Webseiten mit Gesundheitsinformationen und Videosprechstunden mit einem Behandelnden. E-Mental-Health kann für Prävention, Diagnostik, Behandlung, Effekt- und Verlaufsmessung sowie Nachsorge eingesetzt werden.

## E-Mental-Health in der Prävention

E-Mental-Health kann helfen, psychischen Störungen und Beschwerden vorzubeugen. E-Mental-Health mit dem Fokus auf Prävention existiert in verschiedenen Formen, beispielsweise in Form von allgemein zugänglichen Websites mit psychoedukativen Inhalten, Selbsttests, Behandlungsprogrammen mit und ohne Unterstützung durch eine Fachkraft. So gibt es beispielsweise verschiedene Apps und Online-Selbsthilfeprogramme, die Betroffenen dabei helfen können, ihren Alkoholkonsum einzuschränken. Indem bereits in einer frühen Phase

niedrigschwellige Formen von Online-Hilfe angeboten werden, können Beschwerden schon früh angegangen werden, womit wiederum vorgebeugt werden kann, dass diese sich zu ernsthaften Problemen entwickeln.

## E-Mental-Health in der Diagnostik

Psychologische Testverfahren und strukturierte Interviews werden häufig angewendet um die Art und den Schweregrad psychischer Erkrankungen zu bestimmen. E-Mental-Health kann diesen diagnostischen Prozess unterstützen. Der Diagnostiker kann dabei digitalisierte Versionen allgemeiner psychologischer Symptomchecklisten oder spezialisierter Testverfahren verwenden. Die Testverfahren werden online auf der E-Health Plattform angeboten. Behandler können Patienten über die Plattform Einladungsmails schicken um die Tests auszufüllen. Der Patient empfängt eine E-Mail mit einem einzigartigen Link, über den die Tests ausgefüllt werden können. Für anonyme Testabnahmen, ohne Verwendung einer E-Mail-Adresse oder sonstigen personenbezogenen Patientendaten, gibt es außerdem die Möglichkeit statt der Einladungsmail einen Login-Code auszudrucken und dem Patienten in physischer Form zu überreichen. Nachdem die Tests ausgefüllt wurden, werden sie automatisch ausgewertet und dem Behandelnden stehen diverse Darstellungen der Ergebnisse sowie Exportmöglichkeiten zur Verfügung. Die Ergebnisse werden unter anderem tabellarisch und grafisch dargestellt, sodass sie besser veranschaulicht werden und die Interpretation vereinfacht wird.

## E-Mental-Health zur Behandlung

E-Mental Health kann in einer Behandlung für Menschen mit psychischen Beschwerden eingesetzt werden. Dieses Anwendungsgebiet von E-Mental Health umfasst unter anderem digitale Behandlungsprogramme, zum Beispiel für Schlaf oder Depression. Solche Behandlungsprogramme existieren oft in Form von psychoedukativen Texten und Videos kombiniert mit Übungen, Ratschlägen sowie Tests. Digitale Behandlungsprogramme können mit oder ohne Unterstützung durch eine Fachkraft angeboten werden. Bei der Einführung von E-Mental Health, am Anfang dieses Jahrhunderts, wurden vor allem Programme ohne Begleitung (Selbsthilfe) angeboten. Doch ohne die Anwesenheit eines Behandelnden war die Therapieadhärenz meist niedrig und viele Patienten haben die Behandlungen nicht abgeschlossen. In den letzten Jahren gibt es deswegen eine deutliche Präferenz für eine Kombination von regulärer (Face-to-Face) Gesundheitsfürsorge und E-Mental Health. Diese Form der Behandlung wird auch ‚Blended Care‘ genannt. ‚Blended Care‘ bedeutet eine Kombination von Face-to-Face Gesprächen und Online-Interventionen, wobei die Online-Interventionen und Face-to-Face Gespräche nicht getrennt, sondern miteinander verbunden werden. Die Online-Interventionen werden angemessen und individuell passend zur Behandlung ausgewählt, sie können flexibel eingesetzt werden. Bei ‚Blended Care‘ können digitale Behandlungsprogramme völlig oder zum Teil unter Begleitung angeboten werden. Es können aber auch einzelne, gesonderte E-Health-Inhalte zur Unterstützung einer regulären Behandlung bereitgestellt werden, wie zum Beispiel ein Video mit einer Erklärung über ein bestimmtes Behandlungsverfahren oder eine Störung, eine Mindfulness Übung oder ein digitales Tagebuch.

