

Thomas Probst<sup>1</sup>, Barbara Haid<sup>2</sup>, Wolfgang Schimböck<sup>2,3</sup>, Peter Stipp<sup>2</sup>, Elke Humer<sup>1</sup>

Psychotherapie in Österreich während COVID-19. Ergebnisse von drei Onlinebefragungen

Psychotherapy in Austria during COVID-19. Results of three online surveys

*Korrespondenzadresse:*

Univ.-Prof. Dr. Thomas Probst

Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit

Donau-Universität Krems

Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30

3500 Krems an der Donau, Austria

E-Mail: Thomas.Probst@donau-uni.ac.at

ORCID: 0000-0002-6113-2133

*Hinweise zu den AutorInnen:*

<sup>1</sup> Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit, Donau-Universität Krems

<sup>2</sup> Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

<sup>3</sup> ABILE-Ausbildungsinstitut für Logotherapie und Existenzanalyse

**Zusammenfassung** Die Donau-Universität Krems untersuchte in Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie mit drei Onlinebefragungen Psychotherapie in Österreich während COVID-19. Dieser Artikel fasst die bisherigen Ergebnisse und Publikationen dieser Befragungen zusammen. An der ersten Onlinebefragung, welche in den ersten Wochen des ersten COVID-19 Lockdowns in Österreich stattfand, beteiligten sich insgesamt 1547 PsychotherapeutInnen. Die Ergebnisse zeigen, dass PsychotherapeutInnen während des Lockdowns Psychotherapie im persönlichen Kontakt verstärkt durch Psychotherapie auf Distanz (Telefon oder Internet) ersetzten. Ein erhöhtes Stresserleben, sowie job-bezogene Ängste waren v.a. bei PsychotherapeutInnen vorhanden, wenn Psychotherapie die einzige Einnahmequelle darstellte. Die Erfahrungen mit Psychotherapie auf Distanz wurden als insgesamt positiver beschrieben als sie erwartet hätten. Nichtsdestotrotz wurde Psychotherapie auf Distanz als nicht 1:1 vergleichbar mit Psychotherapie im persönlichen Kontakt angesehen. An einer zweiten Onlinebefragung nach dem ersten Lockdown (Sommer 2020) beteiligten sich 222 PsychotherapeutInnen aus Österreich. Ziel dieser Befragung war es den Wechsel des Behandlungsformats (persönlich zu digital oder digital zu persönlich) genauer zu untersuchen. Zeitgleich mit der zweiten Befragung wurde eine dritte Onlinebefragung durchgeführt, an der 139 PatientInnen der 222 österreichischen PsychotherapeutInnen teilnahmen, um auch die PatientInnen-Perspektive beim Wechsel des Behandlungsformats zu untersuchen. Erste Ergebnisse zeigen, dass PsychotherapeutInnen und PatientInnen beim Wechsel des Behandlungsformates einen Unterschied hinsichtlich der angewandten therapeutischen Interventionen erlebten. Zudem veränderte sich die subjektive Bedeutung von Lebensbereichen/Wertbegriffen vor vs. in der COVID-19 Pandemie. Die bisherigen Auswertungen zeigen, dass COVID-19 einen deutlichen Impact auf die Psychotherapiepraxis in Österreich hat. Weitere quantitative und qualitative Auswertungen der Daten werden noch tiefere Erkenntnisse liefern.

**Schlüsselwörter** COVID-19, Psychotherapie, Internet, Telefon

**Summary** The Danube University Krems, in cooperation with the Austrian Federal Association for Psychotherapy, conducted three online surveys to investigate psychotherapy in Austria during COVID-19. This article summarizes the so far available results and publications of these surveys. A total of 1547 psychotherapists took part in the first online survey, which was conducted in the first weeks of the first COVID-19 lockdown in Austria. The results showed that psychotherapists increasingly replaced psychotherapy in personal contact with psychotherapy at a distance (telephone or internet) during the lockdown. Increased stress level and job-related worries were mainly reported by psychotherapists who derived all their income from psychotherapy. The experiences with psychotherapy at a distance were described as overall more positive than previously expected. Nonetheless, psychotherapy at a distance

was viewed as not 1: 1 comparable to psychotherapy in face-to-face contact. In a second only survey, which was conducted after the first lockdown (summer 2020), 222 Austrian psychotherapists participated. The aim of this survey was to examine the change in treatment format (personal to digital or digital to personal) more closely. At the same time as the second survey, a third online survey was carried out in which 139 patients of the 222 Austrian psychotherapists took part in order to examine the patient's perspective when changing the treatment format. First results show that psychotherapists and patients experienced a difference in terms of the therapeutic interventions used when changing the treatment format. Moreover, the subjective meaning of different areas of life was changed in the COVID-19 pandemic compare to the time before COVID-19. The evaluations to date show that COVID-19 has a significant impact on the psychotherapeutic practice in Austria. Further quantitative and qualitative evaluations of the data will provide even more in-depth knowledge.

