



Neuropsychiatrisches Zentrum Hamburg-Altona GmbH

inco**beth**
PERSPEKTIVEN FINDEN



Neuropsychiatrisches Zentrum Hamburg-Altona GmbH

- Gegründet 2009
- Ambulantes Versorgungszentrum für
 - Neurologie
 - Neurochirurgie
 - Psychiatrie
 - Psychotherapie
- Ca. 4500 Patienten / Quartal
- Kooperationen mit
 - Universität Hamburg
 - UKE
 - Universität Mainz



Geschäftsführung: Dr. Silja C. Reuter, Dr. Peter Tonn

Psychische Störungen sind häufig

Das Aufsuchen

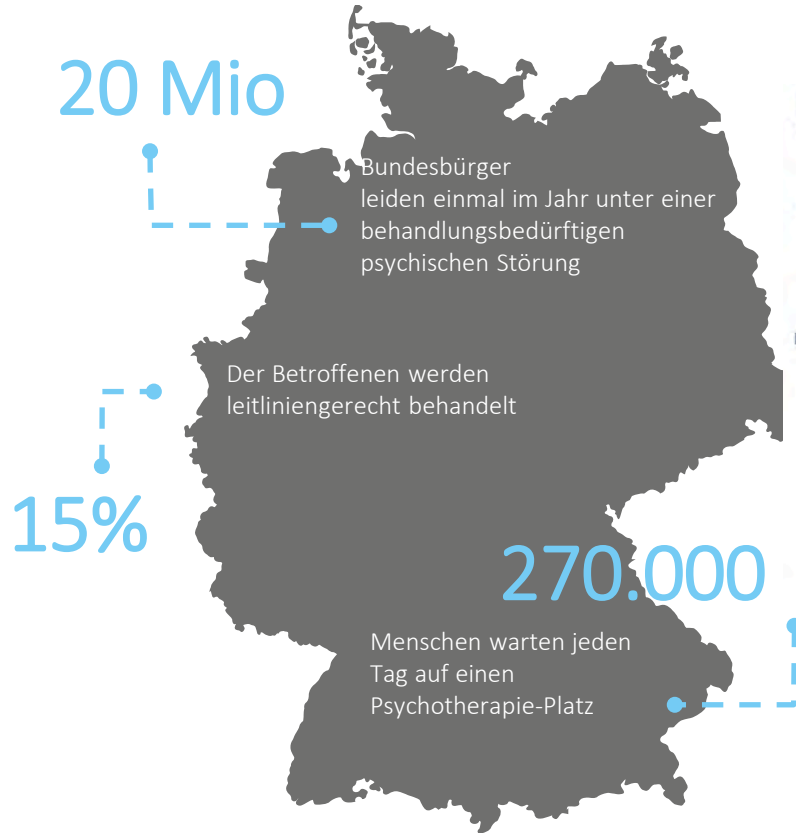
**Lösungsansatz
Telemedizin ?**

elfen

uten dauert lange

Behandlungsverzögerung – Chronifizierung

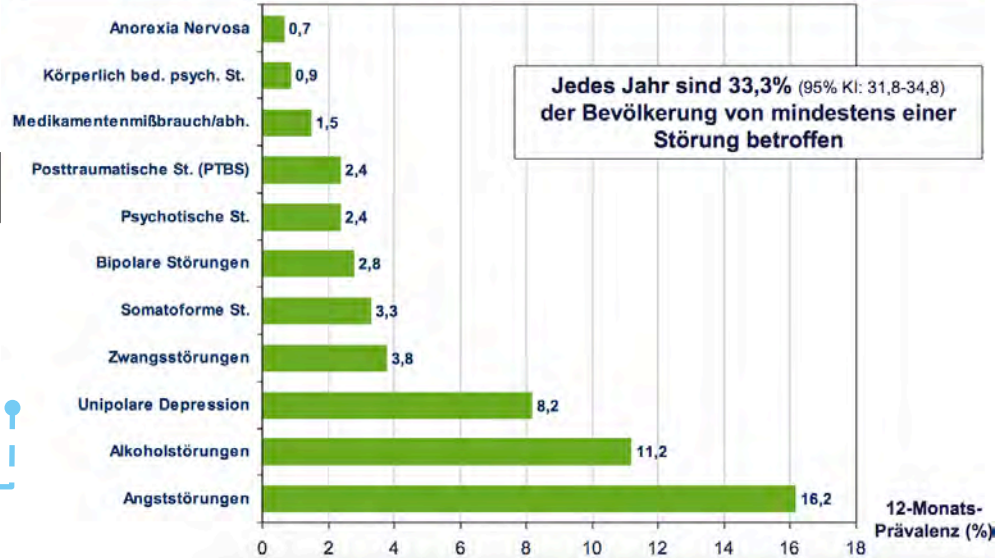
Psychische Erkrankungen sind häufig



DEGS
Studie zur Gesundheit Erwachsener
in Deutschland

Was sind die häufigsten psychischen Störungen? (12-Monatsprävalenz)