## E-Mental-Health für die Therapieevaluation, Effekt- und Verlaufsmessungen

E-Mental-Health kann auch eingesetzt werden um den Verlauf der Beschwerden eines Patienten über einen bestimmten Zeitraum zu erfassen, beispielsweise vor, während und in verschiedenen Abständen nach einer Behandlung. Dies hilft unter anderem dabei, Behandlungen zu evaluieren, Therapieerfolge, Verschlechterungen und Verbesserungen in der Symptomatik, sowie den Verlauf der Beschwerden nach Abschluss der Behandlung festzustellen. E-Mental-Health ist für die Implementierung solcher Effekt- und Verlaufsmessungen von besonderer Bedeutung, denn es ermöglicht die effiziente und komfortable Abnahme der Testverfahren, die für diese Messungen benötigt wird. Es können somit auf eine einfache und schnelle Art und Weise auch schon vor Beginn einer Behandlung sowie danach Testverfahren abgenommen werden. Wenn mehrmals zu verschiedenen Messzeitpunkten derselbe Test bzw. dieselben Tests abgenommen und miteinander verglichen werden, können Veränderungswerte berechnet und Behandlungserfolge dargestellt werden. Mittels Zwischenmessungen können Behandler entscheiden, ob eine Anpassung der Behandlung nötig ist. Eine bestimmte Form der Verlaufsmessung ist das sogenannte Tracking. Beim Tracking wird nach jedem Kontakt mit dem Patienten, beispielsweise nach jeder Therapiestunde, ein kurzer Test abgenommen, der die Patientenerfahrung (zum Beispiel über die Behandlung oder die therapeutische Beziehung) erfasst. Außerdem gibt es Möglichkeiten der Auswertung mit Statistiken über bestimmte Gruppen von Patienten.

Dieses Einsatzgebiet von E-Mental-Health umfasst außerdem die Erfassung der Klientenzufriedenheit. Dafür gibt es spezielle Fragebögen. Die Antworten bestimmter Gruppen von Patienten in einem bestimmten Zeitraum bieten einen Einblick in die Zufriedenheit der betreffenden Patientenpopulation.

### **E-Mental-Health zur Nachsorge**

E-Mental-Health kann auch im Anschluss an die Behandlung, im Rahmen der Nachsorge, wichtig sein. In vielen Situationen ist Patienten auch nach Ende der Therapie der Zugang zu ihrem Nutzerkonto gestattet, sodass sie weiterhin ihre Psychoedukation, Übungen und Tagebücher, die während der Behandlung eingesetzt wurden, benutzen können. Viele Behandlungsprogramme enden sogar mit einem Modul, das speziell auf die Vorbeugung eines Rückfalls und auf Nachsorge fokussiert ist. Der Patient bekommt unterschiedliche Tipps um auch nach der Behandlung ein gesundes Leben zu führen. Im Prinzip kann jeder Behandelnde und jeder Patient mit E-Mental-Health arbeiten. Der Grad und die Zusammensetzung des E-Mental-Health Angebots ist aber von der individuellen Situation abhängig. Jeder Patient ist anders und wird auf die eine oder andere Art und Weise mehr oder weniger von E-Mental-Health profitieren können. Um E-Mental-Health einsetzen zu können, ist es notwendig, dass der Patient über einen Internetzugang verfügt. Dies wird aber kein Problem sein, da im Jahr 2019 rund 59,14 Millionen Personen ab 16 Jahren in Deutschland das Internet nutzen.





