

Presseinformation

FPZ Interview: Nora Blum von Selfapy

Digitale Online Therapie mit Begleitung

Selfapy bietet nach eigener Aussage schnelle psychologische Hilfe bei persönlichen Krisen für jedermann. Hinter dem Unternehmen stehen drei junge Gründerinnen: Farina Schurzfeld, Katrin Bermbach und Nora Blum. FPZ hat gerade im Rahmen seiner Strategie „Hybride Versorgung - das Beste aus zwei Welten“ die Zusammenarbeit mit Selfapy beschlossen. Wie mit all unseren Partnern haben wir die Chance genutzt, schon in diesem frühen Stadium der Kooperation ein Interview mit Nora Blum zu führen.

Frau Blum, warum haben Sie und Ihre Partnerinnen Selfapy ins Leben gerufen?

Wir drei Selfapy-Gründerinnen haben schon immer das gemeinsame Ziel gehabt, Menschen mit psychischen Erkrankungen wirkungsvoll, schnell und doch nachhaltig zu helfen. Ich bin selbst Psychologin, komme aus einer kompletten Psychotherapeuten-Familie und habe einfach schon früh gesehen, dass es in Deutschland in diesem Bereich ein riesiges Versorgungsdefizit gibt; also in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Zu letzteren zählen Depressionen, Angststörungen, Essstörungen usw. Wir haben in unserem Land einfach eine sehr lange Wartezeit auf einen Psychotherapie-Platz. Patienten warten vier Monate und länger auf Hilfe. Wohlgemerkt, wir reden hier nicht von Leuten, die sich ein bisschen optimieren wollen, sondern von wirklich verzweifelten Menschen, die Monate probieren, einen Therapieplatz zu finden und keinen bekommen. Zudem gibt es noch diejenigen, die gar nicht erst den Mut aufbringen, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Ist das überall so oder gibt es regionale Unterschiede?

Es gibt regionale Unterschiede. Auf dem Land ist es zum Beispiel besonders schwierig, überhaupt Psychotherapeuten zu finden. Und das ist u.a. ein Grund, warum wir vor rund drei Jahren gesagt haben, wir wollen das ändern und eine Lösung entwickeln, die Menschen mit psychischen Erkrankungen die Möglichkeit gibt, wirklich sofort Hilfe zu bekommen - ohne Wartezeit und mit einer niedrigen Hemmschwelle sowie völlig ortsunabhängig. Tatsächlich gegründet haben wir Selfapy dann Anfang 2016.

Welche Hilfe bekomme ich bei Selfapy genau?

Im Prinzip bieten wir ein begleitetes Onlineprogramm bei psychischen Erkrankungen an. Das Programm beinhaltet drei Bausteine. Zum einen haben wir Onlinetherapiekurse entwickelt, die den Nutzern die Strategien der Verhaltenstherapie beibringen. Die Therapiekurse sind für jedes Störungsbild verschieden, dauern jeweils drei bis sechs Monate und beinhalten wöchentliche Trainingsmodule. Jedes Trainingsmodul enthält Videos, Grafiken, Texte sowie alltagsnahe Übungen. Es beschäftigt sich immer mit einem Thema der Verhaltenstherapie. Und mithilfe dieses, ich nenne es mal E-Learning-Programms, bekommt der Nutzer die Strategien der Verhaltenstherapie Punkt für Punkt beigebracht. Er lernt also ein Stück weit, sich selbst zu helfen.

Und der zweite Baustein: Wofür steht der?

Das ist die Kontrollfunktion. Während der Nutzer die Trainingsmodule absolviert, checkt er die ganze Zeit seine Symptomatik und seine Stimmung. So merkt er direkt, wenn Veränderungen auftreten, also wann es ihm schlechter und wann es ihm besser geht. Das Ziel des Programms ist eine Symptomreduktion nach drei beziehungsweise sechs Monaten zu erreichen.

Sie sprachen von drei Bausteinen. Was liefert der dritte Baustein?

Der dritte Baustein unseres Programms, der unserer Erfahrung nach sehr wichtig ist, ist die Möglichkeit, sich als Nutzer von einem persönlichen Psychologen begleiten zu lassen.

Wie darf ich mir diese Begleitung vorstellen?