**Keywords** COVID-19, psychotherapy, internet, telephone

### **Einleitung**

Die durch das Coronavirus SARS-CoV-2 verursachte Infektionskrankheit COVID-19 hat weltweit weitreichende gesundheitliche, soziale, sowie wirtschaftlichen Auswirkungen. Um die unkontrollierte Ausbreitung des Virus zu bekämpfen, wurden in vielen Ländern Maßnahmen zur Reduktion sozialer Kontakte implementiert. Aktuelle Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen zeigen, dass die COVID-19 Pandemie und die damit einhergehenden Maßnahmen zur Eindämmung des Virus, mit einem Anstieg an psychischen Problemen einhergehen (Brooks et al. 2020; Salari et al. 2020). Auch in der österreichischen Allgemeinbevölkerung konnte ein deutlicher langfristig bestehender Anstieg an Depressionen, Angststörungen und Schlafstörungen beobachtet werden (Pieh et al. 2020; Probst, Budimir und Pieh, 2020; Pieh et al., accepted). Diese Situation stellt PsychotherapeutInnen vor eine Herausforderung. Traditionell findet Psychotherapie in Psychotherapieräumen im direkten persönlichen Kontakt zwischen PsychotherapeutIn und PatientIn statt. Der Wechsel des Psychotherapieformats auf Telefon oder Internet ist die naheliegendste Lösung die psychotherapeutische Versorgung während einer Pandemie sicherzustellen und gleichzeitig die notwendigen Maßnahmen zur Eindämmung des Virus umzusetzen (Wind et al. 2020). Um persönliche Kontakte möglichst zu reduzieren ist weltweit ein Trend hin zu Psychotherapie auf Distanz (insb. via Videokonferenz) zu beobachten (Humer und Probst, 2020). In Österreich schließt die Internetrichtlinie des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) Psychotherapie über das Internet jedoch aus (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2005). Diese Richtlinie verlor auch während der COVID-19 Pandemie nicht an Gültigkeit, vom BMSGPK kam jedoch die Ergänzung, dass in dringenden Fällen der Einsatz elektronischer Medien (Videokonferenz, Telefon) als Überbrückung in einer Notstandslage möglich ist. Zusätzlich begannen Krankenkassen für die Zeit der COVID-19 Pandemie psychotherapeutische Behandlungen via Internet oder Telefon in gleicher Form als Standard-Psychotherapien im direkten persönlichen Kontakt zu honorieren. Neben rechtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen, bestehen auch gewisse Vorbehalte gegenüber Psychotherapie auf Distanz, da der direkte persönliche Kontakt zwischen PatientIn und PsychotherapeutIn oft als essenzieller Teil der Therapie angesehen wird (Apolinário-Hagen et al. 2018; Connolly et al. 2020; Schuster et al. 2018). Insgesamt zeigen Studien, dass meist PsychotherapeutInnen Psychotherapie auf Distanz kritischer gegenüberstehen, als Ihre PatientInnen und Psychotherapie auf Distanz gleich wirksam wie im direkten persönlichen Kontakt durchgeführte Psychotherapie sein kann (Connolly et al. 2020).

Um Psychotherapie in Österreich während COVID-19 zu untersuchen, wurden von der Donau-Universität Krems in Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie drei Onlinebefragungen zur Psychotherapie in Österreich während COVID-19 durchgeführt. In dieser Arbeit werden die bisherigen Ergebnisse und Publikationen dieser Befragungen zusammengefasst dargestellt.

### **Methode**

Die Onlinebefragungen wurden mit dem an der Donau-Universität Krems gehosteten REDCap (Harris et al., 2009; 2019) Umfragetool durchgeführt. Sowohl Datenschutzbeauftragte als auch Ethikkommission der Donau-Universität Krems haben den Onlinebefragungen zur Untersuchung der Psychotherapie in Österreich während COVID-19 ein positives Votum ausgestellt.

Die Details zu den Online-Umfragen sind den entsprechenden Publikationen zu entnehmen. Nachfolgend werden die zentralen Ergebnisse zusammengefasst.

### *Online Umfrage 1*

Eine erste Online-Umfrage mit insgesamt 79 Fragen wurde in den ersten Wochen des COVID-19 Lockdowns in Österreich (24. März 2020 bis 1. April 2020) durchgeführt. Alle PsychotherapeutInnen die eine gültige E-Mail-Adresse in der PsychotherapeutInnenliste des BMSGPK angegeben hatten wurde kontaktiert. Insgesamt 1547 PsychotherapeutInnen haben die Umfrage erfolgreich abgeschlossen. Die Umfrage enthielt demografische Fragen (Alter, Geschlecht, Fachspezifikum, Jahr des Eintrags in die Liste der PsychotherapeutInnen, etc.). Weitere Fragen bezogen sich auf die durchschnittliche Anzahl an PatientInnen pro Woche pro Therapieformat (persönlich, Telefon, Internet) in den Monaten vor der COVID-19 Pandemie bzw. in der aktuellen Situation um COVID-19. PsychotherapeutInnen wurden auch gefragt wie vergleichbar sie über Telefon/Internet im Vergleich zu persönlichem Kontakt psychotherapeutisch behandeln können. Auch ob die tatsächlichen Erfahrungen mit Psychotherapie über Telefon/Internet negativer/positiver waren als früher erwartet, wurde abgefragt. Weitere Fragen bezogen sich darauf wie gut informiert sich PsychotherapeutInnen über Psychotherapie über Internet fühlten, ob zusätzlicher Informationsbedarf besteht und welche Informationen konkret wünschenswert wären. PsychotherapeutInnen wurden auch gefragt wie groß Ihre Angst ist, sich während der Psychotherapie im persönlichen Kontakt mit COVID-19 anzustecken und sie wurden auch gebeten, anzugeben wie gut Sie die fünf von der österreichischen Regierung empfohlenen Schutzmaßnahmen gegen COVID-19 während der Psychotherapie im persönlichen Kontakt umsetzen können. Die Umfrage erhielt auch etablierte psychometrische Fragebögen zur Erfassung von Stress (PSS-10 (Cohen et al. 1983)) und berufsbezogenen Ängsten (JAS (Linden und Muschalla, 2012)). Diese Umfrage wurde zudem in Deutschland (19. Mai 2020 bis 28. Mai 2020), in Tschechien (6. Mai bis 20. Mai 2020) und in der Slowakei (8. Mai 2020 bis 22. Mai 2020) durchgeführt. Zum Zeitpunkt der Umfrage in diesen Nachbarländern waren die strengen Lockdown Maßnahmen der jeweiligen Länder bereits gelockert und es bestanden keine Ausgangsbeschränkungen mehr. Insgesamt nahmen 130 PsychotherapeutInnen aus Deutschland, 112 aus Tschechien und 96 aus der Slowakei teil.

### *Onlinebefragung 2*

In einer weiteren österreichischen Umfrage nach dem Lockdown (26. Juni 2020 bis 3. September 2020) wurde der Wechsel des Behandlungsformats (persönlich zu digital oder digital zu persönlich) genauer untersucht. Alle PsychotherapeutInnen die eine gültige E-Mail-Adresse in der PsychotherapeutInnenliste des BMSGPK angegeben hatten wurden kontaktiert. An der Umfrage nahmen 222 PsychotherapeutInnen teil. Die Umfrage enthielt insgesamt 128 Fragen. In diesem Artikel wird nur auf die Auswertung der 30 Fragen, die sich auf die durchgeführten Interventionen beziehen, sowie auf die 12 selbstkonstruierten Fragen zur subjektiven Bedeutung verschiedener Lebensbereiche/Wertbegriffe, näher eingegangen, da Auswertungen dazu bereits publiziert sind. Die angewandten Interventionen in den Psychotherapie-Sitzungen wurden mit dem sog. MULTI-30 (Multitheoretical List of Therapeutic Interventions (Solomonov et al. 2019)) erhoben. Dieser Fragebogen besteht aus 30 Items, die 8 verschiedene Skalen ergeben (psychodynamische Interventionen, allgemeine Faktoren „common factors“, person-zentrierte Interventionen, prozess-experientielle Interventionen, Interventionen der interpersonellen Therapie, kognitive Interventionen, behaviorale Interventionen, dialektisch-behaviorale Interventionen). PsychotherapeutInnen wurde gebeten, bei jedem anzugeben wie typisch die Intervention für Psychotherapie im persönlichen Kontakt bzw. auf Distanz war. Weiters sollten PsychotherapeutInnen die subjektive Bedeutung der Wichtigkeit verschiedenen Lebensbereichen/Wertbegriffen (1: Arbeit; 2: Beziehung; 3: Bekannte, Freunde; 4: Freizeit, Hobbys; 5: Körperliche Gesundheit; 6: Psychische Gesundheit) angeben. Die Frage wurde in Bezug auf zwei unterschiedliche Zeithorizonte gestellt: vor der aktuellen Corona-Krise vs. in der aktuellen Corona-Krise.