## Für wen ist E-Mental-Health geeignet?

Für die Anwendung von E-Mental-Health ist patientenseitig ein Mindestmaß der Fähigkeit zur Selbsthilfe nötig. Es sollte also berücksichtigt werden, dass manche Patienten, vor allem Kinder, zwar digital arbeiten könnten aber nicht unbedingt über eine ausreichende Fähigkeit zur Selbsthilfe verfügen. Die folgenden Zielgruppen benötigen besondere Aufmerksamkeit beim Einsatz von E-Mental-Health, vor allem wenn das Angebot nicht gesondert für diese Zielgruppen entwickelt wurde:

- Kinder und Jugendliche;
- Senioren;
- Patienten mit einer (leichten) geistigen Behinderung;
- Patienten mit sehr schweren psychischen Störungen;
- Funktionale Analphabeten;
- Anderssprachige.



# Welche Möglichkeiten bietet E-Mental-Health?

E-Mental-Health ist ein breites Konzept und die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. E-Mental-Health kann die Gesundheitsfürsorge verbessern, das Behandlungsangebot erweitern und die Kosten im Gesundheitswesen reduzieren. Außerdem kann E-Mental-Health die Zugänglichkeit der Gesundheitsfürsorge verbessern, das Einsatzgebiet erweitern und die Regie und Selbsthilfe der Patienten vergrößern. Der Grad, in dem E-Health Vorteile bietet ist sehr subjektiv und von den Bedürfnissen, Kenntnissen und der Erfahrung des Behandelnden und des Patienten abhängig. Im Folgenden besprechen wir einige Möglichkeiten, die E-Mental-Health anzubieten hat.

## Die Gesundheitsfürsorge wird effizienter

Das Ausfüllen eines digitalen Tests mit einem Computer oder Handy geht in der Regel schneller als wenn der gleiche Test mit Papier und Stift abgenommen wird. Außerdem geht die Auswertung sehr viel schneller, ist sehr viel genauer und weniger fehleranfällig als eine manuelle Auswertung. Es gibt eine Vielfalt an E-Health Werkzeugen, die die Gesundheitsfürsorge verbessern und effizienter machen. In Studien konnte gezeigt werden, dass Behandelnde insbesondere an einer Plattform mit flexibel einsetzbaren, digitalen Elementen interessiert sind. Gerade psychische Erkrankungen sind oft zu komplex, um in einem fixen Protokoll zusammengefasst und behandelt

zu werden. Bestimmte Elemente einer Behandlung, beispielsweise Online-Hausaufgaben, Tagebücher und Psychoedukation können sehr gut auf einer Online-Plattform durchgeführt werden. Beim Face-to-Face Kontakt gibt es dann mehr Raum für die eigentliche Therapie. Je nach Schweregrad der Beschwerden und verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten, beispielsweise bei leichten psychischen Beschwerden in einer hausärztlichen Behandlung, können größere Teile der oder sogar die komplette Behandlung online angeboten werden. Es gibt zahlreiche Beispiele in denen E-Mental-Health die Gesundheitsfürsorge effizienter machen kann. Einige dieser Beispiele werden im Nachfolgenden zusammen mit weiteren Möglichkeiten von E-Mental-Health besprochen.

## Kommunikation ist unabhängig von Ort und Zeit

Bei einer Face-to-Face Behandlung sind Therapeut und Patient physisch im selben Raum. Bei einer Online-Konsultation, wobei Videosprechstunden und -konferenzen eingesetzt werden, brauchen die Patienten nicht aus dem Haus zu gehen und sparen sich somit Reise- und Wartezeit. Die Versorgung ist damit nicht mehr standortgebunden. Internetverbindungen sind allerdings nicht immer stabil. Hiermit soll man rechnen, wenn man Videosprechstunden und -konferenzen einsetzen möchte. Beim Versand von (Chat-) Nachrichten, ist die Versorgung nicht nur raum- sondern auch zeitunabhängig. Dies bietet Vorteile und Nachteile.

