

Videosprechstunden in der Psychoonkologie

Interview mit Dr. rer. med. Dipl. Psych. Marc A. Nordmann, Düsseldorf

Herr Dr. Nordmann, als Psychoonkologe betreuen Sie seit vielen Jahren Krebspatienten. Was ist aus Ihrer Sicht die Basis für eine erfolgreiche psychoonkologische Behandlung?

Die Basis für eine erfolgreiche psychoonkologische Behandlung liegt in einem umfassenden Ansatz, der die psychischen und physischen Bedürfnisse der Patienten berücksichtigt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass psychoonkologische Betreuung das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Krebspatienten erheblich verbessert. Diese Betreuung hilft Patienten, mit Ängsten, Depressionen und anderen emotionalen Belastungen umzugehen, die oft mit einer Krebsdiagnose einhergehen.

In meiner Praxis nutze ich einen psychodynamischen Therapieansatz. Dieser Ansatz geht davon aus, dass aktuelle psychische Probleme oft in unbewussten Konflikten und vergangenen Erfahrungen wurzeln. Diese können durch eine Krebsdiagnose wieder aktiviert werden. Zum Beispiel hatte ich einen Patienten, der Angst hatte, seiner Familie von seiner Krankheit zu erzählen. In der Therapie stellte sich heraus, dass diese Angst tief in seiner Kindheit verwurzelt war. Durch das Verständnis dieser Dynamiken konnte er schließlich offener mit seiner Familie sprechen und Unterstützung erhalten.

Der psychodynamische Ansatz ermöglicht es, unbewusste Prozesse zu bearbeiten. Die Arbeit an unbewussten Konflikten hilft den Patienten, neue Einsichten zu gewinnen und emotional stabiler zu werden. Sie lernen, ihre inneren Konflikte zu verstehen und zu bewältigen, was zu stärkerem Selbstbewusstsein führt und schließlich zu einer effektiveren Krankheitsbewältigung.

Eine Variante der psychoonkologischen Betreuung in Ihrer Praxis ist die psychodynamische Gruppentherapie. Welche Chancen bietet diese Therapieform?

Die psychodynamische Gruppentherapie bietet zahlreiche Vorteile für Krebspatienten. Sie reduziert die psychische Belastung und verbessert die Lebensqualität. Ein zentraler Vorteil ist die Möglichkeit, häufig mit einer Krebserkrankung verbundene Gefühle wie Angst und Scham in einem geschützten Rahmen zu teilen. Studien belegen, dass Patienten, die an Gruppentherapien teilnehmen, signifikante Verbesserungen in Bezug auf Angst, Depression und soziale Unterstützung erfahren.

Ein besonders wichtiger Aspekt der Gruppentherapie ist die Förderung der Gruppenkohäsion. Eine starke Gruppenkohäsion führt zu besseren therapeutischen Ergebnissen, da sie ein Gefühl von Gemeinschaft und Unterstützung schafft. Krebspatienten profitieren davon, ihre Erfahrungen und Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Die Arbeit in der Gruppe hilft auch dabei, Beziehungsmuster und unbewusste Konflikte zu erkennen und zu bearbeiten. Dies kann zu tiefgreifenden Einsichten und einer verbesserten emotionalen Stabilität führen. Patienten lernen, ihre Gefühle auszudrücken und konstruktiv mit den Reaktionen anderer umzugehen, was ihre sozialen Kompetenzen und ihre Fähigkeit zur emotionalen Bewältigung stärkt.

Die Telemedizin spielt in bestimmten Fachrichtungen eine zunehmende Rolle, auch in der Psychotherapie. Welche Erfahrungen haben Sie damit?

Meine Erfahrungen mit der Telemedizin in der Psychotherapie sind überwiegend positiv. Insbesondere während der COVID-19-Pandemie erwies sich die Telemedizin als äußerst wertvoll. Sie ermöglichte es, die therapeutische Betreuung aufrechtzuerhalten, als persönliche Treffen nicht möglich waren. Dies war entscheidend, um die Kontinuität der Therapie zu gewährleisten und den Patienten auch in schwierigen Zeiten Unterstützung zu bieten.

