

Der Tagesspiegel vom 25.01.2021, Seite 14 / WIRTSCHAFT

WIRTSCHAFT

„Es ist Wahnsinn, was gerade passiert“

Die Anti-Depressions-App Selfapy gibt es jetzt auf Rezept vom Arzt. Gründerin Nora Blum spricht über das Programm – und die Frage, wie Corona die Gesellschaft verstört

Frau Blum, warum haben Sie ein Online-Programm entwickelt, das depressiven Menschen helfen soll, statt als studierte Psychologin selbst zu therapieren?

Ich habe lange überlegt, in die Fußstapfen meiner Familie zu treten und eine psychotherapeutische Ausbildung zu machen. Dann sah ich während des Studiums schon bei den ersten praktischen Stationen in der Psychiatrie und therapeutischen Praxen, wie Menschen fünf, sechs Monate auf einen Therapieplatz warteten – wenn sie sich überhaupt trautes, eine Therapie zu machen. Sogar Kommilitonen von mir fielen wegen eines Burnouts aus und unternahmen nichts dagegen. Das Pensum in Cambridge war sehr hoch. Überall sprang mir die Frage entgegen: Wie können Menschen, denen es psychisch nicht gut geht, schneller und einfacher Hilfe in Anspruch nehmen?

Das soll Selfapy leisten.

Ja. Es handelt sich dabei um psychologisch begleitete Online-Programme, die Menschen unterstützen, während sie auf einen Therapieplatz warten. Wir haben das Smartphone doch permanent in der Hand. Wieso nicht für unser Wohlergehen nutzen? Verschiedene Trainingsmodule bringen den Nutzerinnen und Nutzern Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie bei. In jeder Woche geht es mit Videos, Audios und Übungen um ein anderes Thema. Zunächst schauen wir uns die Situation desjenigen an: Was sind seine Höhen und Tiefen? Was sind Triggerpunkte, durch die es ihm wieder und wieder schlecht geht? In der zweiten Woche sehen wir uns Ressourcen an, danach negative Gedankenmuster. Durch Übungen sollen die Strategien in den Alltag integriert werden.

Ich therapiere mich also ganz alleine?

Nicht ganz. Jeder Nutzer bekommt für die drei Monate einen Psychologen oder eine Psychologin an die Seite gestellt. Sie sind bei uns fest angestellt und therapieren zwar nicht, aber überwachen im Hintergrund, dass sich die Symptomatik nicht verschlechtert und leiten durch das Programm.

Der Kurs fordert viel Eigenmotivation. Fehlt dieser Antrieb nicht gerade Menschen mit einer Depression?

Das ist richtig. Wir passen deswegen auf, dass die Module nicht zu lang und überfordernd sind. Dennoch ist unser Online-Programm nur für Menschen mit einer leichten bis mittelschweren Depression gedacht – oder einer depressiven Episode, unter der jeder Zweite in seinem Leben irgendwann einmal leidet. Wer sehr stark depressiv ist, hat wahrscheinlich nicht die Kraft für die Kurse. Das ist wahr. Daher leiten wir diese Nutzer an passendere Anlaufstellen weiter.

Nennen Sie doch ein, zwei Übungen.

In einem Modul schauen wir uns die Ressourcen des Nutzers an. Das können Freunde sein, Fähigkeiten wie ein Talent beim Kochen oder persönliche Eigenschaften. In schweren Phasen erinnern wir uns nicht so sehr an das Gute in uns und unserem Leben. Deswegen sollen die Nutzer jeden Tag eine Ressource einsetzen, die ihnen gut tut. Eine zweite Übung ist für nächtliches Grübeln gedacht. Man liegt wach im Bett und kann nicht aufhören, ein Thema zu katastrophieren: Der Chef hat nicht geantwortet. Oh Gott, ich werde gefeuert. Ich werde auf der Straße leben! Mit einer Stopp-Technik wird geübt, da raus zu kommen. Außerdem soll der Nutzer die Gedankenspirale aufschreiben, um zu erkennen, womit sie beginnt.

Die Nutzer bekommen auch eine Auswertung ihrer Gefühlswelt.

Wie in einem Tagebuch sollen sie in der App festhalten, wann es ihnen gut und wann schlecht geht. Das geschieht auch bei einer ganz klassischen Psychotherapie. Nur: Meine Mutter wertet die Tagesprotokolle ihrer Patientinnen und Patienten selbst aus. Wir machen das automatisiert.

Seit vier Wochen können Menschen ein Rezept für Selfapy bekommen, die Krankenkasse zahlt.

Im letzten Jahr wurde das Digitale-Versorgung-Gesetz erlassen. Dadurch können digitale Anwendungen einen Zertifizierungsprozess durchlaufen und eine abrechnungsfähige Leistung werden. Bei der dreimonatigen Zertifizierung wird die Wirksamkeit überprüft, die bei uns eine Charité-Studie erwiesen hat, und die Datensicherheit. Seit Mitte Dezember sind wir die erste zertifizierte Depressionsanwendung Deutschlands. Wir können wie ein Medikament von Ärzten und Psychotherapeuten per Rezept verschrieben werden. Es ist Wahnsinn, was gerade in Deutschland passiert.

Weil es Apps statt Pillen gibt?