Ein Nachteil des Nichtvorhandenseins des Face-to-Face Kontakts ist, dass die nonverbale Kommunikation (wie zum Beispiel Verhalten, Motorik und Gesichtsausdrücke) fehlt. Dies

kann zur Folge haben, dass der Therapeut wichtige Informationen verpasst. Wir sollten allerdings nicht unterschätzen, dass das Umgekehrte auch der Fall sein kann: Face-to-Face Kontakt kann den Therapeuten auch in die falsche Richtung weisen, zum Beispiel anhand der Vorurteile jemandes Aussehens. Ein wichtiger Vorteil des Schreibens von Nachrichten ist, dass man die Texte aufbewahren und zu einem späteren Zeitpunkt aufs Neue lesen kann. Da das Schreiben nicht gleichzeitig stattfinden muss, herrscht große Flexibilität, Patienten und Therapeuten können einander in dem Moment Nachrichten schicken, der ihnen am besten passt. Der Patient hat auf diese Art und Weise mehr Raum zum Überlegen und mit Anderen Rücksprache zu halten, bevor er oder sie eine Antwort gibt. Dies gilt natürlich auch für den Therapeuten.

### **Gefühl von Anonymität macht Patienten offener**

Bei geschriebenen Nachrichten sehen Therapeut und Patient einander nicht, was dem Kontakt eine andere Dimension verleiht. Ein Nachteil vom Schreiben ist, dass es oft viel Zeit in Anspruch nimmt. Außerdem kann durch eine falsche Interpretation auch Fehlkommunikation entstehen, die nicht schnell behoben werden kann, weil der Kontakt nicht gleichzeitig stattfindet. Dass man den Gesprächspartner nicht sieht, hat aber auch positive Seiten. Es entsteht nämlich ein Gefühl von Anonymität, wodurch der Patient sich keine Sorgen über das Aufweisen gesellschaftlich wünschenswerter Antworten machen muss. Patienten neigen dadurch dazu offener und ehrlicher zu antworten und kommen schneller zum Kern des Problems. Situationen die man oft als zu schmerzvoll oder

unangenehm erfährt um in einem Face-to-Face Gespräch zu besprechen, tippt man öfter leichter an einem Computer oder Handy. Außerdem führt das Schreiben oft zu einem besseren Einblick, zu Selbstreflexion sowie Gefühlen der Kontrolle und des Selbstwerts. Verschiedene Studien zeigen, dass das Schreiben über unangenehme Ereignisse zur emotionalen Verarbeitung beiträgt.

### **Niedrigschwelliger Zugang zur Gesundheitsfürsorge**

E-Health kann die Versorgung niedrigschwelliger machen. Dadurch, dass Patienten auch außerhalb des regulären Kontakts mit Behandelnden an ihren Beschwerden arbeiten können, bietet sich für sie eine völlig neue und kontinuierlich verfügbare Versorgung. Mit E-Mental-Health kann der Patient zu jedem Zeitpunkt, von jedem gewünschten Standort aus an seinen Beschwerden arbeiten. Auf diese Art und Weise hört die Behandlung nicht an der Tür des Behandlungsraums auf. Zum Beispiel mit dem Einsatz eines Tagebuchs können Klienten ihre Gedanken und ihr Verhalten kontinuierlich registrieren um Einsicht in die Beschwerden und Ereignisse, die dies beeinflussen, zu bekommen. Informationen können vollständiger und genauer gesammelt werden, weil die Daten im selben Moment und in der persönlichen Umgebung des Patienten gesammelt werden. Weiterhin bietet E-Mental-Health die Möglichkeit, Feedback auf Distanz zu geben, zum Beispiel wenn ein Patient ein digitales Arbeitsblatt ausgefüllt hat. Da es mehr Feedbackmomente gibt, gibt es für den Patienten außerdem mehr Raum zur Selbstreflexion.

E-Health kann auch eine Lösung für Menschen bieten, die sich unbequem dabei fühlen, nach Hilfe für (bestimmte) psychische Probleme zu fragen. Scham kann dazu führen, dass Menschen Hilfsangeboten aus dem Weg gehen, wodurch sich die Beschwerden verschlimmern können. Online Hilfsangebote können die Schwelle, nach Hilfe zu suchen und eine Behandlung zu starten, reduzieren.