### *Onlinebefragung 3*

PsychotherapeutInnen der zweiten Onlinebefragung wurden gebeten, ihre PatientInnen zu motivieren an einer dritten Onlinebefragung nach dem Lockdown (26. Juni 2020 bis 3. September 2020) teilzunehmen, um auch aus deren Perspektive den Wechsel des Behandlungsformats zu untersuchen.

Insgesamt nahmen 139 PatientInnen der 222 österreichischen PsychotherapeutInnen teil. Die Umfrage bestand aus 159 Items, wobei auch hier die PatientInnen-Version des MULTI-30 (Solomonov et al. 2019), sowie die selbstkonstruierten Fragen zur subjektiven Bedeutung verschiedener Lebensbereiche/Wertbegriffe inkludiert waren.

## Ergebnisse

### Onlinebefragung 1:

Bisher liegen sechs Publikationen zu Onlinebefragung 1 in internationalen peer-reviewed Fachzeitschriften mit Impact Factor vor.

Im *International Journal of Environmental Research and Public Health* wurde publiziert, dass PsychotherapeutInnen in Österreich während des Lockdowns im Vergleich zu den Monaten davor Psychotherapie im persönlichen Kontakt reduziert und Psychotherapie über Telefon / Internet erhöht haben (Probst, Stippl, et al. 2020). So nahm in Österreich die Zahl der PatientInnen, die im persönlichen Kontakt therapiert wurden in den ersten Wochen der COVID-19 Ausgangsbeschränkungen um durchschnittlich 81% ab ( $p < 0.001$ ), während ein deutlicher Anstieg bei PatientInnen, die über Telefon (+979%) oder Internet (+1561%) therapiert wurden ( $p < 0.001$ ), verzeichnet wurde. Insgesamt konnte die Zunahme der Psychotherapie auf Distanz die Abnahme der Psychotherapie im persönlichen Kontakt nicht kompensieren, sodass in Österreich während der ersten Wochen des COVID-19 Lockdowns durchschnittlich 28% weniger PatientInnen therapiert wurden, als in den Monaten davor ( $p < 0.001$ ). Die therapeutische Orientierung im Sinne der vier Therapie-Cluster (psychodynamisch, humanistisch, systemisch, verhaltenstherapeutisch) hatte keinen Einfluss auf die beobachteten Ergebnisse.

Ein ebenfalls im *International Journal of Environmental Research and Public Health* publizierter Artikel zeigt Unterschiede zwischen den untersuchten Ländern, sowie zwischen den Geschlechtern auf (Humer, Pieh, et al. 2020). In Deutschland war mit einer durchschnittlichen Reduktion von 18% der insgesamt geringste Rückgang an Psychotherapie im persönlichen Kontakt zu beobachten. So wurden aufgrund der Steigerung der Psychotherapien auf Distanz (v.a. über das Internet) zwei Wochen nach Ende des Lockdowns im Durchschnitt um 12% mehr PatientInnen therapiert als vor Beginn der COVID-19 Pandemie ( $p = 0.014$ ). In Tschechien konnte keine Änderung in der Anzahl der therapierten PatientInnen beobachtet werden ( $p = 0.086$ ), da die Reduktion der Therapien im persönlichen Kontakt (-71%) durch die Zunahme von Therapien über Telefon und Internet kompensiert wurde. Im Gegensatz dazu, berichteten PsychotherapeutInnen aus der Slowakei drei Wochen nach dem Ende der starken Ausgangsbeschränkungen eine Abnahme der Gesamtzahl der therapierten PatientInnen von 25% ( $p < 0.001$ ), da die starke Abnahme der Therapien im persönlichen Kontakt (-76%) nicht durch den Anstieg von Psychotherapien auf Distanz ausgeglichen werden konnte.

Über alle Länder hinweg wurden geschlechterspezifische Unterschiede beobachtet. So reduzierten Frauen in Zeiten von COVID-19 Psychotherapie im persönlichen Kontakt stärker ( $p = 0.036$ ) als ihre männlichen Kollegen und stiegen verstärkt auf Psychotherapie über Telefon um ( $p = 0.015$ ). Auch die Angst sich während der Psychotherapie im persönlichen Kontakt mit COVID-19 anzustecken war bei weiblichen PsychotherapeutInnen um 17% stärker ausgeprägt als bei männlichen ( $p = 0.021$ ).

