



Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

eRECOVER

RECOVER: Manual 9

Die E-Mental-Health Plattform eRECOVER

Grundlagen und Inhalte der E-Mental-Health Plattform eRECOVER

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Gefördert durch



**Gemeinsamer
Bundesausschuss**
Innovationsausschuss

Impressum

Dieses Manual wurde im Original auf Deutsch veröffentlicht von Prof. Dr. Martin Lambert, Prof. Dr. Jürgen Gallinat und Prof. Dr. Anne Karow, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Martinistr. 52, 20246 Hamburg
Tel.: +49 (0) 40 7410 - 24041 | Mail: lambert@uke.de

Autoren
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UKE
Prof. Dr. Martin Lambert
Dipl. Wirtschaftsingenieur Martin Hoff
Sven Hädel
Nathalie Werkle, M.Sc.

- Entwicklungsteam**
- **Projektmanagement, Entwicklung, Qualitätssicherung**
 - Prof. Dr. Martin Lambert
 - Dipl. Wirtschaftsingenieur Martin Hoff
 - **Programmierung, Webdesign, Video**
 - Medizininformatiker Sven Hädel
 - Programmiererin Cornelia Gorzelitz
 - Programmierer Ricardo Gräf
 - Webdesignerin Ulrike Stark
 - Webdesigner Robert Thom
 - Filmproduktion Jörg Daniel Hissen
 - **Datenschutz**
 - Datenschutzbeauftragter Matthias Jaster, UKE
 - Jurist Malte Sommerfeld, UKE
 - Jurist Ralf Seiter, Datenschutz Nord GmbH
 - **eTherapie-Editor und eTherapie-Programme**
 - Dipl. Psych. Despina Lion
 - M.Sc. Psych. Nathalie Werkle
 - Prof. Dr. Steffen Moritz
 - Prof. Dr. Anne Karow
 - Dipl. Psych. Vivien Kraft
 - B.Sc. Psychologin Pia Michel
 - B.Sc. Psychologin Tabea Venrath
 - B.Sc. Psychologin Julia Grotepaß
 - **eDiagnostik-Editor und eDiagnostik-Logik**
 - Dipl. Psych. Ulrike Peter
 - Dipl. Psych. Stephanie Franck
 - Dipl. Psych. Angela Scherwath
 - Prof. Dr. Dr. Martin Härter
 - PD Dr. Jörg Dirmeier

Layout des Manuals
Claudia Hottendorff, UKE

Das Manual wurde als Teil von RECOVER erstellt. RECOVER ist das Synonym für ein neues Versorgungsmodell für Menschen mit psychischen Erkrankungen. RECOVER umfasst eine sektorenübergreifend-koordinierte, schweregradgestufte und evidenzbasierte Versorgung. RECOVER wird von 2017 bis 2021 durch den Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) gefördert.

Copyright / Urheberrechtsbelehrung

© Prof. Dr. Martin Lambert, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf © 2021

Inhalte, Materialien, gestalterische Konzeption des Manuals unterliegen – sofern nicht anders gekennzeichnet – dem Copyright des RECOVER Konsortiums vertreten durch Prof. Dr. Martin Lambert, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, oder werden mit Erlaubnis der Rechteinhaber veröffentlicht. Jede Verlinkung, Vervielfältigung, Verbreitung, Sendung und Wieder- bzw. Weitergabe der Inhalte ist ohne schriftliche Einwilligung des RECOVER Konsortiums vertreten durch Prof. Dr. Martin Lambert, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, ausdrücklich untersagt.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	Die E-Mental-Health Plattform eRECOVER
Abb. 2	Strukturen und Inhalte der E-Mental-Health Plattform eRECOVER
Abb. 3	Startseite des eRECOVER Portals
Abb. 4	Evidenzbasierte Informationen zur Verlinkung mit www.psychenet.de
Abb. 5	Startseite des Patienten Dashboards
Abb. 6	Stand der Umsetzung der digitalen Diagnostik
Abb. 7	Stand der Umsetzung der digitalen Therapieprogramme

Vorwort

Sehr geehrte
Kolleginnen und Kollegen,
sehr geehrte Interessierte,

Die Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen hat in Deutschland ein strukturelles Problem. Eine hohe Anzahl von Betroffenen, viele Patienten, die sich in keiner oder einer unzureichenden Behandlung befinden, lange Wartezeiten, Fehlverteilung von ambulanten Ressourcen zugunsten leichter und mittelgradiger Erkrankungen, sowie hohe und fortlaufend steigende Kosten machen umfassende Reformen notwendig.

Eine Möglichkeit diese Versorgungslücke zu verkleinern, sind wissenschaftlich evaluierte internetbasierte Interventionen, im englischen **E-Mental-Health** genannt. E-Mental-Health ist die Anwendung neuer Technologien bei der Behandlung und Vorbeugung von psychischen Belastungen und Erkrankungen. Es stellt einen Teilbereich von E-Health dar.

Evidenzbasierte internetbasierte Interventionen stellen bei Berücksichtigung von Qualitätskriterien eine sinnvolle Ergänzung zu den bereits bestehenden Therapien dar. Mittlerweile existieren eine Vielzahl solcher Angebote, die sich der neuen Technologien bedienen, so zum Beispiel Psychoedukation durch Informationswebseiten, Onlineberatung,

Onlineforen, Einzel- und Gruppenchats, Nachsorge per SMS, Apps oder psychotherapienahe Interventionen wie z.B. E-Mail-Therapie, SKYPE-Therapie oder computergestützte kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren (computerized Cognitive Behavioral Therapy, cCBT).

RECOVER ist das Synonym einer durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses zwischen 2017 und 2021 geförderten Versorgungsform einer sektorenübergreifend-kooordinierten, schweregradgestuften und evidenzbasierten Versorgung psychischer Erkrankungen. Im Rahmen dieser Förderung wurde eine neue E-Mental-Health Plattform entwickelt, genannt **eRECOVER**.

eRECOVER besteht aus zwei Teilbereichen:

1. **eRECOVER Portal**: einer öffentlichen Webseite zur Erläuterung von Inhalten und Funktionalitäten des eRECOVER Therapieraums und dem
2. **eRECOVER Therapieraum**: einem geschützten Bereich der E-Mental-Health Plattform mit den Inhalten eBeratung, eDiagnostik, eTherapie und eLearning.