ROBERT KOCH INSTITUT



Seit **100 Jahren** ist Psychotherapie vor allem **eine Stunde...**

- **jede Woche** im Sprechzimmer des Therapeuten zu dessen Sprechzeiten
- in der 10 Minuten für Begrüßung, Verabschiedung, Wiederholungen etc. verbraucht werden
- in der 20 Minuten für die therapeutische Beziehung genutzt werden können
- in der 20 Minuten für neue Anregungen, Therapiehinweise und Erklärungen verfügbar sind
- nach der 167 Stunden keine therapeutische Anregung besteht
- aus der ein paar Anregungen zum Nachdenken und Zettel zum Üben entstehen
- von der nicht klar ist, welche therapeutische Qualität und Evidence vorliegt



Jedes Jahr werden **14 Millionen Therapiestunden** in Deutschland für Psychotherapie von der GKV übernommen.

Der Bedarf nach psychischer Unterstützung ist noch weitaus größer

- etwa **3 Millionen** bräuchten psychische Unterstützung, gelangen aber nicht zu einem Therapeuten
 - ältere Menschen sehen oft **keine Perspektive** in der Psychotherapie
 - viele Menschen haben eine große **Angst vor Stigmatisierung**
- Psychotherapeuten und Coaches sind außerhalb der Großstädte **nicht gut vertreten**
- **eingeschränkte körperliche Mobilität** erschwert den Zugang zu einer Präsenztherapie

Items des ATiPP

Telemedizin generell ist eine gute Ergänzung von medizinischen Angeboten.

Zu psychiatrischen/ psychotherapeutischen Fragestellungen oder psychischen Erkrankungen sind Patienteninformationen über Internet/ Telemedizin sehr hilfreich.

Eine erfolgreiche Behandlung von Patienten mit psychischen Erkrankungen über das Internet/ per Telemedizin ist möglich.

Überbrückung von Wartezeit für einen Termin beim Psychiater/ Psychotherapeuten mittels Internet-Angeboten/ Telemedizin ist eine sinnvolle

Nachsorge und Beratung durch Kontakte via Internet /Email/ Telefon sind nach einer Behandlung durch Psychiater/ Psychotherapeut gut umsetzbar.

Ich würde selbst eine online-Therapie/ Telemedizin bei einer psychischen Erkrankung ohne begleitende Psychotherapie in Anspruch nehmen.

Eine online-Therapie durch Internet-Angebote/ Telemedizin ist ausschließlich als Ergänzung zu einer Behandlung vor Ort sinnvoll.

Eine online-Therapie durch Internet-Angebote/ Telemedizin kann nur mit live-Kontakten zu einem Therapeuten durch Video-Telefonie und Email/Chat wirksam funktionieren.

Ergebnisse der Befragung

Item 1: Telemedizin generell ist eine gute Ergänzung	16-25J.	M = 2,71	signifikante Post-Hoc Unterschiede: 56-65J. vs. 16-25J. > 65J. vs. 16-25J. > 65J. vs. 26-35J.	p < 0,01
	26-35J.	M = 2,83		
	36-45J.	M = 3,00		
	46-55J.	M = 3,07		
	56-65J.	M = 3,24		
	> 65J.	M = 3,26		
Item 4: Überbrückung von Wartezeit per Telemedizin ist sinnvoll	16-25J.	M = 2,63	signifikante Post-Hoc Unterschiede: > 65J. vs. 16-25J. > 65J. vs. 26-35J. > 65J. vs. 36-45J. > 65J. vs. 46-55J.	p < 0,01
	26-35J.	M = 2,60		
	36-45J.	M = 2,80		
	46-55J.	M = 2,92		
	56-65J.	M = 3,03		
	> 65J.	M = 3,34		
Item 6: Würde selbst Telemedizin ohne begleitende Psychotherapie in Anspruch nehmen	16-25J.	M = 3,79	signifikante Post-Hoc Unterschiede: > 65J. vs. 16-25J. 36-45J. vs. > 65J. 36-45J. vs. 46-55J. 36-45J. vs. 56-65J. 36-45J. vs. 26-35J.	p < 0,01
	26-35J.	M = 4,00		
	36-45J.	M = 3,50		
	46-55J.	M = 4,05		
	56-65J.	M = 4,06		
	> 65J.	M = 4,20		

15% der Befragten würden psychotherapeutische Telemedizin in Anspruch nehmen!

Eine Lösung: online-Unterstützung als integrative Kombination



Strukturierte individualisierbare und manualisierte Therapiemodule

incobeth®

internet-based cognitive behaviour therapy



Übungen, Informationen und Anleitungen online und zum Download



Persönlicher Kontakt zum Therapeuten per Video-Telefonie, Einzel- und Gruppen-Chat



Die Kombination ist die Innovation!

