

Siegen, 27. Juni 2024

## **„Therapie-Apps stellen eine gute Ergänzung zur Psychotherapie dar“**

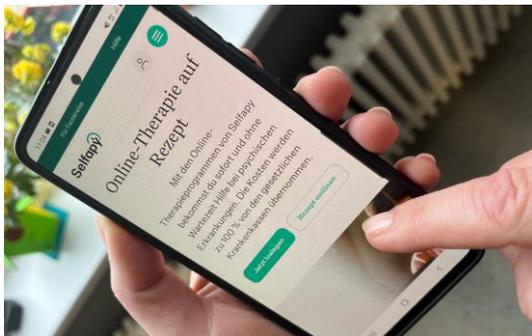
---

Therapieplätze sind oft Mangelware und mit langen Wartezeiten verbunden. So endet eine stationäre Therapie leider häufig ohne eine direkte Anbindung. „Die Lösung kann eine mobile Therapie-App sein“, meint Christin Henrich, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin an der DRK-Kinderklinik. „Sie sollte keinesfalls als Konkurrenz zu unserer Arbeit gesehen werden, sondern als begleitender Vorteil.“

18 Millionen Menschen in Deutschland leiden an psychischen Erkrankungen. Jeder fünfte von ihnen hat jedoch nur einen Therapieplatz. „Viele von den Betroffenen stehen auf Wartelisten und kommen nicht zum Zug“, erläutert Christin Henrich. „Für andere ist die Hürde schon zu groß, sich ans Telefon zu klemmen und nach Unterstützung für sich selbst zu suchen.“ Apps zur Überbrückung oder Begleitung können hier eine Lösung darstellen. Insgesamt sind mittlerweile 55 von ihnen zugelassen und mit Rezept als so genannte „digitale Gesundheitsanwendung“ zertifiziert. 25 davon gelten als klassische Psychotherapie-Apps. Anwendungen, die beispielsweise bei Angst- oder Zwangsstörungen zum Einsatz kommen können. Oder aber bei Leistungsangst, emotionalen Verhaltensproblemen, aggressivem Verhalten oder Depressionen. „Seit es diese digitalen Anwendungen gibt, können die Intervalle zwischen den Therapiesitzungen deutlich verbessert werden“, ist sich die Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin sicher. „Natürlich können sie eine klassische Psychotherapie nie ersetzen. Sie sind aber ideal zur Überbrückung, bis der Patient einen Platz hat, oder im Anschluss an eine Therapie. Dann fühlt sich der Betroffene nicht alleine gelassen.“

Ab welchem Alter die Apps jeweils geeignet sind, steht in der jeweiligen Beschreibung. Generell können sie jedoch von jeder Person genutzt werden,

die selbstständig mit einer Handy-App umgehen kann. „Die Eltern sollten ihren Kindern allerdings über die Schulter schauen“, rät Christin Henrich. „Ist das Tagebuch dort auch geführt? Sind die Ziele für den Tag wirklich erreicht? Sind die Entspannungsübungen erledigt? Im Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen kann sich vieles entwickeln.“ Zunächst muss jedoch der Gang zum Haus- oder Kinderarzt erfolgen. Nach der Diagnose und Rezepterstellung können die Eltern sich an die jeweilige Krankenkasse wenden. „Viele Krankenkassen haben entsprechende Apps, die sie für ihre Patienten freischalten“, so die Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin. „Diese eignen sich natürlich nicht für den Notfall. Dann ist ein Notfalltermin oder eine Klinik unumgänglich.“ Übrigens: Der Überblick über alle zertifizierten Apps ist im Internet unter <https://diga.bfarm.de> abrufbar.



**Bildzeile „Handy“:** Therapieplätze sind oft Mangelware und mit langen Wartezeiten verbunden. So endet eine stationäre Therapie leider häufig ohne eine direkte Anbindung. Die Lösung kann eine mobile Therapie-App sein.



**Bildzeile „Christin Henrich“:** „Therapie-Apps sollten keinesfalls als Konkurrenz zu unserer Arbeit gesehen werden, sondern als begleitender Vorteil“, meint Christin Henrich, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin an der DRK-Kinderklinik.

**Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:**

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich etwa 5900 Patienten stationär und rund 60.900 Patienten ambulant** versorgt.
- 158 Betten im stationären Bereich, davon 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Fast **1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher.

**Die Lebensqualität für Kinder verbessern.**

**Das ist unser Auftrag.**