Das vorliegende Manual „Die E-Mental-Health Plattform eRECOVER“ umfasst Strukturen und Inhalte von eRECOVER.

Die in diesem Manual gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Die verkürzte Sprachform hat redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Die Autoren



Inhalt

Impressum	2	3.5	Digitale Therapie	16
Copyright / Urheberrechtsbelehrung	3	3.5.1	Konzeption der digitalen Therapieprogramme	16
Abbildungsverzeichnis		3.5.1.1	Kognitive Verhaltenstherapie	16
		3.5.1.2	Adhärenztraining	16
		3.5.1.3	Emotionsfokussiertes Training	17
		3.5.1.4	Systemische Interventionen	17
		3.5.1.5	Soziales Kompetenztraining	17
		3.5.1.6	Erhöhung des allgemeinen Funktionsniveaus	17
		3.5.2	Arten der digitalen Therapieprogramme	17
		3.5.2.1	DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN	17
		3.5.2.2	DISCOVER UNIPOLARE DEPRESSIONEN	18
		3.5.2.3	DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN	19
		3.5.2.4	DISCOVER PSYCHOSEN	19
		3.5.2.5	DISCOVER EMOTIONAL INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG	20
		3.5.2.6	DISCOVER BIPOLARE STÖRUNGEN	21
		3.5.2.7	DISCOVER PTBS	21
		3.5.2.7	DISCOVER ANOREXIA NERVOSA	22
		3.5.2.8	DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN	22

1. Kapitel

eRECOVER im Überblick



eRECOVER ist das Synonym einer E-Mental-Health Plattform, die innerhalb des RECOVER-Projektes entwickelt wurde und wird (siehe Abbildung 1).

RECOVER ist das Synonym einer durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses

zwischen 2017 und 2021 geförderten Versorgungsform einer sektoren-übergreifend-kooordinierten, schweregradgestuften und evidenzbasierten Versorgung psychischer Erkrankungen. Im Rahmen dieser Förderung wurde eine neue E-Mental-Health Plattform entwickelt, genannt **eRECOVER**.

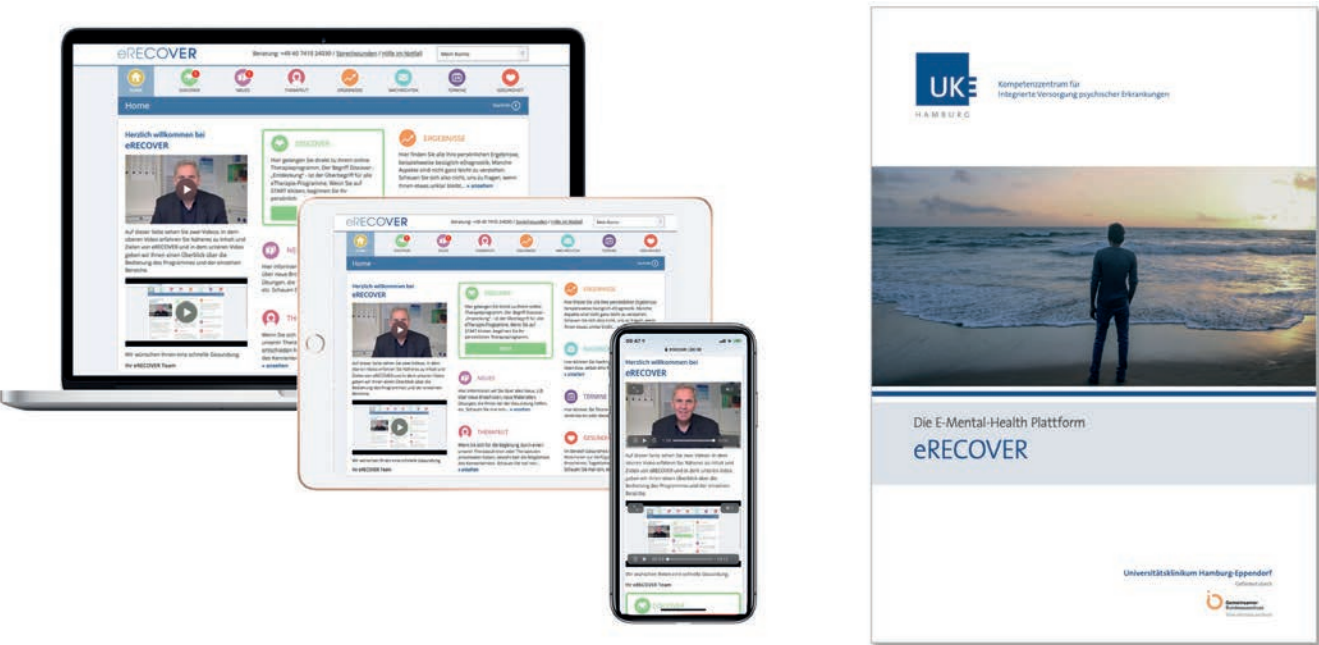


Abb. 1 Die E-Mental-Health Plattform eRECOVER

eRECOVER besteht aus zwei Teilbereichen (siehe Abbildung 2):

1. Das **eRECOVER-Portal** ist eine öffentliche Website. Sie ist unter der IP-Adresse <https://www.erecover.de> registriert. In Bezug auf eRECOVER hat das Portal die Aufgaben, den Nutzern die Angebote, den Nutzen und die Nutzung (Funktionalitäten) des eRECOVER-Therapieraums zu erläutern.
2. Der **eRECOVER-Therapieraum** ist der geschützte Bereich von eRECOVER und damit der zentrale Teil der E-Mental-Health Plattform. Er ist unter der IP-Adresse <https://www.erecover.uke.de> erreichbar.