In *Frontiers in Psychology* wurde publiziert, dass Stress-level und job-bezogene Ängste v.a. bei jenen PsychotherapeutInnen in Österreich vorhanden waren, für die Psychotherapie die einzige Einnahmequelle darstellte ( $p \leq 0.020$ ). Das Stresslevel und Jobängste der PsychotherapeutInnen unterschied sich jedoch nicht zwischen PsychotherapeutInnen, die nur im persönlichen Kontakt therapierten, die sowohl im persönlichen Kontakt als auch auf Distanz therapierten, die nur auf Distanz therapierten und jenen, die während der Ausgangsbeschränkungen keine Psychotherapien durchführten ( $p \geq 0.223$ ). Konnten während der Psychotherapie im persönlichen Kontakt die von der österreichischen Regierung vorgeschlagenen Schutzmaßnahmen besser eingehalten werden, reduzierte dies die Angst sich mit COVID-19 in Psychotherapien im direkten persönlichen Kontakt mit PatientInnen zu infizieren ( $p < 0.01$ ; Probst, Humer, et al. 2020).

Im *Journal of Medical Internet Research* wurde publiziert, dass PsychotherapeutInnen in Österreich mit Psychotherapie über Telefon / Internet positivere Erfahrungen gemacht haben als sie erwartet hätten und dass Psychotherapie über Telefon / Internet aber nicht 1:1 vergleichbar ist mit Psychotherapie im persönlichen Kontakt ( $p < 0.001$ ; Humer, Stippl, Pieh, Pryss, Probst. 2020). Es konnten auch Unterschiede zwischen den vier Therapie-Clustern festgestellt werden ( $p = 0.001$ ). So beurteilten psychodynamisch orientierte PsychotherapeutInnen Psychotherapie via Telefon am positivsten, während Verhaltenstherapeuten dieses Format am negativsten beurteilten. Allgemein wurde Psychotherapie über Internet positiver beurteilt als Psychotherapie über Telefon ( $p < 0.001$ ).

Im *International Journal of Environmental Research and Public Health* wurde publiziert, dass sich PsychotherapeutInnen in Österreich vor allem in Bezug auf Sicherheit und Datenschutz und Programme mehr Information über Psychotherapie über Internet wünschen würden und Skype sowie Zoom die häufigsten Programme waren, die in Österreich für Psychotherapie über Internet verwendet wurden (Humer, Stippl, Pieh, Schimböck, et al. 2020).

Im *International Journal of Environmental Research and Public Health* wurde publiziert, dass VerhaltenstherapeutInnen (Österreich und Deutschland) Psychotherapie über Internet / Telefon, umso positiver und vergleichbarer mit Psychotherapie im persönlichen Kontakt erleben, je mehr PatientInnen sie über Internet / Telefon behandeln und – bzgl. Internet-Psychotherapie in Österreich – je besser sie sich informiert fühlen (Korecka et al. 2020).

Onlinebefragung 2 und 3:

Zu den Ergebnissen der Onlinebefragung 2 und 3 sind aktuell zwei Artikel in internationalen peer-reviewed Fachzeitschriften mit Impact Factor publiziert. Weitere Manuskripte befinden sich in Arbeit.

Im *International Journal of Environmental Research and Public Health* wurden erste Ergebnisse dieser Onlinebefragungen publiziert. Bei der subjektiven Beurteilung der Bedeutung sechs verschiedener Lebensbereiche/Wertbegriffe, zeigte sich, dass PsychotherapeutInnen allgemein höhere Werte angaben als ihre PatientInnen ( $p < 0.001$ ). Beim Vergleich zwischen den Zeiten vor COVID-19 zurzeit während COVID-19 zeigte sich, dass sowohl PsychotherapeutInnen als auch PatientInnen eine Veränderung hinsichtlich der Bedeutung diverser Lebensbereiche infolge der COVID-19 Pandemie erleben. So wurde der Bereich Arbeit von PsychotherapeutInnen und PatientInnen während COVID-19 als weniger wichtig erachtet, während psychische und physische Gesundheit an subjektiver Bedeutsamkeit gewannen ( $p < 0.001$ ) (Humer, Schimböck, et al. 2020).

Die Analyse der Angaben zu den angewandten Interventionen in den Psychotherapie-Sitzungen sind in *Clinical Psychology & Psychotherapy* zur Veröffentlichung angenommen (Probst, Haid et al., accepted) Die Ergebnisse zeigen, dass PsychotherapeutInnen und PatientInnen beim Wechsel des Behandlungsformates einen Unterschied hinsichtlich der angewandten therapeutischen Interventionen erlebten. So bewerteten die PsychotherapeutInnen alle untersuchten therapeutischen Interventionen als typischer für die Therapie im direkten persönlichen Kontakt als für die Psychotherapie auf Distanz ( $p < 0.001$ ). Bei den PatientInnen waren die Unterschiede im Erleben der therapeutischen Interventionen nicht im gleichen Ausmaß sichtbar wie bei den TherapeutInnen). In einigen aber nicht allen therapeutischen Interventionen gab es Unterschiede zwischen den vier Therapie-Clustern.

