

Psychische Versorgung – digital, vernetzt, gemeinschaftlich

Gruppentherapie und Digitale Gesundheitsanwendungen bieten innovative Wege.

von **Simona Meier**

Die Zukunft der psychischen Gesundheitsversorgung wandelt sich. Angesichts langer Wartezeiten auf Therapieplätze wird deutlich: Herkömmliche Versorgungsstrukturen reichen oft nicht aus, um Menschen in akuten psychischen Krisen zeitnah zu erreichen. Viele Betroffene wenden sich zunächst an die hausärztliche Versorgung und psychotherapeutische Sprechstunden, doch auch dort sind die Möglichkeiten begrenzt. Umso wichtiger werden Versorgungsformen, die schnell verfügbar, wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich sind. Gemeinschaftliche Angebote und digitale Lösungen rücken in den Mittelpunkt, die steuernde Instanz in der Behandlung bleiben dabei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die den Rahmen dafür setzen. Moderne, geprüfte Behandlungsmöglichkeiten wie Gruppentherapien und Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) können neue Wege für Patientinnen und Patienten eröffnen. Sie erleichtern den Zugang zu psychotherapeutischer Hilfe deutlich. „DiGA und Gruppentherapien können wertvolle, sichere und evidenzbasierte Alternativen und Ergänzungen zu einer regulären psychotherapeutischen Behandlung sein“, sagt Dr. Johannes Pollmanns, Gesundheitspolitik und Strategische Sicherstellung bei der KV Nordrhein.

Für bestimmte Patientengruppen bieten Gruppentherapien zusätzliche Vorteile und einen therapeutischen Mehrwert, etwa durch den Austausch mit anderen Betroffenen. Plätze in Nordrhein kann die Terminservicestelle vermitteln. „Die Wartezeiten sind hier häufig kürzer als im Einzeltherapie-setting, wodurch der Zugang zur Behandlung erheblich beschleunigt wird“, so Pollmanns. Von besonderer Bedeutung ist die frühzeitige Prüfung der Eignung für Gruppentherapie. Diese Einschätzung erfolgt idealerweise bereits während der psy-

chotherapeutischen Sprechstunde und sollte im Formular PTV 11 dokumentiert werden. Wenn Gruppentherapie als Empfehlung zum weiteren Vorgehen als nähere Angabe im Freitextfeld des PTV 11 angegeben wurde, kann eine zügige Vermittlung in eine Gruppe erfolgen. Gleichzeitig sollte im Rahmen der Sprechstunde über die therapeutische Wirksamkeit und die Abläufe in Gruppentherapien aufgeklärt werden, damit ihre Akzeptanz bei den Patientinnen und Patienten steigt.

Rolle der Terminservicestellen

Trotz bestehender Vermittlungsangeboten sind Wartezeiten für probatorische Sitzungen oder eine Akutbehandlung weiterhin lang. Die Terminservicestelle (TSS) kann unterstützen, dennoch kommt es zu Verzögerungen. Gruppentherapien und DiGA stellen in diesem Zusammenhang zentrale Ergänzungen dar, die die Versorgung früher beginnen lassen und Betroffene entlasten, heißt es vonseiten der KV Nordrhein. Für die Psychotherapie- und Arztpraxen bietet die Meldung ihrer freien Gruppentherapie-terminen an die TSS die Entlastung, dass die erste Aufklärung und Akquirierung von Patientinnen und Patienten, die grundsätzlich für die Gruppe in Frage kommen, von der TSS übernommen werden.

Hausärztinnen und Hausärzte können frühzeitig auf die Optionen Gruppentherapie und DiGA aufmerksam machen und Patientinnen und Patienten über deren Nutzen informieren. Solche Empfehlungen seien häufig motivationsfördernd und senken mögliche Vorbehalte gegenüber Gruppenangeboten oder digitalen Behandlungsformen. „Wir haben das schon bei Corona erfahren, dass wir ganz viele Patienten auch über DiGA stabilisieren konnten“, sagt die Neurologin Dr. Astrid Gendolla aus Essen. „Ich wäre als Arzt dankbar, wenn ein Patient sich selbst für eine DiGA entscheidet, denn ich weiß, die ist geprüft“, sagt sie.

Auch Hausärztinnen und Hausärzte spielen in diesem Versorgungsprozess eine zentrale Rolle. Sie erleben häufig als erste, wenn psychische Belastungen entstehen, und können frühzeitig auf mögliche Hilfen

hinweisen. Ihre Einschätzung ist für viele Betroffene ein wichtiges Signal und hilft, Hemmschwellen zu überwinden. Ein Hausarzt, der eine DiGA verschreibt oder die Vorteile einer Gruppentherapie erläutert, vermittelt: „Ihre psychische Gesundheit gehört zu Ihrer medizinischen Versorgung und es gibt sofort verfügbare Wege, wie Sie sich unterstützen lassen können.“

DiGA als Brücke in der Wartezeit

Digitale Gesundheitsanwendungen übernehmen zudem eine wichtige Funktion als Übergangsversorgungsangebot. „Zur Frage, wie DiGA am besten in Versorgungsprozesse eingebunden werden können, führte die KV Nordrhein einen Expertenaustausch mit verschiedenen DiGA-Herstellern durch“, sagt Nina Hammes, Geschäftsführerin der KV Nordrhein. „Wir wollen einschätzen, wie digitale Innovationen von Nutzen in der Versorgung sein können“, so Hammes. Da viele Betroffene mehrere Wochen oder Monate auf probatorische Sitzungen oder eine Akutbehandlung warten müssen, schaffen DiGA in dieser Phase einen strukturierten, evidenzbasierten Zugang zu ersten therapeutischen Inhalten. Sie helfen dabei, Symptome frühzeitig zu stabilisieren, Alltagsstrategien zu entwickeln und das Gefühl von Hilflosigkeit während der Wartezeit zu reduzieren. Die Anwendungen bieten damit eine wichtige Brücke zwischen erster Diagnostik und regulärem Behandlungsbeginn. Voraussetzung für ihren wirksamen Einsatz ist, dass sie möglichst bereits in der psychotherapeutischen Sprechstunde empfohlen oder verordnet werden – idealerweise als klar kommuniziertes Überbrückungsangebot. DiGA sind medizinisch geprüfte Apps oder Webanwendungen, die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen werden und von Ärztinnen, Ärzten oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verschrieben werden können. Die Kosten übernimmt in der Regel die gesetzliche Krankenkasse. **RA**

Simona Meier ist Redakteurin im Auftrag der KV Nordrhein.