Im Bereich der Psychoonkologie, wo einige Patienten durch die Nebenwirkungen der Chemotherapie eingeschränkt sind, zeigt sich der Nutzen deutlich. Zum Beispiel ermöglichte die Videosprechstunde einer Patientin, die aufgrund der Nebenwirkungen der Chemotherapie häufig das Haus nicht verlassen konnte, weiterhin psychotherapeutische Unterstützung zu erhalten und besser mit den physischen und emotionalen Herausforderungen der Behandlung umzugehen.

Technische Probleme können die Qualität der Sitzungen erheblich beeinträchtigen. Während einer Videosprechstunde war ich mitten in einer intensiven emotionalen Arbeit mit einem Patienten, der gerade begann, über tief verwurzelte Ängste zu sprechen. Plötzlich froh das Bild ein und die Verbindung wurde unterbrochen. Diese abrupte Unterbrechung war nicht nur frustrierend, sondern störte auch den therapeutischen Prozess und beeinträchtigte das Gefühl von Sicherheit und Kontinuität, das für die Therapie so wichtig ist. Solche technischen Schwierigkeiten können den Fortschritt der Sitzung erheblich hemmen und das Vertrauen, das aufgebaut wurde, gefährden.

Welches sind aus Ihrer Sicht die wesentlichen Unterschiede zwischen einer Therapiesitzung in Präsenz und online? Welche Vor- und Nachteile gibt es jeweils? Ist theoretisch auch eine Online-Gruppentherapie denkbar?

Der Hauptunterschied zwischen einer Präsenz- und einer Online-Therapiesitzung liegt in der Art der Interaktion und Wahrnehmung. Bei Präsenzsitzungen können Therapeuten nonverbale Signale wie Körpersprache, Mimik und Gestik umfassender wahrnehmen. Diese nonverbalen Hinweise sind essenziell, um die Emotionen und den psychischen Zustand des Patienten vollständig zu verstehen und darauf einzugehen. Studien haben gezeigt, dass diese nonverbalen Signale entscheidend für eine genaue Diagnosestellung und effektive Therapie sind.

In Präsenztherapie-Sitzungen ist die Wahrnehmung nonverbaler Kommunikation intensiver, was eine tiefere emotionale Verbindung und ein besseres Verständnis der zwischenmenschlichen Dynamik ermöglicht. Außerdem gibt es in einer therapeutischen Praxis weniger Ablenkungen, was die Konzentration und Tiefe der Therapie fördert. Ein weiterer Vorteil ist, dass Patienten physisch anwesend sind, was den Therapeuten erlaubt, unmittelbare Reaktionen und subtile Veränderungen im Verhalten zu beobachten.

Die Online-Therapie bietet hingegen Flexibilität und Zugänglichkeit. Patienten können von überall aus teilnehmen, was besonders vorteilhaft ist für Menschen in abgelegenen Gebieten oder mit Mobilitätseinschränkungen. Die Therapie kann in der vertrauten Umgebung des eigenen Zuhauses stattfinden, was für einige Patienten angenehmer und weniger stressig ist. Zudem ermöglicht die Online-Therapie den Zugang zu einer größeren Auswahl an Therapeuten.

Online-Gruppentherapie ist theoretisch und praktisch möglich und wird bereits in vielen Kontexten erfolgreich eingesetzt. Sie bietet ähnliche Vorteile wie die Einzeltherapie online, wie erhöhte Flexibilität und Zugänglichkeit. Allerdings gibt es einige kritische Aspekte. Technische Herausforderungen sind bei Gruppensitzungen aufgrund der höheren Teilnehmerzahl häufiger und komplexer zu handhaben. Die Wahrnehmung nonverbaler Hinweise ist eingeschränkt, was die Dynamik und das Verständnis innerhalb der Gruppe beeinträchtigen kann.