### **Patienten merken sich wichtige Informationen besser**

Tatsache ist, dass Patienten sich nur einen kleinen Teil der Informationen, die sie während der Behandlung erhalten, merken (können). E-Health hat zum Vorteil, dass Patienten sich die Informationen zu jedem Zeitpunkt wiederholt anschauen können. Auf diese Art und Weise können Patienten sich die Informationen, beispielsweise in standardisierten psychoedukativen Videos und Texten, besser merken. Ein weiterer Vorteil von Online-Psychoedukation ist, dass der Patient ausreichend Zeit zur Verfügung hat um die Informationen zu verarbeiten und sich Fragen dazu auszudenken. Hierdurch verläuft das Gespräch mit dem Patienten während des Face-to-Face Kontakts zielgerichteter und effektiver, Wiederholungen wird vorgebeugt, es entsteht mehr Tiefgang und es gibt mehr Zeit und Raum für Themen, die wirklich wichtig sind und für die menschliche Interaktion notwendig ist.





## Welche Herausforderungen gibt es beim Einsatz von E-Mental-Health?

E-Mental-Health steht für mehr Effizienz, mehr Flexibilität, besseren Zugang und ein qualitativ besseres Angebot zu niedrigeren Kosten in der psychischen Gesundheitsfürsorge.

### Widerstand bei der Änderung der Arbeitsweise

Viele Behandelnde haben Angst davor, E-Mental-Health einzusetzen. "Und der Behandler?" ist eine Frage die bezüglich E-Mental-Health oft gestellt wird. Manche Therapeuten befürchten, dass die Rolle des Behandelnden verschwindet oder untergeordnet wird, wenn E-Mental-Health eingesetzt wird. Manchmal gibt es Widerstand bei der Änderung der existierenden Arbeitsweise, wodurch die Implementierung von E-Mental-Health in die reguläre Gesundheitsfürsorge sich als ein sehr langwieriges Verfahren herausstellt. Bei den Patienten, bei denen E-Mental-Health eingesetzt wird, entsteht eine Verflechtung der regulären Gesundheitsfürsorge und E-Health. Die regulären Face-to-Face Behandlungen bleiben bestehen und werden mit E-Mental-Health ergänzt.

Vielen Behandelnden fehlt es an Wissen und Erfahrung um E-Mental-Health effektiv anzuwenden. E-Health ist kein regulärer Teil der meisten Ausbildungsgänge. Es kostet viel Zeit und Geld, die Menschen auf dem Arbeitsplatz auszubilden und innerhalb vieler Gesundheitsorganisationen fehlt es dafür an