Der eRECOVER-Therapieraum ist in zwei sog. Dashboards für Administratoren und Patienten organisiert. Innerhalb des Administratoren Dashboards befinden sich Verwaltungen sowie zwei Content Management Systeme (CMS) zur Erstellung von digitaler Diagnostik und digitaler Therapie. Darüber hinaus befindet sich hier die Patientenverwaltung und eine Patientenakte. Im Bereich des Patienten Dashboards befinden sich alle Anwendungen für den Patienten inklusive eBeratung, eDiagnostik, eTherapie und eLearning.

eRECOVER Organigramm

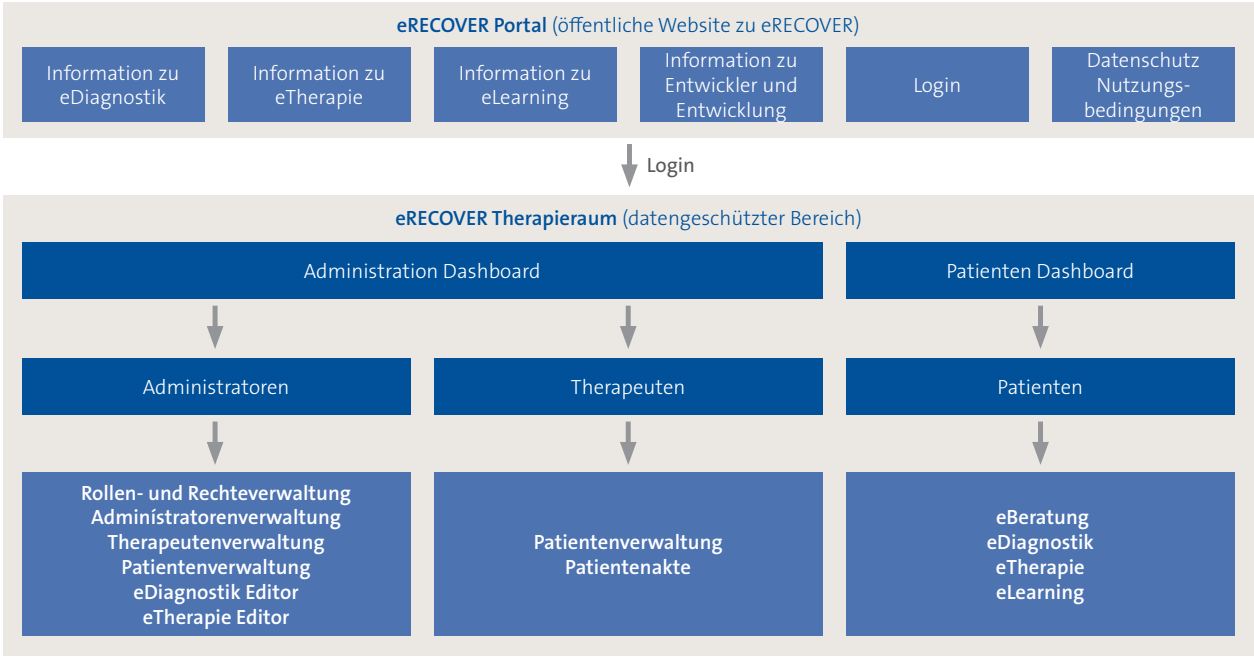


Abb. 2 Strukturen und Inhalte der E-Mental-Health Plattform eRECOVER

eRECOVER-Portal



Das eRECOVER Portal ist eine öffentliche Webseite. Sie ist unter der IP-Adresse <https://www.erecover.de> registriert.

In Bezug auf eRECOVER hat das Portal die Aufgaben, den Nutzern die Angebote, den Nutzen und die Nutzung (Funktionalitäten) des eRECOVER-Therapieraums zu erläutern. Das eRECOVER-Portal enthält folgende Informationen:

- Informationen zu den Angeboten inklusive eDiagnostik und eTherapie
- Information über das Beratungsangebot zur Erläuterung von eRECOVER
- Informationen zum Ablauf der eBeratung, eDiagnostik, eTherapie und eLearning
- Informationen zum Nutzen von E-Health und speziell E-Mental-Health
- Informationen zu e-Learning Angeboten

- Informationen über die Entwickler und die Entwicklung von eRECOVER
- Informationen zu Impressum, Datenschutz und Nutzungsbedingungen
- Login zum eRECOVER-Therapieraum.

Das eRECOVER-Portal ist vernetzt mit dem durch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) geförderten Portal www.psychenet.de. Psychenet bietet evidenzbasierte und qualitätsgesicherte Informationen zu psychischen Erkrankungen (siehe Abbildung 4).



Abb. 3 Startseite des eRECOVER-Portals



Abb. 4 Evidenzbasierte Informationen zur Verlinkung mit www.psychenet.de

eRECOVER-Therapieraum



Der **eRECOVER-Therapieraum** ist der geschützte Bereich von eRECOVER und damit der zentrale Teil der E-Mental-Health Plattform. Er ist unter der IP-Adresse <https://www.erecover.uke.de> erreichbar. Der Zugang zum eRECOVER-Therapieraum erfolgt passwort-gesichert über Login. Der eRECOVER-Therapieraum ist in zwei Dashboards gegliedert: Administratoren Dashboard und Patienten Dashboard.