## **Diskussion**

Die beobachteten Veränderungen im Format, in dem Psychotherapie während der ersten Monate der COVID-19 Pandemie angeboten wurde, decken sich mit anderen internationalen Studien. So wurde mit dem Ausbruch der COVID-19 Pandemie ein weltweiter Trend in Richtung Psychotherapie auf Distanz beobachtet (Wind et al. 2020). Die Ergebnisse zeigen, dass PsychotherapeutInnen sehr flexibel auf die veränderten Rahmenbedingungen reagierten und im Großen und Ganzen positiv von den neuen Behandlungsformaten überrascht waren, wenngleich Psychotherapie auf Distanz nicht komplett mit der persönlichen Psychotherapie vergleichbar angesehen wird (Humer, Stippl, Pieh, Pryss, Probst. 2020). Auch diese Befunde decken sich mit der internationalen Literatur (Connolly et al. 2020).

Insgesamt konnten Unterschiede zwischen den Ländern beobachtet werden. Während in Deutschland während COVID-19 sogar durchschnittlich mehr PatientInnen pro Woche therapiert wurden als in den Zeiten vor COVID-19, gab es in Tschechien keinen Unterschied, während in Österreich und der Slowakei ein Rückgang zu beobachten war. Ein Grund für die Unterschiede könnte auf den Zeitpunkt der Erhebung zurückzuführen sein. Während die Befragung in Österreich zu Beginn des ersten Lockdowns stattfand, wurden PsychotherapeutInnen in Deutschland, Tschechien und der Slowakei nach den jeweiligen ersten Lockdowns befragt. Es ist anzunehmen, dass sich Präferenzen in Bezug auf das Behandlungsformat, sowie auch Ängste vor einer COVID-19 Infektion im Zeitverlauf verändern. Weiters könnten länderspezifische gesetzliche und finanzielle Regelungen zur Psychotherapie über das Internet oder Telefon zu den Unterschieden beigetragen haben. Auch Unterschiede in Bezug auf die Angst sich während der Therapie in persönlichem Kontakt mit COVID-19 anzustecken, könnten die beobachteten Unterschiede erklären. So wurden bei deutschen PsychotherapeutInnen die geringsten Infektionsängste angegeben, was mit der Beobachtung einhergeht, dass in Deutschland die geringste Verringerung in den Psychotherapien im persönlichen Kontakt festgestellt wurde (Humer, Pieh, et al. 2020). Letztlich kann auch die Nutzung digitaler Medien und somit die bereits vor der Pandemie bestehende Affinität zu digitalen Medien von Land zu Land unterschiedlich sein.

Um eine bestmögliche psychotherapeutische Leistungen zu gewährleisten, ist auch die Psychohygiene von PsychotherapeutInnen von großer Bedeutung. Ein Teil der Erhebung fokussierte daher auch auf Stress und berufsbezogene Ängste. Interessanterweise war das Stresserleben der PsychotherapeutInnen nicht vom Format, in welchem Psychotherapie während des Lockdowns angeboten wurde, abhängig. Es zeigte sich jedoch, dass jene PsychotherapeutInnen besonders gestresst waren und berufsbezogene Ängste hatten, deren therapeutische Tätigkeit die einzige Einnahmequelle darstellte (Probst, Hummer, et al. 2020). Dieses Ergebnis verdeutlicht, dass es besonders wichtig ist finanzielle Stressoren zu reduzieren, da erhöhtes Stresserleben der PsychotherapeutInnen mit nachteiligen Auswirkungen auf den therapeutischen Prozess verbunden sein kann (Kitchingman et al. 2018; West and Shanafelt 2007).