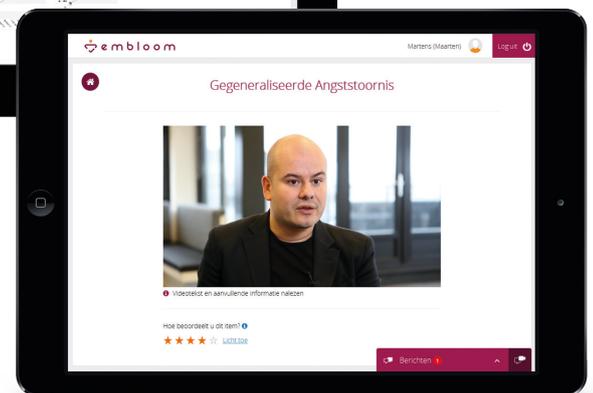
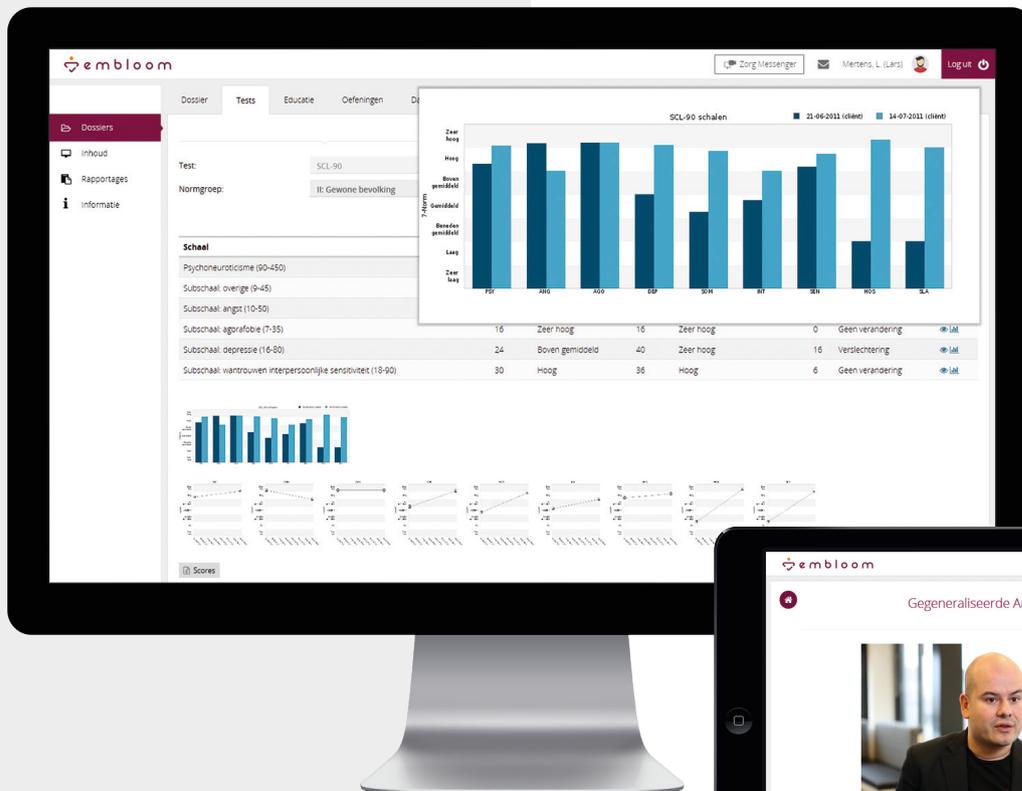
Zeit und Mitteln. Um E-Mental-Health tatsächlich effektiv anzuwenden, ist eine angemessene Strategieimplementierung erforderlich, in der die neuen online Behandlungsprozesse gut überlegt sein müssen. Außerdem sollte es Platz geben um Behandelnde auszubilden. Wenn Behandelnde sich mit den Möglichkeiten von E-Mental-Health auskennen, dann wird die Angst davor, es effektiv anzuwenden, nachlassen und E-Mental-Health wird eine Bereicherung des Behandlungsangebots sein.

### **Aufmerksamkeit für die Wahrnehmung und Präferenzen des Patienten**

Außerdem ist es wichtig, dass auch der Patient dazu motiviert ist, völlig oder teilweise online behandelt zu werden. Das Verhalten des Therapeuten spielt hier eine wichtige Rolle. Wenn E-Mental-Health innerhalb eines Behandlungsprozesses eingesetzt wird, ist es wichtig, dass der Patient aktiv an seiner/ihrer Behandlung mitwirkt. Patienten können Fragen bezüglich (des Inhalts) eines E-Mental-Health Programms haben, die Zeit innerhalb der Sitzung in Anspruch nehmen. Der Patient sollte Mitsprache bei der Rolle und dem Inhalt von E-Mental-Health während seiner oder ihrer Behandlung haben. Die Behandlungsziele müssen klar sein. Ein Patient wird nämlich vor allem dann effektiv E-Mental-Health verwenden, wenn es bei seinen oder ihren Wünschen und Bedürfnissen anschließt. Deswegen ist es wichtig, Aufmerksamkeit für die Wahrnehmung und Präferenzen des Patienten zu haben.

### **Motivation ist wichtig**

Wenn E-Mental-Health eingesetzt wird, ist es wichtig dass der Behandler auch motiviert dazu ist, es effektiv in die Behandlung zu implementieren. Sonst kann sich das Potenzial von E-Mental-Health nicht entfalten. Ein motivierter Therapeut überträgt seine Begeisterung und sein Vertrauen auf seinen oder ihren Patienten, was einen positiven Effekt auf die Anwendung von E-Mental-Health und auf die Behandlungsergebnisse hat.



## Mehr Informationen

Besuchen Sie unsere Webseite [www.embloom.de](http://www.embloom.de) für weitere Informationen oder kontaktieren Sie uns telefonisch über +49 (0) 30 220 662 093 oder per E-Mail an [info@embloom.de](mailto:info@embloom.de)