3.1 Administratoren Dashboard

Das Administratoren Dashboard ist gegliedert in Bereiche für Administratoren und Therapeuten. Im **Administratoren Dashboard** befindet sich:

- **Rollen- und Rechteverwaltung**
Inhalte, Rollen, Definition von Rollen, Aufgaben und Funktionen von Rollen sowie Zugriffsrechte von Rollen wurden in eRECOVER in einem Struktur-, Rollen- und Zugriffsrechtekonzept geordnet. Die Rollen- und Rechteverwaltung steuert entsprechend die Zugriffsrechte von Administratoren, Therapeuten und Patienten.
- **Administratorenverwaltung**
Es existieren acht verschiedene Administratoren (System Administrator, User Administrator, Controller, Studien Administrator, eDiagnostik Administrator, eTherapie Administrator, Therapeuten Administrator, Patienten Administrator). Deren Rollen und Zugriffsrechte sind im Struktur-, Rollen- und Zugriffsrechtekonzept definiert und geregelt. Innerhalb der Therapeutenverwaltung werden die Therapeuten registriert und verwaltet.
- **Patientenverwaltung**
Patienten sind Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen. Deren Rollen und Zugriffsrechte sind im Struktur-, Rollen- und Zugriffsrechtekonzept definiert und geregelt. Innerhalb der Patientenverwaltung werden die Patienten registriert und verwaltet.
- **eDiagnostik Editor**
Der eDiagnostik Editor ist ein CMS-System zur Erstellung von eDiagnostik. Nur die eDiagnostik Administratoren haben Zugang zum eDiagnostik Editor.
- **eTherapie Editor**
Der eTherapie Editor ist ein CMS-System zur Erstellung von eTherapie. Nur die eTherapie Administratoren haben Zugang zum eTherapie Editor.

Das **Therapeuten Dashboard** beinhaltet die Patientenübersicht und die Patientenakte für die Patienten, die bei dem individuellen Therapeuten in Behandlung sind, andere Patienten kann der Therapeut nicht einsehen.

Innerhalb der Patientenakte befindet sich eine Übersicht zu dem Patienten, die Patienten-Stammdaten, die Funktionen Behandlungsplan erstellen und Behandlungsplan anzeigen und die Funktionen Nachrichten, Termine und Dokumentation.

Das Patienten Dashboard beinhaltet folgende diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten:

- **eDiagnostik**
(Adaptive) Testungen mit Screening, Fragebogen und Fragebogenpaketen.

- **eTherapie**
eTherapie-Programme mit oder ohne einen begleitenden Therapeuten für verschiedene psychische Erkrankungen. Innerhalb der eTherapie steht die Funktion eBeratung zur Verfügung. Mögliche Kommunikationswege umfassen Nachrichten und Mail. Es stehen digitale Therapieprogramme für neun Indikationen zur Verfügung.
- **eLearning**
Learning-Funktion „Gesundheit“ im Patienten Dashboard.

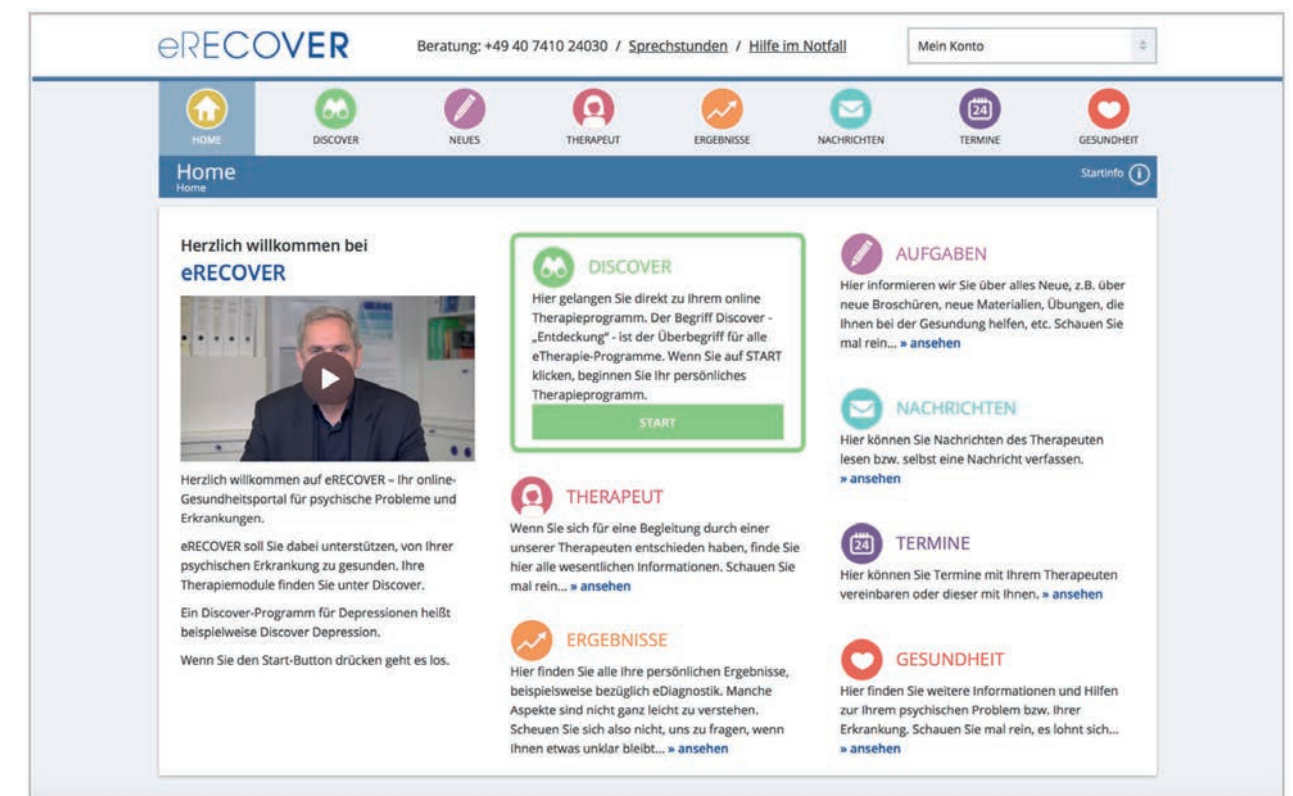


Abb. 5 Startseite des Patienten Dashboards

eRECOVER-Therapieraum

3.2 Patienten Dashboard

Im **Patienten Dashboard** stehen dem Patienten **acht verschiedene Funktionen** bereit (siehe Abbildung 5).