Die Entwicklung von Gruppenkohäsion und die Verwaltung der Gruppendynamik sind online herausfordernder, da der physische Raum fehlt, der in Präsenzsitzungen eine wichtige Rolle spielt. Der Schutz der Privatsphäre ist besonders wichtig und erfordert sichere, verschlüsselte Plattformen.

Psychotherapie findet in einem geschützten Raum statt. Wie bewerten Sie unter diesem Gesichtspunkt die Sicherheit einer Online-Therapiesitzung, bei der Sie und Ihre Patienten in verschiedenen Räumen sitzen?

Die Sicherheit und Vertraulichkeit sind zentrale Bestandteile jeder psychotherapeutischen Sitzung, unabhängig davon, ob sie online oder in Präsenz stattfindet. Bei Online-Therapiesitzungen ergeben sich spezifische Herausforderungen, die sorgfältig adressiert werden müssen, um die gleiche Sicherheit wie in einem physischen Raum zu gewährleisten.

Datenschutz und Vertraulichkeit sind entscheidende Aspekte in der Online-Therapie. Es ist unerlässlich, dass sichere und verschlüsselte Kommunikationsplattformen verwendet werden, die den Anforderungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) entsprechen. Dadurch wird sichergestellt, dass alle Gespräche vor unbefugtem Zugriff geschützt sind. Die Verwendung solcher DSGVO-konformer Plattformen gewährleistet, dass die sensiblen Informationen, die während der Therapie ausgetauscht werden, nicht abgefangen oder kompromittiert werden können.

Als Psychotherapeut muss ich sicherstellen, dass die digitalen Werkzeuge, die ich benutze, den höchsten Sicherheitsstandards entsprechen. Dies bedeutet, dass alle Datenübertragungen durch starke Verschlüsselung geschützt sind und dass die Plattformen regelmäßig auf Sicherheitslücken überprüft werden.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass Patienten einen ruhigen und privaten Ort für ihre Online-Sitzungen wählen, um Störungen zu minimieren und die Vertraulichkeit zu gewährleisten. Dies kann manchmal schwierig sein, insbesondere für Menschen, die in belebten oder gemeinsamen Haushalten leben. Bei einer meiner Online-Sitzungen hatte eine Patientin Schwierigkeiten, einen ruhigen Ort zu finden, da sie in einer Wohngemeinschaft lebte. Durch die Nutzung eines ruhigen Studierzimmer in ihrer örtlichen Bibliothek konnte sie ihre Sitzungen ungestört und vertraulich durchführen. Diese Zimmer bieten nicht nur die nötige Ruhe und Privatsphäre, sondern sind auch leicht zugänglich und oft kostenlos. Durch diese kreative Lösung konnte die Therapie erfolgreich fortgeführt werden.

Welche Bedeutung räumen Sie der Telemedizin in der Zukunft ein?

Die Telemedizin wird in der Zukunft eine zunehmend wichtige Rolle im Gesundheitswesen spielen, einschließlich der Psychotherapie. Die fortschreitende Digitalisierung bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Reichweite und Effizienz psychotherapeutischer Behandlungen zu erweitern.

Innovative Technologien wie Virtual Reality (VR) bieten neue Ansätze für die Therapie. VR ermöglicht es, immersive und kontrollierte therapeutische Umgebungen zu schaffen, die besonders nützlich für die Behandlung von Angststörungen und Phobien sind. Beispielsweise kann ein onkologischer Patient mit Angst vor dem Krankenhaus in einer VR-gestützten Therapie seine Ängste in einem sicheren virtuellen Raum zusammen mit dem Therapeuten regulieren lernen.

Insgesamt wird die Telemedizin, einschließlich VR-Anwendungen, in der Zukunft eine zunehmende Rolle in der Psychotherapie spielen. Diese Technologien bieten neue Möglichkeiten, die Zugänglichkeit der Therapie zu erhöhen und innovative Ansätze zur Behandlung psychischer Erkrankungen zu entwickeln.