



Die Bilder in diesem Artikel wurden mithilfe von künstlicher Intelligenz generiert.

DIE ZUKUNFT DER PSYCHOTHERAPIE

«Patienten haben ein Recht auf die beste Behandlung»

Die Psychologin Florence von Gunten hat sich der Modernisierung der Psychotherapie verschrieben. Mit diesem Ziel hat sie mit ihrem Berner Start-up die Schweizer Lösung für «Blended Psychotherapy» entwickelt

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

Wie die Zukunft der Psychotherapie aussehen wird, ist nicht einfach zu beantworten. Doch eines ist bereits jetzt absehbar: Genau wie in anderen Lebensbereichen werden auch in der Psychotherapie digitale Hilfsmittel zunehmend an Bedeutung gewinnen, während Videokonferenzen, Selbsthilfeprogramme und Chatbots bereits heute eingesetzt werden. Eine Methode scheint hinsichtlich ihrer Tragweite und Effizienz besonders vielversprechend: die «Blended Psychotherapy». Die Kombination von traditionellen Therapiesitzungen mit Online-Aktivitäten hat sich in mehreren nationalen und internationalen Studien bewährt, während sie in einigen europäischen Ländern und den USA bereits erfolgreich praktiziert wird. Die meisten Expertinnen stimmen darin überein, dass die «Blended Psychotherapy» das Potenzial hat, das therapeutische Erlebnis zu verbessern und die Effizienz zu steigern. Wir haben die FSP-Psychologin Florence von Gunten und Gründerin des Berner Unternehmens YLAH befragt.

Florence von Gunten, wie kam Ihnen die Idee zur Gründung von YLAH?

Durch meine Erstausbildung als Pflegefachfrau konnte ich während meinem Psychologie-Studium in der Psychiatrie arbeiten. Dadurch stand ich in engem Kontakt mit den Patientinnen und Patienten. Ich verstand schnell, dass die neuen Technologien das Potenzial haben, die Psychotherapie zu verändern. Doch ich stellte fest, dass die zur Verfügung stehenden technischen Lösungen sehr begrenzt waren. 2019 kam mir die Idee, selbst ein geeignetes Tool zu entwickeln. In nahezu 200 Interviews mit Fachpersonen, Betroffenen und Experten konnte ich ein Konzept entwickeln und die Unterstützung der Universität Bern mit Prof. Dr. Thomas Berger gewinnen. Mit dem Ziel, die Betreuungslücke zwischen zwei Therapiesitzungen zu schliessen, gründeten wir 2022 die YLAH AG, mit welcher wir eine medizinische Software für eine interaktive Web-Applikation und eine Mobile App entwickeln.

Ein vielversprechender Ansatz. Gibt es tatsächlich noch keine vergleichbaren Produkte?

Es gibt bislang kaum Produkte für die Online-Psychotherapie: In den Niederlanden und in Deutschland wurden bereits Lösungen entwickelt, der Schweizer Markt ist aber für Produkte aus dem Ausland unattraktiv. In den letzten 20 Jahren wurde die Forschung auf dem Gebiet der Online-Psychotherapie intensiviert: Man stellte fest, dass reine Online-Anwendungen von den Patientinnen und Patienten nicht gut angenommen werden und mit einer hohen Abbruchrate und einer unzureichenden Verflechtung mit der traditionellen Therapie

verbunden sind. Werden hingegen Fachpersonen in die Online-Behandlung eingebunden, verbessern sich die Ergebnisse. Durch die Betreuung zwischen den Sitzungen steigt die Intensität der Therapie, was die Erfolgchancen steigert. Wir haben unser Produkt von Anfang an speziell für die «Blended Psychotherapy» entwickelt. Wir hoffen, dass sich der Ansatz damit künftig in der Schweiz zunehmend durchsetzen wird.

«Werden Fachpersonen in die Online-Behandlung eingebunden, verbessern sich die Ergebnisse.»

Hat die Verwendung Ihrer Lösung weitere Vorteile?

Ein wichtiger Vorteil ist, dass die Personen das Produkt bereits während der Wartezeit auf den ersten Termin nutzen können. Als Therapeut oder Therapeutin kann man sie einladen, sich bereits mit dem Tool vertraut zu machen, die Einführungskapitel zu bearbeiten und ihnen bereits erste Aktivitäten zuteilen. Über Fragebögen werden noch vor dem ersten Termin Informationen über die künftigen Patientinnen und Patienten erfasst.

Und während der Behandlung?