- **Home**
Startseite des eRECOVER-Therapieraums. Hier finden sich Erklärungen zur Funktionsweise des eRECOVER-Therapieraums.
- **Discover**
Discover ist das Synonym aller eTherapie-Programme. In diesem Bereich befinden sich alle eTherapie-Programme. Jeder Patient sieht nur das eTherapie-Programm, welches für ihn freigegeben wurde.
- **Neues**
Dies ist ein Bereich in dem der Patient alles Neue auf einen Blick sieht. Hierzu gehören neue Ergebnisse, Nachrichten, Termine und Materialien im Bereich Gesundheit.
- **Therapeut**
Wenn der Patient eine therapeutengestützte eTherapie gewählt hat, kann er hier Kontakt mit seinem Therapeuten aufnehmen.
- **Ergebnisse**
Im Bereich Ergebnisse werden dem Patienten die Ergebnisse seiner eDiagnostik angezeigt.
- **Nachrichten**
Über gesicherte Kommunikationswege kann der Patient mit dem Therapeuten kommunizieren (Mögliche Kommunikationswege umfassen Telefon, Mail, SMS, Textchat und Videochat).
- **Termine**
Im Bereich Termine kann der Patient oder der Therapeut Termine ausmachen.
- **Gesundheit**
Im Bereich Gesundheit werden dem Patienten therapiebegleitende Materialien als PDF-Datei zum Download zur Verfügung gestellt (z.B. Leitlinien, Faktenblätter, Broschüren, Arbeitsblätter).

3.3 Content Management Systeme

eRECOVER enthält zwei Content Management Systems (CMS). Das **Content Management System** (kurz **CMS**, Inhalts- oder Redaktionssystem) ist eine Software zur Entwicklung von Inhalten des DTx. Zugang haben Entwickler (Diagnostik- und Therapie-Administratoren). Die Inhalte sind in digitale Diagnostik, digitale Therapie und digitale Therapiepläne unterteilt.

3.3.1 CMS eDiagnostik

Das **CMS eDiagnostik** ist ein Teil des CMS für die Verwaltung, Erstellung, Testung, Bearbeitung, Auswertung und Darstellung **digitaler Diagnostik**. Im CMS Diagnostik werden die diagnostischen Inhalte entwickelt und bereitgestellt.

Die digitale Diagnostik umfasst beispielsweise:

- Screening (erkrankungsspezifische Screeningfragen)
- Erkrankungsspezifische Diagnostik (Selbststrating-Skalen)
- Adaptive erkrankungsübergreifende Diagnostik (adaptiv Screening und Selbststrating)
- Verlaufs-Monitoring (z.B. Symptome)
- Andere (z.B. Lebensqualität, Funktionsniveau)

3.3.2 CMS eTherapie

Das **CMS eTherapie** ist ein Teil des CMS für die Verwaltung, Erstellung, Testung, Bearbeitung, Auswertung und Darstellung **digitaler Therapieprogramme**. Im CMS Diagnostik werden die diagnostischen Inhalte entwickelt und bereitgestellt.

Das CMS Therapie umfasst folgende Funktionen:

- **Verwaltung** von digitalen Therapieprodukten
- die **Erstellung** von neuen digitalen Therapieprodukten. Diese Erstellung folgt jeweils einem Qualitätssicherungsprozess.
- Der Prozess der **Integration** umfasst alle Schritte um aus einem fertigen Konzept eines Therapieprogrammes mithilfe verschiedener Funktionalitäten ein digitales Therapieprogramm zu entwickeln. Die verfügbaren Formate umfassen beispielweise Text, Bilder, Audios, Videos, Quizzes, Grafiken, Übungen.

3.4 Digitale Diagnostik

eDiagnostik oder **digitale Diagnostik** bezeichnet im Bereich psychischer Erkrankungen eine psychologische Diagnostik unter Nutzung digitaler Medien. eDiagnostik existiert im Bereich psychischer Erkrankungen in verschiedenen Formen. Zumeist handelt es sich um sogenannte Selbstbeurteilungs-Skalen (Selbststrating), also Fragebögen zu einzelnen psychischen Erkrankungen, die alleine durch die subjektive Beantwortung der Betroffenen, d.h. ohne eine fremde Bewertung (z. B. durch einen Arzt oder Psychologen), zum richtigen Ergebnis kommen.

Die Gründe für eine **eDiagnostik** im Bereich psychischer Belastungen und Erkrankungen sind folgende:

- Wirksame Therapien für Betroffene mit psychischen Belastungen und Erkrankungen richten sich vor allem nach Art und Schwere der Belastungen bzw. der Erkrankung, den Symptomen und den damit verbundenen Einschränkungen im Alltag. Insofern ist eine genaue Diagnostik Grundlage für eine individuell richtige Therapie.
- Im medizinischen Alltag werden psychische Erkrankungen häufig nicht genau genug diagnostiziert, insbesondere bei Erstkontakt zum Hilfesystem und vor Beginn einer Therapie.

- Häufig leiden Betroffene nicht unter einer psychischen Erkrankung, sondern auch noch unter zusätzlichen, sog. komorbiden psychischen Belastungen und Erkrankungen. Diese müssen genauso diagnostiziert und behandelt werden, da sie unbehandelt die Heilungschancen vermindern.

Innerhalb von eRECOVER steht dem Patienten eine sog. adaptive Diagnostik zur Verfügung. Dies beinhaltet eine adaptive Abfolge von Fragen zur psychischen Belastungen und Symptomen, d.h. das Programm erkennt die Antworten und adaptiert die Fragen an die Antworten. So wird gleichzeitig für 16 verschiedene psychische Erkrankungen getestet.

Die eDiagnostik folgt einer zweischrittigen Logik (siehe Abbildung 5):

1. **Schritt 1:** Es werden adaptive Eingangsfragen (sog. Screening-Fragen) zu verschiedenen psychischen Erkrankungen gestellt. Diese Eingangsfragen adaptieren sich an die Antworten.
2. **Schritt 2:** Es werden Selbstbeurteilungs-Skalen zu psychischen Erkrankungen vorgegeben, bei denen in den Eingangsfragen ein Hinweis auf eine mögliche psychische Erkrankung besteht.

Der Stand der Entwicklung der digitalen Diagnostik ist in Abbildung 6 dargestellt. Es existieren Screeningfragen für 16 verschiedene psychische Erkrankungen, entsprechende Selbststratings, eine adaptive Diagnostik für 16 Erkrankungen, sowie übergreifend eine Testung für alkohol- und drogenbezogene Störungen.