Nirgendwo sonst in Europa gibt es das. Deutschland wird plötzlich Vorreiter, wo wir doch eigentlich nicht für die Digitalisierung unseres Gesundheitssystems bekannt sind. Jens Spahn hat ein Gesetz nach dem nächsten erlassen, um das zu ändern. Immer wieder hatten wir Patienten, die unser Programm wegen der Kosten nicht nutzen konnten. 450 Euro für drei Monate sind nicht wenig. Jetzt übernehmen Krankenkassen nach der Verschreibung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten den kompletten Preis.

Wovon Sie profitieren.

Natürlich. Letztes Jahr nutzten 15 000 Menschen Selfapy. Seit der Zertifizierung werden es vermutlich mehr werden.

Psychische Belastungen nehmen laut Studien zu. Was ist Ihre Erklärung?

Es gibt verschiedene Gründe. Zum Beispiel führt die Digitalisierung dazu, dass wir immer erreichbar und beschäftigt sind und sich unsere Lebenswelten vermischen. Es ist aber auch so, dass sich mehr Menschen Hilfe suchen. Es steigt also vielmehr die Zahl jener, die sich wegen psychischer Belastungen melden.

Während der Pandemie hat sich die Zahl der Anrufe bei Ihrer Hotline fast verdreifacht. Viele Menschen leiden unter der Situation: Sie wissen nicht, was noch geschehen wird, wann ihr Leben wieder normal wird. Manche haben vor der Krankheit Angst. Andere haben ihren Job verloren, sind in Kurzarbeit und verlieren damit ihre Tagesstruktur. Eine gute Tagesstruktur ist aber ein wichtiger Schutzfaktor gegen Depressionen. Von morgens bis abends nur alleine zu Hause sitzen – das ist für die Psyche richtig schlecht.

Ist es aber nicht so, dass Depressionen vor allem von innen heraus entstehen und weniger durch externe Faktoren?

Viele Faktoren sind an der Entstehung einer Depression beteiligt, und viele Ursachen lassen sich im Inneren finden, darunter auch zum Beispiel genetische Komponenten. Aber das Außenleben, wie zum Beispiel Stress im Umfeld oder belastende Erlebnisse, sind auf jeden Fall auch daran beteiligt, wie ausgeprägt sich eine Depression entwickelt.

Kann das derzeitige Leben nicht auch eine Erleichterung sein? Mehr Ruhe, weniger Termine, für die man sich nur zusammenreißt?

Vielleicht fühlt sich das erstmal wie eine Erleichterung an. Der Rückzug ist aber nicht gut, um der Krankheit entgegenzuwirken.

Die politischen Maßnahmen belasten die Psyche sehr. Seit Monaten. Werden wir eine völlig verstörte Gesellschaft sein?

Es gibt viele statistische Auswertungen und Artikel zu den psychischen Folgen der Maßnahmen, und ich glaube auch, dass sie bleibende Effekte mit sich bringen. Manche sprechen gar von der dritten Corona-Welle – aber dann mit psychischen Erkrankungen. Aus meiner Sicht berücksichtigt die Politik die Psyche der Menschen an manchen Stellen zu wenig und das bereitet mir Sorgen. Manche Kinder- und Jugendtherapeuten gehen davon aus, dass diese Zeit für Kinder traumatisierend wirken kann. Ich hoffe nicht, dass eine Generation von psychisch belasteten Kindern aufwächst! Hinzu kommt, dass viele Praxen geschlossen haben und Therapiestunden zurzeit noch weniger oder nur per Video stattfinden.

Auch in gewöhnlichen Zeiten ist es nicht leicht, eine Therapie zu machen. Manche warten etliche Monate.

Es gibt zwar genug Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, aber sie sind in ländlichen Regionen schlecht verteilt und es gibt zu wenig Kassensitze. Viele können also nur Privatpatienten aufnehmen. Warum das so ist? Bestimmt auch, um Geld zu sparen. Die Nachfrage ist zwar da, aber die geringe Anzahl an Kassensitzen limitiert natürlich auch die Kosten.

Werden diese strukturellen Probleme denn noch gelöst, wenn es immer mehr digitale und letztlich günstigere Alternativen gibt?

Ich hoffe doch nicht, dass das geschehen wird! Die Nutzung von Selfapy hat auf jeden Fall keinen Einfluss auf den Anspruch, einen Therapieplatz zu bekommen.

Es geht momentan viel um das „Self“: Selfcare, Selfmade, nun Selftherapy. Brauchen wir bald überhaupt noch andere Menschen?

Auf jeden Fall! Digitale Lösungen können immer nur ein Teil des Ganzen sein. Wir brauchen unbedingt mehr Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Am besten einen für jeden.

Fragen von Marie Roevekamp

Nora Blum (29) gründete Selfapy mit Kati Bermbach und Farina Schurzfeld 2016. Nach dem Psychologiestudium


wechselte sie zuvor zu Rocket Internet in die Wirtschaft.

Foto: Selfapy

Hilfe. Das Programm Selfapy will Menschen mit Depression unterstützen. Digitale Lösungen könnten aber immer nur ein Teil der Maßnahmen sein. Foto: Ben Akiba/Getty images

Quelle:	Der Tagesspiegel vom 25.01.2021, Seite 14
Ressort:	WIRTSCHAFT
Rubrik:	WIRTSCHAFT
Dokumentnummer:	doc7e7ngvoyu9kq3dv412w

Dauerhafte Adresse des Dokuments: https://bib-voebb.genios.de/document/TSP__d271dfbda5717b53f9f2bf9691dbc9fefe718818
Alle Rechte vorbehalten: (c) Verlag Der Tagesspiegel GmbH

 © GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH