

 **Verhaltenstherapeutische
Kurzzeit-Paartherapie
von Angesicht zu Angesicht
und online:**

**Vergleich der Wirksamkeit
zweier Settings**

Ragnar Beer & Peter Breuer
Georg-August-Universität Göttingen

Elemente
der VKPT

Kriterien
Online-
Version

Entwicklung

Elemente der verhaltenstherapeutischen Kurzzeit-Paartherapie

(Halford, Osgarby & Kelly, 1996; Beer, 2001)

- Diagnostik
- Rückmeldung
- setzen von Zielen
- strukturierte Elaboration der Ziele

Kriterien für die Online-Version (Theratalk-Konzept)

- Sicherheit / Datenschutz
- Abbildung des typischen therapeutischen Prozesses, wo sinnvoll (z.B. Supervision)
- leichte Benutzbarkeit
- möglichst hohe Barrierefreiheit

4 Jahre Entwicklungszeit bis zur jetzigen Version

- 3 Betriebssysteme
- 3 Programmiersprachen
- 2 Grafische Benutzer-Oberflächen
- Studien zur „Machbarkeit“
- häufige Studien zur Benutzbarkeit
- regelmäßige Wartung
- regelmäßiges Security Auditing

Vergleich der Settings

Gruppen

Setting 1

Setting 2

Ergebnisse

Rück-
meldungen

Einschlusskriterien: Mind. ein Partner DAS<100, keine Alkoholabhängigkeit, kein kürzlich bekannt gewordener Seitensprung.

Keine Zufallszuweisung.

Gruppe von Angesicht zu Angesicht: 20 Paare, im Mittel: 41 Jahre alt, seit 14.4 Jahren zusammen, 1.3 Kinder, 65% verheiratet.

Online-Gruppe: 22 Paare, im Mittel: 39 Jahre alt, seit 11.4 Jahren zusammen, 1.2 Kinder, 59% verheiratet.

Keine signifikanten Unterschiede.

Pre: Dyadic Adjustment Scale (DAS)

4 bzw. 6 Wochen Therapie

8 bzw. 6 Wochen Umsetzungs-Phase

Post: DAS

Gruppen

Setting 1

Setting 2

Ergebnisse

Rück-
meldung

Vier Sitzungen à zwei Stunden **von Angesicht zu Angesicht**:

1. Oral History Interview (Buehlman, Gottman & Katz, 1992), an die Studie angepasst.
2. Jeder Partner wird einzeln über Problembereiche befragt. Videoaufnahme einer Problemdiskussion.
3. Rückmeldung über die wichtigsten Veränderungsbereiche. Strukturiertes Zielsetzen und Elaboration mit beiden Partnern.
 - Zielt explizit auf Verringerung der Ziel-Schwierigkeit ab (z.B. durch Suche nach Teilzielen).
4. Strukturiertes Zielsetzen und Elaboration mit jedem Partner einzeln.

Vergleich der Settings

Gruppen

Setting 1

Setting 2

Ergebnisse

Rück-
meldungen

Sechs Wochen mit einem kurzen Kontakt täglich (Mo-Fr) asynchron **online** (www.theratalk.de):

1-2 Jeder Partner wird einzeln über Problembereiche befragt.