Name	Indikation	Evidenzbasierte Entwicklung	Experten-Review	Behandlung
Screening	Siehe Indikationen			
Adaptiv für 16 Störungsbilder	Adaptive Diagnostik inklusive Screening und störungsspezifische und störungsübergreifende Skalen			
Störungsspezifisch	Siehe Indikationen			
Störungsübergreifend	Alkoholstörungen und Drogenstörungen			

Indikationen: Agoraphobie und Panikstörung, Alkoholmissbrauch und -Abhängigkeit, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Bipolare Störungen (Manie und Hypomanie), emotional instabile Persönlichkeitsstörung, Essstörungen (anorexia nervosa und Bulimie), Generalisierte Angststörung, Posttraumatische Belastungsstörung, Psychose, Somatoforme Störung (Somatisierung), Soziale Phobie, Unipolare Depression, Zwangstörung

Abb. 6 Stand der Umsetzung der digitalen Diagnostik

3.5 Digitale Therapie

3.5.1 Konzeption der digitalen Therapieprogramme

Zur Konzeption der digitalen Therapieprogramme für die 9 Indikationen wurden jeweils die Gold-Standard-Therapien der Indikationen den entsprechenden Leitlinien entnommen. Auf der Basis der Therapieverfahren wurden entsprechende Online-Adaptionen erstellt. Die Programme sind so konzipiert, dass Nutzer diese selbstständig oder in Begleitung eines Therapeuten durcharbeiten können. Sukzessive werden Inhalte dargeboten, wie sie auch in der Face-to-Face-Therapie präsentiert werden. Mithilfe diverser medialer Unterstützungen werden Inhalte transportiert, die sukzessive eine Verhaltens- und Erlebensänderung beim Patienten bewirken. Durch Texte, Audios, Videos und diverse Übungen, wird der Nutzer über seine Erkrankung aufgeklärt und durch Interventionen geführt.

Im Folgenden werden die grundlegenden Therapiekonzepte und -schulen beschrieben, auf denen das Programm basiert.

3.5.1.1 Kognitive Verhaltenstherapie

Die Kognitive Verhaltenstherapie basiert auf der Annahme, dass nicht wünschenswerte Verhaltensweisen abtrainiert werden und durch zielführende ersetzt werden können. Innerhalb dieses Konzeptes spielt das Tool TRAINING bzw. HAUSAUFGABEN eine große Rolle. So müssen kleine Änderungen im Verhalten wiederholt eingeübt werden. Zusätzlich spielen die sogenannten inneren Annahmen und Glaubenssätze eine wichtige Rolle bezüglich des Verhaltens von Menschen. Werden diese (Annahmen und Glaubenssätze) verändert, kann sich dadurch auch das Erleben und Verhalten der Patienten verändern.

3.5.1.2 Adhärenztraining

Das beste Therapieprogramm kann nicht wirken, wenn es nicht durchgeführt wird. Demnach ist es obligatorisch, dass die Patienten mit den Therapiemaßnahmen einverstanden sind, hier selbst in einem gewissen Rahmen Autonomie erleben

können und sich dann an die therapeutischen Interventionen halten. Daher wird auch der Bereich ADHÄRENZTRAINING innerhalb von eRECOVER fokussiert.

3.5.1.3 Emotionsfokussiertes Training

Negative Emotionen sind mitverantwortlich für die Entstehung und Verstärkung der Symptome verschiedener psychischer Erkrankungen. Daher ist es essenziell, dass die Patienten einen guten Zugang zu ihren Emotionen bekommen. Starke negative Emotionen wie Angst oder Wut verursachen Stress. Rückfallepisoden lassen sich bei einigen psychischen Indikationen durch die Höhe des Stresslevels vorhersagen. Die Fähigkeit des Emotions-Monitorings muss daher bei diesen Patientengruppen geschult werden. Dazu werden den Patienten innerhalb der emotionsfokussierten Inhalte Tools vermittelt, die einen stabilen Zugang zu den eigenen Emotionen ermöglichen.

3.5.1.4 Systemische Interventionen

Da Patienten mit psychischen Störungen oft Probleme innerhalb sozialer Kontexte erleben, gilt es zu vermitteln, dass alle Schwierigkeiten in diesem Bereich systemisch sind. Der Patient erfährt im Rahmen von eRECOVER, dass die Schuld für Dissonanzen weder vollständig bei seinen Bezugspersonen noch vollständig bei sich selbst liegt. Dazu werden systemische Probleme dargestellt und dem Patienten Tools an die Hand gegeben, mit deren Hilfe er seine sozialen Beziehungen verbessern kann.

3.5.1.5 Soziales Kompetenztraining

Wie schon im vorangehenden Abschnitt angemerkt, haben Menschen mit psychischen Erkrankungen oft Schwierigkeiten im Bereich der sozialen Interaktionen. Hierbei ist es wichtig, diesen Patienten soziale Kompetenzen zu vermitteln, die sie in die Lage versetzen, positive und bereichernde soziale Interaktionen zu erleben und selbst zu initiieren. Es fehlt den

Patienten oftmals an basalen Informationen über die Regeln des menschlichen Miteinanders, so dass psychoedukative Inhalte zu sozialen Kompetenzen vermittelt und Übungen hierzu bereitgestellt werden.

3.5.1.6 Erhöhung des allgemeinen Funktionsniveaus

Die Bereiche Schlaf, Entspannung, Bildung, Ernährung und Bewegung tragen zur Entwicklung eines allgemeinen Funktionsniveaus bei. Entsprechend wird in eRecover vermittelt, wie die Patienten diese Bereiche aktiv verbessern können.

3.5.2 Arten der digitalen Therapieprogramme

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt existieren 9 Therapieprogramme: Für unipolare Depressionen, bei Angststörungen, bei Zwangsstörungen, bei Essstörungen, bei somatoformen Störungen, bei Psychosen, bei Posttraumatischen Belastungsstörungen, bei Bipolaren Störungen und bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Je nach Indikation wurden Elemente der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), der Dialektisch-Behavioralen Therapie, der Systemischen Therapie, der Act and Commitment-Therapie sowie Elementen der Achtsamkeit eingefügt.