Der begleitende Psychologe interagiert einmal in der Woche mit dem Nutzer, entweder per Chat oder per Telefon. Da gibt es dann Rückmeldung zu den bearbeiteten Trainingsmodulen und es kann über persönliche Themen gesprochen werden. Unserer Erkenntnis nach hat der dritte Baustein eine sehr positive Auswirkung auf die Durchhaltequote und damit auf die Wirksamkeit der digitalen Therapie.

Der dritte Baustein ist allerdings nicht standardmäßig im Programm inkludiert, richtig?

Richtig. Jeder Nutzer kann frei wählen, ob er das Therapieprogramm mit psychologischer Begleitung oder ohne Begleitung nutzen möchte.

Werden die Kosten für Selfapy von der Krankenkasse übernommen?

Viele gesetzliche Kassen erstatten die Kosten unserer Onlinetherapie Kurse bei Stress und Binge Eating; entweder ganz oder anteilig. Zudem tragen viele private Versicherungen die Kosten unserer Therapiekurse ganz einfach über Zugangscodes (z.B. Barmenia, Hallesche oder SDK). Die genauen Konditionen erfahren die Versicherten bei ihrer jeweiligen Krankenkasse oder Versicherung.

Wie läuft die Entscheidungsfindung für eine Variante ab?

Alle Nutzer haben die Möglichkeit, ein kostenloses Erstgespräch mit einem Psychologen zu führen, in dem oft gemeinsam entschieden wird, ob der Nutzer das reine Online Programm oder die psychologisch begleitete Variante machen möchte. Die Nutzerquote unserer Kurse liegt ungefähr bei 50/50, also das Verhältnis mit oder ohne Psychologenbegleitung. Unsere Programme sind alle mit Experten entwickelt worden und die erste klinische Studie in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) ist ebenfalls schon abgeschlossen. Wir arbeiten, ebenso wie FPZ, sehr forschungsbasiert. Die Studie hat gezeigt, dass Menschen mit der begleiteten Variante oft bessere Ergebnisse erzielen. Aber wie gesagt, das ist kein Muss. Wenn ein Interessent beispielsweise schon bei einem Arzt in Behandlung ist oder sich in der Verhaltenstherapie befindet, kann er den unbegleiteten Selfapy-Kurs auch gut parallel nutzen. Außerdem gibt es zahlreiche Nutzer, die sich erst mal mit der unbegleiteten Variante an das fremde Thema herantasten wollen.

Wer nutzt Selfapy, mehr Frauen oder mehr Männer? Wie alt sind die Patienten?

Der überwiegende Teil, also rund sechzig Prozent, sind Frauen. Sie sind im Durchschnitt 48 Jahre alt. Es kommt aber auch sehr auf das Störungsbild an. Also die Essgestörten sind ein bisschen jünger, die Depressiven sind ein bisschen älter. Grundsätzlich haben wir eine sehr, sehr breite Aufteilung von Nutzern, vom 18-jährigen Studenten bis zum 60-Jährigen, eine klassische Normalverteilung.

Sie erwähnten gerade FPZ. Wie und wann sind Sie in Kontakt zum FPZ Geschäftsführer, Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, gekommen?

Herr Dr. Schifferdecker-Hoch ist auf uns aufmerksam geworden, und zwar durch einen Zeitungsartikel. Der Hintergrund ist folgender: Menschen mit chronischen Schmerzen haben oft auch komorbide Depressionen. Das zum einen und zum anderen resultieren chronische Schmerzen in Teilen oft auch aus psychosozialen Problemen. Ich will damit sagen, dass Depressionen und chronische Schmerzen im Prinzip miteinander verlinkt sind und eine psychologische Therapie viele chronische Schmerzen lindern kann.

Nennen Sie uns dazu bitte ein oder mehrere Beispiele.

Es geht zum Beispiel um Themen wie Aufmerksamkeitsfokussierung, Ressourcenstärkung und Achtsamkeit. Dies sind allesamt Themenbereiche, die auch bei der Therapie von chronischen Schmerzen unterstützen. Das bestätigt auch die aktuelle Lehrmeinung: das bio-psycho-soziale Modell behandelt die Körper-Seele-Einheit (body mind unity). Demnach haben insbesondere die psychologische und die soziale Komponente großen Einfluss auf die Entstehung und(!) auf die Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen.

Welches war der stärkste Auslöser für Ihre Entscheidung, mit FPZ zu kooperieren?