Die Erhebungen nach Ende des ersten Lockdowns im Sommer 2020 zeigten, dass sich die therapeutischen Interventionen zwischen Behandlungsformaten (in direkten persönlichen Kontakt vs. auf Distanz) unterscheiden. So wurden die acht abgefragten therapeutischen Interventionen bei Therapie in direkter persönlicher Anwesenheit als typischer erlebt als bei Therapie auf Distanz. Diese Unterschiede wurden vor allem aus Sicht der TherapeutInnen und weniger deutlich aus Sicht der PatientInnen angegeben (Probst, Haid et al. accepted). Mögliche Gründe könnten sein, dass die therapeutischen Interventionen nicht entsprechend aus der Ferne durchgeführt werden können bzw. TherapeutInnen in ihrer Psychotherapie-Ausbildung in Österreich nicht spezifisch auf die Anwendung im psychotherapeutischen Setting auf Distanz („remote psychotherapy“ trainiert wurden. Weiters könnten auch die Themen der Therapie und somit auch die erforderlichen Interventionen sich zwischen den Formaten unterscheiden. So wäre es z.B. denkbar, dass in Zeiten des Lockdowns, in denen auch vermehrt Psychotherapie auf Distanz angeboten wurde, vermehrt Kriseninterventionen durchgeführt wurden.

Die Erhebungen der zweiten und dritten Befragung zeigten auch auf, dass sich sowohl PsychotherapeutInnen als auch PatientInnen in sehr ähnlichen Situationen in Bezug auf die Veränderungen im subjektiven Sinn des Lebens befinden (Humer, Schimböck, et al. 2020).

Insgesamt müssen bei der Interpretation der Studien einige Limitationen berücksichtigt werden. So wurden alle Studien in Form von Querschnittsstudien durchgeführt und alle Daten zu Zeiten vor COVID-19 nicht direkt erfasst, sondern retrospektiv abgefragt. Weiters wurden alle Angaben auf Basis von Selbstberichten gemacht, was deren Objektivität einschränkt. Es sind keine Aussagen zur Wirksamkeit der Psychotherapien auf Basis dieser Online-Erhebungen möglich, um Aussagen zur Prozess und Outcome von Psychotherapie unter Praxisbedingungen in Österreich im Längsschnitt zu erforschen, führen wir aktuell die POPP-Studie (**P**rozess und **O**utcome in **p**sychotherapeutischen **P**raxen; [www.facebook.com/poppstudie](https://www.facebook.com/poppstudie)) durch und laden ab sofort bis 2023 interessierte PsychotherapeutInnen ein, daran teilzunehmen. Da alle Befragungen, die den hier berichteten Ergebnissen zugrunde liegen, online durchgeführt wurden, ist es möglich, dass verstärkt PsychotherapeutInnen mit einer hohen Affinität zu digitalen Medien erreicht wurden. Dies könnte dazu beigetragen haben, dass Psychotherapie auf Distanz insgesamt eher positiv bewertet wurde. Die Online-

Durchführung könnte möglicherweise auch zu einem Selektionsbias geführt haben (Bethlehem 2010). So könnte es sein, dass z. B. ältere, weniger technisch affine PsychotherapeutInnen unterrepräsentiert waren. Zudem waren in den Umfragen PsychotherapeutInnen mit humanistischer Orientierung überrepräsentiert im Vergleich zur Verteilung der vier Therapie-Cluster in der österreichischen PsychotherapeutInnen-Liste. Aufgrund dieser Einschränkungen ist es möglich, dass die Umfragen kein repräsentatives Bild der Psychotherapie in Österreich während COVID-19 darstellen.

### **Schlussfolgerung**

Die bisherigen Auswertungen zeigen, dass COVID-19 einen deutlichen Impact auf die Psychotherapiepraxis in Österreich hat. Weitere quantitative und qualitative Auswertungen der Daten werden noch tiefergehende Erkenntnisse liefern.