3.5.2.1 DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN

DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm bei einer Zwangsstörung. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 3 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können die Themen frei gewählt werden.

DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie und der Systemischen Therapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN Methoden und Techniken,

Name	Indikation	Evidenzbasierte Entwicklung	Experten-Review	Behandlung
Unipolare Depression				
Angststörungen	Agoraphobie, Panikstörung			
Zwangsstörungen	Zwangshandlungen Zwangsgedanken			
Essstörungen	Anorexia nervosa Bulimia nervosa			
Somatoforme Störungen				
Psychosen	Schizophrenie Schizoaffective Störung			
Posttraumatische Belastungsstörung				
Bipolare Störung	Bipolar I Störung Bipolar II Störung			
Borderline-Persönlichkeitsstörung				

Abb. 7 Stand der Umsetzung der digitalen Therapieprogramme

die bei der Verbesserung von Symptomen helfen. Dabei vermittelt das Programm Informationen zum Krankheitsbild, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor, die zur Gesundung beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote. Die Programmerstellung orientiert sich an den Leitlinien zur Behandlung von Zwangsstörungen und anerkannten Behandlungsmanualen

DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- oder Videochat.

DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN brauchen die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER ZWANGSSTÖRUNGEN.

3.5.2.2 DISCOVER UNIPOLARE DEPRESSIONEN

DISCOVER DEPRESSION ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm, das zur Behandlung von unipolaren Depressionen entwickelt wurde. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 6 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können Sie die Themen frei wählen.

DISCOVER DEPRESSION umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER DEPRESSION grundlegende Methoden und Techniken aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, einem anerkannten Behandlungsverfahren für Depressionen. Aus der Systemischen Beratung und Therapie sind ebenfalls wirksame Anteile enthalten. Dabei vermittelt es Informationen zum Krankheitsbild Depression, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor die zur Gesundung beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote.

Inhaltlich orientiert sich DISCOVER DEPRESSION an Leitlinien zur Behandlung von unipolaren Depressionen und an Manualen der Kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung von unipolaren Depressionen.

DISCOVER DEPRESSION kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- o. Videochat.

DISCOVER DEPRESSION kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von DISCOVER DEPRESSION brauchen die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER DEPRESSION.

3.5.2.3 DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN

DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm, das zur Behandlung von unklaren körperlichen Erkrankungen entwickelt wurde. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 3 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können Nutzer die Themen frei wählen.

DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Systemischen Therapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN grundlegende Methoden und Techniken aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, einem anerkannten Behandlungsverfahren für unklare körperliche Beschwerden. Dabei vermittelt es Informationen zum Krankheitsbild, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor, die zur Gesundung beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote. Dabei orientiert sich das Programm an den Leitlinien zur Behandlung somatoformer Störungen und anerkannten Behandlungsmanualen der Kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung von somatoformen Störungen.

DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- oder Videochat.

DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN brauchen die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER SOMATOFORME STÖRUNGEN

3.5.2.4 DISCOVER PSYCHOSEN

DISCOVER PSYCHOSEN ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm bei einer Psychose. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 2 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können Nutzer die Themen frei wählen.

eRECOVER-Therapieraum

DISCOVER PSYCHOSEN umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie, der Metakognitiven Therapie und der Systemischen Therapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER PSYCHOSEN Methoden und Techniken, die den Nutzern bei der Verbesserung ihrer Symptome helfen. Dabei vermittelt das Programm Informationen zum Krankheitsbild, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor, die zur Gesundheit beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote. Dabei orientiert sich das Programm an den Leitlinien zur Behandlung von Psychosen und anerkannten Behandlungsmanualen.

DISCOVER PSYCHOSEN kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- oder Videochat.

DISCOVER PSYCHOSEN kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von DISCOVER PSYCHOSEN brauchen die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER PSYCHOSEN.

3.5.2.5 DISCOVER EMOTIONAL-INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

DISCOVER EMOTIONAL-INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm bei einer emotional-instabilen Persönlichkeitsstörung. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 3 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können Themen frei gewählt werden.

DISCOVER EMOTIONAL-INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie, der Dialektisch-Behavioralen-Therapie sowie der Systemischen Therapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER EMOTIONAL-INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN Methoden und Techniken, die Nutzern bei der Verbesserung ihrer Symptome helfen. Dabei vermittelt das Programm Informationen zum Krankheitsbild, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor, die zur Gesundheit beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote. Dabei orientiert sich das Programm an den Leitlinien zur Behandlung emotional-instabiler Persönlichkeitsstörungen und anerkannten Behandlungsmanualen.

DISCOVER EMOTIONAL-INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- oder Videochat.

DISCOVER EMOTIONAL-INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von DISCOVER

EMOTIONAL-INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN brauchen die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER EMOTIONAL-INSTABILE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN.

3.5.2.6 DISCOVER BIPOLARE STÖRUNGEN

DISCOVER BIPOLARE STÖRUNGEN ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm bei einer Bipolaren Erkrankung. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 2 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können die Themen frei gewählt werden.

DISCOVER BIPOLARE STÖRUNGEN umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Systemischen Therapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER BIPOLARE STÖRUNGEN Methoden und Techniken, die Nutzern bei der Verbesserung ihrer Symptome helfen. Dabei vermittelt das Programm Informationen zum Krankheitsbild, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor, die zur Gesundheit beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote. Dabei orientiert sich das Programm an den Leitlinien zur Behandlung von Bipolaren Störungen und anerkannten Behandlungsmanualen.

DISCOVER BIPOLARE STÖRUNGEN kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- oder Videochat.

DISCOVER BIPOLARE STÖRUNGEN kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von DIS-

COVER BIPOLARE STÖRUNGEN brauchen die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER BIPOLARE STÖRUNGEN

3.5.2.7 DISCOVER PTBS

DISCOVER PTBS ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm, das zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickelt wurde. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 2 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können Nutzer die Themen frei wählen.