Während der Behandlung hilft die Anwendung bei der Strukturierung der Behandlung und der Qualitätssicherung. Psychotherapeutinnen können zum Beispiel auf einen Blick die Entwicklung im Verlauf der Behandlung analysieren. Dies erfolgt durch die Anwendung von regelmässigen Verlaufsmessungen mit klinisch validierten Fragebögen. Darüber hinaus können sie dem Patienten in der Sitzung Übungen zuweisen und Sitzungen planen. Dadurch fühlen sich diese besser eingebunden und sind erwiesenermassen offener in der Kommunikation. Durch die Anwendung sind die Patientinnen und Patienten zudem motivierter, auch zwischen den Sitzungen «dranzubleiben».

Für welchen Patiententyp ist das Tool geeignet?

In seiner aktuellen Version wurde das Produkt für Personen mit Depressionen entwickelt. Im nächsten Jahr kommen Module für Schlaf- und Angststörungen hinzu. Danach sind Erweiterungen für Themen wie Suchtprobleme, Emotionregulation und Selbstwertgefühl geplant.



Florence von Gunten ist FSP-Psychologin und Gründerin des Berner Unternehmens YLAH.

Für jedes Thema werden interaktive Inhalte in Form von Texten, Bildern, Audiodateien und in Zukunft auch in Form von Videos angeboten. Die Anwendung kann sowohl im ambulanten als auch im stationären Setting verwendet werden.

Können sich die Patientinnen und Patienten direkt an Sie wenden?

Nein. Im Moment läuft alles über Therapeutinnen, die diese Betreuungsform zusätzlich zur traditionellen Behandlung anbieten. Doch unsere Zukunftsvision ist es, direkt mit den Patientinnen und Patienten in Kontakt zu treten. Dies soll denjenigen Zugang und Unterstützung bieten, die noch keinen Therapieplatz gefunden haben.

Wie finanzieren Sie sich?

Neben der kantonalen Wirtschaftsförderung und privaten Investoren, die überzeugt sind vom Potenzial unseres Produkts, erhalten wir aktuell Gelder aus Forschungsfonds. Durch verschiedene Projekte in Zusammenarbeit mit Kliniken, die wir zur digitalen Transformation beraten, generieren wir bereits erste Einnahmen. Künftig werden wir uns durch Lizenzgebühren finanzieren. Aktuell wird das Produkt noch ausschliesslich im Rahmen der Forschung verwendet und ist noch nicht frei auf dem Markt erhältlich. YLAH muss von Swissmedic zudem als digitales Medizinprodukt für die

kommerzielle Verwendung genehmigt werden. In diesem Prozess sind wir jedoch bereits weit fortgeschritten. Die Markteinführung ist für das zweite Quartal 2024 geplant.

Was sind die grössten Herausforderungen des Produkts?

Wie bei jedem digitalen Produkt stellt sicherlich der Datenschutz eine grosse Herausforderung dar. Vor allem die Frage, wie wir dieses Thema nach aussen kommunizieren, da hier viele Unsicherheiten und Ängste vorherrschen. Selbstverständlich halten wir die Bestimmungen des Schweizer Datenschutzgesetzes ein. Darüber hinaus ist der Datenschutz fest in unsere Produktentwicklung integriert und wird bei jeder neuen Funktion oder Anpassung geprüft. Die Frage der Erstattung digitaler Therapieleistungen ist in der Schweiz nicht geklärt und damit eine grosse Herausforderung. Um in diesem Punkt weiterzukommen, stehen wir mit Experten und Krankenkassenversicherungen im Kontakt, um eine Rückerstattung bald zu ermöglichen. Bis dahin bleibt die Patientenlizenz frei, um keine Hürden zu schaffen. Letztendlich ist dies ein entscheidender Faktor.

Haben Sie weitere Entwicklungsideen für die Zukunft?

Die Software wird ständig weiterentwickelt. Demnächst werden wir neue Funktionalitäten anbieten: eine Art Tagebuch und ein Planungstool für Therapiesitzungen. Künftig könnte ich mir auch einen Algorithmus vorstellen, der Psychotherapeuten auf Grundlage des Patientenprofils Online-Empfehlungen vorschlägt. Natürlich haben weiterhin die Fachpersonen das letzte Wort, aber das System könnte Aktivitäten vorschlagen oder auf wichtige Aspekte hinweisen. Wir möchten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten keinesfalls ersetzen. Unser Ziel ist es vielmehr, die Psychotherapie zu modernisieren und an die veränderten Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten anzupassen. Denn sie haben ein Recht auf die beste Behandlung. Unsere Aufgabe ist es, hierfür die optimalen Voraussetzungen zu schaffen. ♦

INFORMATIONEN

YLAH – Berndeutsch für «sich auf die Therapie einlassen» ist eine Schweizer Lösung für «Blended Psychotherapy», die auf neuesten Forschungsergebnissen beruht.

www.ylah.ch