### **Literatur**

- Apolinário-Hagen, J., Harrer, M., Kählke, F., Fritsche, L., Salewski, C., Ebert, D. D. (2018). Public attitudes toward guided internet-based therapies: Web-based survey study. *Journal of Medical Internet Research* 5(2):e10735. <https://doi.org/10.2196/10735>
- Bethlehem, J. (2010). Selection bias in web surveys. *International Statistical Review* 78, 161–188. <https://doi.org/10.1111/j.1751-5823.2010.00112.x>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet* 395, 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. (2005). Internetrichtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. *Psychotherapie Forum* 13, 43–51.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Connolly, S. L., Miller, C. J., Lindsay, J. A., Bauer, M. S. (2020). A systematic review of providers' attitudes toward telemental health via videoconferencing. *Clinical Psychology: Science and Practice* 00:e12311. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12311>
- Harris, P.A., Taylor, R., Thielke, R., Payne, J., Gonzalez, N., Conde, J.G. (2009). Research electronic data capture (REDCap)—a metadata-driven methodology and workflow process for providing translational research informatics support. *Journal of Biomedical Informatics* 42, 377–381. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2008.08.010>
- Harris, P.A., Taylor, R., Minor, B.L., Elliott, V., Fernandez, M., O'Neal, L., McLeod, L., Delacqua, G., Delacqua, F., Kirby, J., Duda, S.N. (2019). The REDCap consortium: Building an international community of software platform partners 95:103208. *Journal of Biomedical Informatics* 95. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2019.103208>
- Humer, E., Stippl, P., Pieh, C., Pryss, R., Probst, T. (2020). Experiences of psychotherapists with remote psychotherapy during COVID-19 pandemic: Cross-sectional web-based survey study. *Journal of Medical Internet Research* 22:e20246. <https://doi.org/doi:10.2196/20246>
- Humer, E., Pieh, C., Kuska, M., Barke, A., Doering, B. K., Gossmann, K., Trnka, R., Meier, Z., Kascakova, N., Tavel, P., Probst, T. (2020). Provision of psychotherapy during the covid-19 pandemic among Czech, German and Slovak psychotherapists. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17:4811. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134811>
- Humer, E., Schimböck, W., Kislser, I. M., Schadenhofer, P., Pieh, C., Probst, T. (2020). How the covid-19 pandemic changes the subjective perception of meaning related to different areas of life in austrian psychotherapists and patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17:8600. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228600>
- Humer, E., Stippl, P., Pieh, C., Schimböck, W., Probst, T. (2020). Psychotherapy via the Internet : What programs do psychotherapists use, how well-informed do they feel, and what are their wishes for continuous education? *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17:8182. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218182>
- Humer, E., & Probst, T. (2020). Provision of remote psychotherapy during the COVID-19 pandemic. *Digital Psychology* 1, 27–31. <https://doi.org/10.24989/dp.v1i2.1868>
- Kitchingman, T. A., Wilson, C. J., Caputi, P., Wilson, I., Woodward, A. (2018). Telephone crisis support workers' psychological distress and impairment: A systematic review. *Crisis* 39:13–26.

<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000454>

- Korecka, N., Rabenstein, R., Pieh, C., Stippl, P., Barke, A., Doering, B., Gossmann, K., Humer, E., Probst, T. (2020). Psychotherapy by telephone or internet in Austria and Germany Which CBT psychotherapists rate it more comparable to face-to-face psychotherapy in personal contact and have more positive actual experiences compared to previous expectations? *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17:7756. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217756>
- Linden, M. & Muschalla (2012). JAS. Job-Angst-Skala [Verfahrensdokumentation aus PSYNDEX Tests-Nr. 9006035, Kurzmanual zur Skala (Linden & Muschalla, 2012) und Fragebogen]. In Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) (Hrsg.), *Elektronisches Testarchiv*. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.392>
- Pieh, C., Budimir, S., Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research* 139:110278. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Pieh, C., Probst, T., Budimir, S., Humer, E. (2021). Diminished well-being persists beyond the end of the COVID-19 lockdown. *General Hospital Psychiatry*. In Press.
- Probst, T., Budimir, S., Pieh, C. (2020). Depression in and after COVID-19 lockdown in Austria and the role of stress and loneliness in lockdown: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders* 277:962–963. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.047>
- Probst, T., Humer, E., Stippl, P., Pieh, C. (2020). Being a psychotherapist in times of the novel coronavirus disease: Stress-level, job anxiety, and fear of coronavirus disease infection in more than 1,500 psychotherapists in Austria. *Frontiers in Psychology* 11:2557. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559100>
- Probst, T., Stippl, P., Pieh, C. (2020). Changes in provision of psychotherapy in the early weeks of the COVID-19 lockdown in Austria. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17:3815. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113815>
- Probst, T., Haid, B., Schimböck, W., Reisinger, A., Gasser, M., Eichberger-Heckmann, H., Stippl, P., Jesser, A., Humer, E., Korecka, N., Pieh, C. (2021). Therapeutic interventions in in-person and remote psychotherapy. Survey with psychotherapists and patients experiencing in-person and remote psychotherapy during COVID-19. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. In Press.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health* 16, 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Schuster, R., Pokorny, R., Berger, T., Topooco, N., Laireiter, A. R. (2018). The advantages and disadvantages of online and blended therapy: Survey study amongst licensed psychotherapists in Austria. *Journal of Medical Internet Research* 18;20(12):e11007. <https://doi.org/10.2196/11007>
- Solomonov, N., McCarthy, K. S., Gorman, B. S., Barber, J. P. (2019). The Multitheoretical List of Therapeutic Interventions—30 items (MULTI-30). *Psychotherapy Research* 29, 565–580. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1422216>
- West, C. P., & Shanafelt, T. D. (2007). Physician well-being and professionalism. *Minnesota medicine* 90, 44–46.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The ‘black swan’ for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions* 20:100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>