DISCOVER PTBS umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Systemischen Therapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER PTBS grundlegende Methoden und Techniken aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, einem anerkannten Behandlungsverfahren für posttraumatische Belastungsstörungen. Dabei vermittelt es Informationen zum Krankheitsbild, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor, die zur Gesundheit beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote. Unser Programm orientiert sich an den Leitlinien zur Behandlung einer PTBS und anerkannten Behandlungsmanualen der Kognitiven Verhaltenstherapie.

DISCOVER PTBS kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- oder Videochat.

DISCOVER PTBS kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von DISCOVER PTBS brauchen

eRECOVER-Therapieraum

die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER PTBS

3.5.2.7 DISCOVER ANOREXIA NERVOSA

DISCOVER ANOREXIA NERVOSA ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm, das zur Behandlung von Essstörungen entwickelt wurde. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 3 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können Nutzer die Themen frei wählen.

DISCOVER ANOREXIA NERVOSA umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Systemischen Therapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER ANOREXIA NERVOSA grundlegende Methoden und Techniken aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, einem anerkannten Behandlungsverfahren für Essstörungen. Dabei vermittelt es Informationen zum Krankheitsbild Magersucht, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor, die zur Gesundung beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote. Inhaltlich orientiert sich DISCOVER ANOREXIA NERVOSA an Leitlinien zur Behandlung von Essstörungen und an Manualen der Kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung von Essstörungen.

DISCOVER ANOREXIA NERVOSA kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- oder Videochat.

DISCOVER ANOREXIA NERVOSA kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang

aufgerufen werden. Für die Nutzung von DISCOVER ANOREXIA NERVOSA brauchen die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER ANOREXIA NERVOSA

3.5.2.8 DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN

DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN ist ein interaktives und leicht verständliches online-Therapie-Programm, das zur Behandlung von Panikstörungen (eine Angststörung) entwickelt wurde. Es dauert 6 Wochen und besteht in jeder Woche aus 3 Modulen zu verschiedenen Themen. Innerhalb jeder Woche können Nutzer die Themen frei wählen.

DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN umfasst anerkannte Behandlungselemente der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Systemischen Therapie. Unter Verwendung von Texten, Bildern, Videos, Audios, einer virtuellen Coach-Unterstützung, Grafiken oder Online-Übungen vermittelt DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN grundlegende Methoden und Techniken aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, einem anerkannten Behandlungsverfahren für Angststörungen. Dabei vermittelt es Informationen zum Krankheitsbild Angststörungen, stellt Übungen, Methoden und Techniken vor, die zur Gesundung beitragen können und unterstützt Nutzer durch vielfältige andere Angebote. Inhaltlich orientiert sich DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN an Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen und an Manualen der Kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung von Panikstörungen.

DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN kann mit oder ohne Unterstützung eines Therapeuten genutzt werden. Wenn sich ein Nutzer für eine therapeutische Begleitung entscheidet, kann er zwischen verschiedenen Häufigkeiten von Kontakten wählen. Die therapeutische Unterstützung kann aktuell telefonisch oder via Mail erfolgen, später auch durch Text-, Audio- oder Videochat.

DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN kann als interaktives Online-Programm über jeden Internet-Zugang aufgerufen werden. Für die Nutzung von DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN brauchen die Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort, welches sie selbst bestimmen können. E-Mail-Adresse und Passwort berechtigen zur Nutzung von DISCOVER PANIKSTÖRUNGEN.

Behandlungsablauf



Das Patienten-Dashboard bezeichnet die Webseiten, in denen der Patient alle Inhalte dargestellt bekommt. Es ist folgendermaßen aufgebaut: Zunächst wird der Patient über die Nutzung von DISCOVER mittels eines Einführungsvideos aufgeklärt. Hier werden basale Funktionen sowie die Navigation durch das Programm erklärt.

Anschließend kann der Nutzer mit der Bearbeitung der – für ihn freigeschalteten – Module beginnen. Hierbei wird seriell vorgegangen. Das bedeutet, dass die Reihenfolge der Bearbeitung der Module durch DISCOVER vorgegeben wird. So wird grundsätzlich zunächst eine Psychoedukation erfolgen, die den Nutzer über seine Erkrankung aufklärt. Anschließend werden Therapieziele angeregt, die der Nutzer für sich festlegt. Hürden- und Ressourcenklärung erleichtern die Arbeit an maladaptiven Gedanken- und Verhaltensmustern. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen senken das Stresslevel und damit auch die Symptombelastung. Weitere Therapieaspekte sind – je nach Indikation – Elemente der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Im Verlauf von 12 Wochen werden typische Verhaltensweisen und Annahmen der Patienten sukzessive verändert. In regelmäßigen Abständen wird die Symptombelastung gemessen. Darüber hinaus wird der Patient auf Krisensituationen und Rückfälle vorbereitet, um vor allem durch Selbstbeobachtung und -fürsorge neue Episoden zu verhindern oder hinauszuzögern.

Sollten sich Beschwerden verstärken, suizidale Gedanken auftreten oder weitere Nebenwirkungen erkennbar sein, wird dem Nutzer geraten, sich an (s)einen Psychotherapeuten oder die nächste psychiatrische Notaufnahme zu wenden.

Generell kann festgehalten werden, dass DISCOVER vollständig allein – durch den Patienten – durchgeführt werden kann. Die Interventionen werden schriftlich oder auditiv angeleitet und sind dahingehend selbsterklärend. Je nach allgemeinem Funktionsniveau des einzelnen Patienten sollte ggf. durch den Behandler sichergestellt werden, dass der Patient kognitiv dazu in der Lage ist, die Therapieinhalte zu verstehen und zu bearbeiten.

Auch als „Add-on“ zu einer laufenden Psychotherapie ist eRECOVER geeignet. Hier kann der Behandler entweder einzelne Inhalte in eRECOVER bearbeiten lassen, oder auch das gesamte jeweilige Programm für den Patienten freigeben.