

Therapie und Coaching via Videokonferenz

Psychologische und therapeutische Praxis arbeitet audiovisuell!

Internet-Video-Coaching für Sport, Gesundheit und Wirtschaft

Abstract:

SpitzensportlerInnen sind auf vielen Erdteilen unterwegs. Manager ebenfalls. Menschen, die Psychotherapie brauchen, können nicht immer eine therapeutische Einrichtung aufsuchen. Das Team der Dr. Alois Kogler KG hat ein Video-Coaching-System entwickelt, das erlaubt, mit geringen Kosten und einfachen technischen Voraussetzungen ein Coaching über Internet (und Satellit) durchzuführen.

Im Jahr 2004 haben wir ein ehrgeiziges Projekt gestartet. Am Ende stand ein Coaching, das Spitzensportler des Steirischen Skiverbandes beim Training am Hintertuxer Gletscher über Satellit von Graz aus durch den Psychologen Dr. Alois Kogler erhielten. Gemeinsam mit Prof. Otto Koudelka von der Technischen Universität Graz konnte gezeigt werden, dass kleine und kostengünstige Videokonferenzsysteme über Internet in der psychologischen Praxis und in der Hochleistungswelt von Sport und Wirtschaft eingesetzt werden können.

Im Projekt **TeleConsult^{Sport}** wurden drei unterschiedliche Disziplinen, nämlich Sportpsychologie, Psychophysiologie und Satelliten- bzw. Internettechnologie miteinander verbunden. Damit erhielten Trainer, Sportpsychologen oder Coaches prinzipiell die Möglichkeit, Sportler von jedem Punkt der Erde zu beobachten und zu coachen.

Bei **TeleConsult^{Sport}** wurden unterschiedliche innovative Aspekte miteinander verknüpft.

Die **Satellitentechnik** ermöglicht eine Übertragung von Bild und Ton aus Orten, die keinen Internet- und/oder Telefonzugang aufweisen.

Mit den handlichen, leicht zu bedienenden **Medilog**-Geräten der Grazer Entwicklungsfirma für medizinische Geräte Tom-Medical ist es möglich, wichtige Parameter der Herztätigkeit (Herzfrequenz, Herzratenvariabilität) zu erfassen. Die Messungen können auch unter Bewegung stattfinden und sind daher für den Sport besonders geeignet.

Die **Sportpsychologie** verbindet die ausgewerteten psychophysiologischen Messdaten mit evaluierten psychosomatischen und psychologischen Verfahren. Damit sind Coaching und sportpsychologische Interventionen auf einer gut gesicherten wissenschaftlichen Basis möglich. Das Zusammenspiel von Gehirn und Körper ist der wesentliche Ansatzpunkt in diesem Bereich.

Die Sportpsychologie hat in den letzten Jahren immer besser zeigen können, dass Messungen der Herzfrequenzvariabilität während eines Zeitraums von 24 Stunden fundierte Rückschlüsse über die Belastungs- und Erholungsfähigkeit der Sportler ermöglichen.

Mit dem Projekt **TeleConsult^{Sport}** wurde der Grundstein für die Entwicklung von **TeleCommunications** – dem Einsatz von audiovisueller Übertragung über das Internet im Coaching und in der therapeutischen Praxis gelegt.

Die technische Voraussetzung wird mit einer Software geschaffen, die es ermöglicht, mit **einem Klick** eine Bild- und Tonverbindung mit einem Partner im Internet aufzubauen. Gleichzeitig werden dabei die Webcam und der Kopfhörer in Betrieb genommen. Das Produkt basiert auf der bewährten Netmeeting-Technik von Microsoft, die mit einer neuen Technologie in der audiovisuellen Übertragung des Microsoft Research-Team kombiniert wurde. Damit ist erstmals auch eine qualitätsgesicherte Bild- und Tonübertragung bei ISDN-Leitungen gewährleistet. Zusätzlich zur technischen Ausrüstung stehen jedem Anwender genaue und einfache Anleitungen und Tipps zur erfolgreichen Kommunikation zur Verfügung. Techniker der Dr. Alois Kogler KEG entwickelten die Software.

Aus psychologischer und psychotherapeutischer Sicht kann der Internet-Kontakt über TeleCommunications wie ein unmittelbarer und direkter Kontakt bewertet werden. So hat Day S. Schneider von der University of Houston in einer Studie festgehalten, dass Kurzzeittherapien per Video und Telefon ebenso effektiv wie Therapiegespräche mit persönlichem Kontakt sind. An der Studie nahmen 80 Personen im Alter von 19 bis 75 Jahren teil, die unter anderem an Figur-, Beziehungs- und Selbstwertproblemen litten. Alle Teilnehmer erhielten fünf kognitiv-behaviorale Therapieeinheiten. Eine Gruppe sprach dabei direkt mit dem Therapeuten (face-to-face). Eine weitere Gruppe saß allein in einem Raum und sah den Therapeuten live auf einem Fernsehbildschirm (Video). Die dritte Gruppe telefonierte mit dem Therapeuten (Audio). Es stellte sich heraus, dass das Arbeitsbündnis in allen drei Therapiebedingungen eine ähnliche Qualität hatte. Therapeuten und Probanden waren mit der Therapiewirkung zufrieden. Die Teilnahmebereitschaft war in der Video- und Audiogruppe etwas höher als in der Face-to-face-Gruppe. Dies ist auf die halbanonyme Gesprächssituation am Monitor und am Telefon zurückzuführen, in der sich die Probanden eher trauten, offen zu sein.