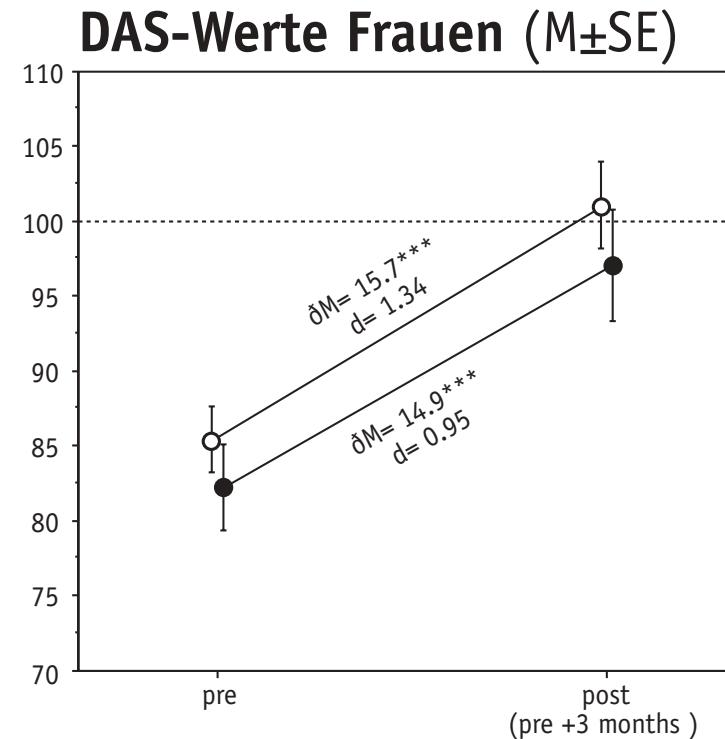
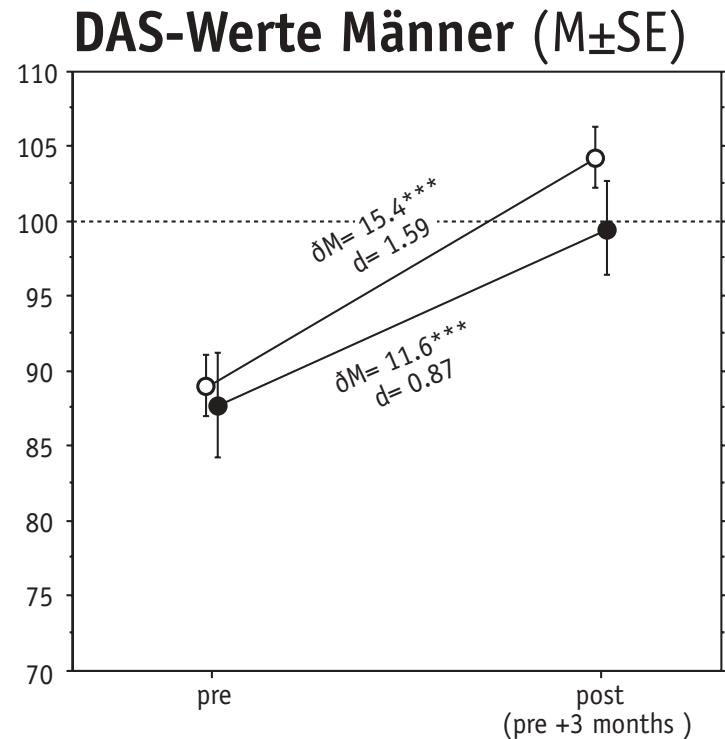
Oral History Interview (Buehlman, Gottman & Katz, 1992), an die Studie angepasst.

3-6 Rückmeldung über die wichtigsten Veränderungsbereiche. Strukturiertes Zielsetzen und Elaboration mit beiden Partnern.

- Zielt explizit auf Verringerung der Ziel-Schwierigkeit ab (z.B. durch Suche nach Teilzielen).

Vergleich der Settings

Gruppen
Setting 1
Setting 2
Ergebnisse
Rück-
meldungen



Vor der Therapie unglücklich ($DAS < 100$),
hinterher glücklich ($DAS \geq 100$)
waren **online**:
63% der Männer und
55% der Frauen,
von **Angesicht zu Angesicht**:
59% der Männer und
52% der Frauen.

Vergleich der Settings

Gruppen

Setting 1

Setting 2

Ergebnisse

Rück-
meldungen

Was den behandelten Paaren besonders gut gefallen hat

- vergleichsweise kostengünstig
- zeitliche Unabhängigkeit
- die Möglichkeit, über Fragen erst einmal nachzudenken, bevor man zu einer Antwort kommt
- gezielte Arbeit an Zielen
- dass die Probleme hauptsächlich in der Gegenwart geändert werden, anstatt nur in der Vergangenheit nach Ursachen zu suchen
- Verlaufsdokumentation durch wöchentliche Fragebögen
- Alle Therapiedialoge lassen sich jederzeit abrufen und z.B. am Ende ausdrucken
- täglicher Kontakt / tägliche Rückmeldung
- Anonymität und Nähe zugleich

„Spontan meint man vielleicht zunächst, dass man sich bei der Online-Therapie nicht so leicht kennenlernen und an die wesentlichen Problempunkte kommt, doch genau das Gegenteil ist der Fall. Bestimmte Hemmungen und Vorbehalte fallen eher weg und man äußert sich frei von der Leber weg, was für das Fortkommen der Therapie unbedingt ein Vorteil ist. Gerade die Anonymität birgt also die Möglichkeit der Nähe.“