Bei der FPZ Therapie liegt eben ein großer Teil des Fokus auf der Physiotherapie, also auf der körperlichen Komponente. Legt man das gerade von mir erwähnte Modell zugrunde, so ergänzen wir uns perfekt. Und ganz nebenbei haben wir in unserem Depressionsprogramm bereits viele Patienten mit chronischen Schmerzen. Daher liegt es nahe, gemeinsam ein Online Therapieprogramm zu entwickeln, welches auf die psychosoziale Komponente von chronischen Schmerzen eingeht und somit die FPZ Therapie erweitert.

Wie wird das Ganze technisch-organisatorisch umgesetzt?

Unser Programm wird in die FPZ Gesundheitsplattform integriert. Der FPZ Patient bekommt somit alles aus einer Hand, aber dahinter steht dann im Prinzip das gemeinsame Programm. Ich will aber auch offen sprechen: Hundertprozentig definiert, wie genau die technische und die organisatorische Einbindung ablaufen wird, haben wir es zu diesem frühen Zeitpunkt noch nicht. Grundsätzlich soll es natürlich für den Patienten so komfortabel wie möglich gestaltet werden.

Dann sind wir wirklich ganz am Anfang einer spannenden Phase. Welche Priorität hat das Projekt bei Ihnen im Unternehmen?

Eine sehr hohe. Wir versprechen uns zum Beispiel eine noch bessere Durchdringung bei der Kostenübernahme durch die Krankenkassen, wenn beide Systeme eng miteinander kooperieren.

Zum Abschluss möchte ich nochmal auf Ihren persönlich Werdegang und die Idee, mit Selfapy eine digitale Therapie ins Leben zu rufen, zurückkommen: Welche Rolle spielt dabei Ihre frühere Tätigkeit bei Rocket Internet?

Eine große. Im Sommer 2014, ich studierte noch Psychologie in Cambridge, saßen meine Mitgründerin Kati und ich in einem Workshop zufällig nebeneinander. Wir sind ins Quatschen gekommen über unsere Ziele und Visionen und waren uns schnell einig, strukturell etwas an der Situation in Bezug auf die Psychotherapie in Deutschland ändern zu wollen. Anschließend hat sie in der Charité in Berlin gearbeitet und ich bin zu Rocket Internet gegangen. Kati hat mit Professoren an der Charité die ersten digitalen Kurse geschrieben und ich habe in den anderthalb Jahren bei Rocket viel mitbekommen, wie man digitale Unternehmen aufbaut.

Der Name Rocket Internet ist unweigerlich mit dem Begriff Start-Ups verbunden. Wie bezeichnen Sie Selfapy? Sind Sie ein Start-Up?

Nein, wir sind zumindest kein normales Start-Up. Das ganze Team besteht fast ausschließlich aus Psychologen, sogar die Sales Manager sind allesamt Psychologen. Auch unser Entwicklerteam hat irgendwie ein besonderes Verhältnis zu diesem Thema. Wir sind alle mit 150 Prozent Motivation und Herzblut dabei. Egal bei welchem Thema wir uneinig sind, am Ende steht immer die Frage: Was ist das Beste für den Patienten? Dabei machen wir keine Abstriche, auch nicht für Wachstum und Marge. Ich glaube auch, das ist der Grund dafür, warum wir erfolgreich am Markt sind und in den letzten zwei Jahren so viel erreicht haben.

Noch zwei letzte Fragen: Was ist das Schönste an Ihrem Beruf? Und wie schaut die Zukunft von Selfapy aus?

Die Dankbarkeit der Menschen, die mit Selfapy wieder festen Boden unter die Füße bekommen haben. Wir erhalten großartiges Feedback in Form von E-Mails, Briefen, Schokolade und Blumen, die ins Office geschickt werden. Die Erfahrungsberichte unserer Patienten motivieren uns tagtäglich ungemein. Wir sind mit vollem Herzen dabei.

Das ist ein schönes Schlusswort. Liebe Frau Blum, vielen Dank dafür, dass Sie sich die Zeit für das Interview genommen haben.

Ich danke Ihnen und wünsche Ihnen noch einen schönen Tag.

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH). E-Mail: redaktion@pressebuero-laaks.de.

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch.

Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen.

1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker-Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.