Eine andere Untersuchung führten Forscher um Paul Ruskin vom Maryland Health Care System in Baltimore durch. Sie teilten 119 Kriegsveteranen, die unter Depression litten und auf Kliniken in Baltimore, Perry Point und Cambridge verteilt waren, nach Zufallsprinzip in zwei Gruppen ein.

Während eine Hälfte der Probanden über einen Zeitraum von sechs Monaten acht klassische Therapiesitzungen erhielt, wurden diese Sitzungen bei den restlichen Teilnehmern in Form von Videokonferenzen mittels PC und Webcam abgehalten. In beiden Gruppen konnten die bei Behandlungsbeginn mittels gängiger Skalen festgehaltenen Symptome auf die Hälfte reduziert werden. Es zeigten sich also beide Therapieformen gleich erfolgreich. Ebenso ergaben sich hinsichtlich Zufriedenheit und Therapietreue der Patienten keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen.

Psychotherapeutische Beratung könnte durch einen erhöhten Einsatz von Technologien weitaus mehr Menschen als bisher zugänglich gemacht werden, meinen die Autoren.

Am Institut für Psychosomatik und Verhaltenstherapie (IPVT) setzen wir TeleCommunications für **Beratung** und **therapeutische Sitzungen** ein. Sogar **Entspannungsübungen** von Hypnose bis zur Progressiven Muskelentspannung funktionieren über Kamera im Internet. Wer körperlich entspannen und gedanklich abschalten kann, ist gegenüber Belastungen besser gewappnet. Entspannungsverfahren haben einen wichtigen Stellenwert. Sie führen nicht nur zu einem Abbau physiologischer Erregung, sondern wirken sich darüber hinaus positiv auf das Gefühlsleben aus. Der Erfolg bei Entspannungsübungen wird durch ein kontinuierliches, tägliches Üben erzielt. Die Erfahrungen zeigen, dass bereits in der Anfangsphase ein Lernen mit wirksamen Effekten möglich ist. Erste Studien, die wir durchgeführt haben, zeigen, dass sowohl TherapeutInnen als auch KlientInnen sehr gut mit dem Instrument TeleCommunications umgehen können.

AnwenderInnen können nicht immer innerhalb von 14 Tagen mehrmals zur Entspannungsübung vor Ort zu kommen. Die direkte Bild- und Tonkommunikation über das Internet bietet sich hier an.

Generell bietet die Nutzung des Online-Coachings viele Vorteile, wie zum Beispiel Zeit- und Kostenersparnis bei sonst langen Anfahrts- und Aufenthaltszeiten. Darüber hinaus besteht eine unkomplizierte Möglichkeit, öfters miteinander zu kommunizieren.

Im Coaching und in der Unternehmensberatung ermöglicht die audiovisuelle Kommunikation beiden Seiten eine rasche und schnelle Beratung auf akut anfallende Probleme im Unternehmen. Gleichzeitig können notwendige Dokumente übermittelt und Protokolle während der Beratung ausgetauscht werden. Persönliches Coaching mit Führungspersönlichkeiten in Deutschland oder in der Schweiz ist bei guter Übertragungsqualität möglich.

Die Einsatzbereiche sind vielfältig, und in vielen Bereichen hilft TeleCommunications Zeit und Kosten zu sparen und die Flexibilität zu erhöhen.

So können in **Unternehmen** Besprechungen und Beratungen mit Kunden, die beliebig weit entfernt sind durchgeführt werden, Techniker können Pläne und Formulare vorführen. Die Kommunikation zwischen Haupthaus und Filialen erfolgt mit Blickkontakt.

Im **Gesundheitswesen** können Gespräche mit Blickkontakt zwischen Beratern, Ärzten und deren Klienten abgehalten werden. In Krankenhäusern können Patienten ihre Angehörigen am Bildschirm sehen und sind ihnen so näher...

Betreuer, Trainer oder Eltern beobachten und coachen über Bild und Ton ihre

Spitzensportler, die möglicherweise in einem anderen Land trainieren, Fans kommunizieren live mit ihren sportlichen Idolen.

Und last but not least können die „Business Mama“ und der „Sonntags Papa“ mit ihren Kindern jederzeit plaudern und sie zu Hause „besuchen“.

Der vielfältige Einsatz von TeleCommunications brachte der Dr. Alois Kogler KG beim BestPractice IT-Award 2005 in Deutschland die Reihung unter die Top5 International.

Kontaktadressen:

Dr. Alois Kogler

Institut für Psychosomatik und Verhaltenstherapie

Alberstraße 15

8010 Graz

Tel. 0043 - (0)316 - 84 43 45

office@psychosomatik.at

www.psychosomatik.at

Team & Spirit

Dr. Alois Kogler KG

Alberstraße 15

8010 Graz

Mobil: 0043 - (0)676 - 450 4010

Mobil: 0043 - (0)664 - 101 95 23

alois.kogler@teamspirit.at

www.teamspirit.at