- Regelmäßige Kontakte mit dem Therapeuten (online oder in Präsenzform)
- Per online-Modul wichtige Vor- und Nachbereitungen, etwa Anleitungen zu Übungen, Selbstwirksamkeit etc..
- Online-Module werden strukturiert und individualisiert zur Verfügung gestellt
- Die Kombination entlastet das Zeitkontingent des Therapeuten
- Geringere Hürde im Zugang für den Patienten
- Effizienz durch Kombination von kostengünstigen online-Modulen und teurem Live-Kontakt gesteigert

Zugang zu incobeth@:

free.incobeth.eu:
freie Anleitungen, Psychoedukation

www.incobeth.eu:
nur nach Zuweisung durch einen Arzt vor Ort und Freischaltung

The image shows a screenshot of a web form titled "incobeth@-Verordnung Maßnahmen der psychischen Unterstützung / Beratung online". The form includes fields for patient data, a diagnosis field, and a consent section. A large "Muster" watermark is overlaid on the form. Below the form is a flowchart with a red oval highlighting the URL <https://www.incobeth.eu/code>. The flowchart text reads: "Das ist Ihr persönlicher Zugangs-Code", "Geben Sie in Ihrem Internet-Browser", and "in die Adresszeile ein und tragen Sie dann im Log-In-Fenster diesen persönlichen Zugangs-Code ein. Sie werden vom Programm in allen Schritten unterstützt."

incobeth@-Verordnung
Maßnahmen der psychischen
Unterstützung / Beratung online

Diagnose (ggf. Staging / Angaben zum Krankheitsstatus)

Perspektive/ Details zum Unterstützungsauftrag/ ggf. Verlaufangaben

Schweigepflichtentbindung

Ich erkläre hiermit meine Zustimmung, dass dem/der von mir benannte/r Arzt/Ärztin/r im Verlauf meiner Betreuung bei incobeth@ im Rahmen von Therapie-berichten mitgeteilt werden darf. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum: _____ Funktion: _____

PER FAX an _____ 053- 77 1320

Ausstellungsdatum: _____ Stempel/Unterschrift: _____
Foto-Ausweisung eingetragte Marke 777-1399

----- Bitte hier abtrennen -----

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt hat Sie auf das Angebot von incobeth@ aufmerksam gemacht und Ihnen eine Teilnahme empfohlen. Wir freuen uns sehr, Ihnen dieses moderne Verfahren zur Unterstützung Ihrer Genesung oder zur Verbesserung Ihrer psychischen Stabilität anbieten zu können.

Bei incobeth@ handelt es sich um eine psychologische Anleitung, Unterstützung und Beratung zur Verbesserung von vielfältigen psychischen Beschwerden, die sich z.B. im Verlauf einer körperlichen Erkrankung einstellen oder als Folge von Stress und psychosozialen Belastungen entstehen können. Dazu zählen nicht nur traurige Gefühle oder depressive Stimmungen, Antriebsstörungen, Suchtprobleme oder Ängste, sondern auch das Gefühl des Verlassenseins, chronische Schmerzen, Gefühle von Hilflosigkeit oder Ängste vor körperlicher Behinderung und sogar Gedanken an Abschied, Trauer und Tod.

Durch die Bearbeitung spezieller Module im Rahmen eines umfangreichen Angebots können Sie an einer Verbesserung Ihres Befindens selbst mitwirken – Sie haben zumindest einen Teil Ihres Zustands in der eigenen Hand. Dabei ersetzt incobeth@ natürlich keine Psychotherapie – wenn es Ihnen so schlecht geht, dass eine Präsenz-Psychotherapie erforderlich ist, kann incobeth@ aber die Wartezeit verkürzen helfen.

Das Angebot von incobeth@ ist internet-basiert, das heißt alle Module und Optionen sind über das Internet von überall erreichbar, ohne dass Sie an Öffnungszeiten, Sprechstunden etc. gebunden wären. Lediglich das Angebot eines realen Kontakts mit einem Therapeuten per Video-Telefon-Konferenz ist tatsächlich an „Dienstzeiten“ und eine Terminsprache gebunden.

Wir wünschen Ihnen bei der Nutzung des Angebots von incobeth@ viel Erfolg und stehen gern bei Rückfragen oder Anregungen zur Verfügung.

Ihr

Dr. Peter Tonn

incobeth@ ist ein Online-Servic, der Ihnen vom Neuro-psychiatrischen Zentrum Hamburg Altona (NPSH) zur Verfügung gestellt wird. Bei der Konzeption haben wir größtmögliche Sorgfalt walten lassen, dennoch ist es möglich, dass sich Fehler eingeschlichen haben oder im Einzelfall Behinderungen und Probleme entstehen können. Bitte wenden Sie sich an den Arzt oder Psychologin Ihres Verfahrens, Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung: NPSH Hamburg, Altona-Graben, Stresemannstr. 23, 22769 Hamburg, Tel.: 041 03 07 00 00, Fax: 041 03 07 00 01, E-Mail: info@incobeth.eu, Hamburg, Altona-Graben/Altona, Dr. Peter Tonn, Dr. Silja C. Reuter, Handelsregister AG Hamburg, HRB 125607, Umsatzsteuer-ID: DE25377188

Das ist Ihr persönlicher Zugangs-Code

Geben Sie in Ihrem Internet-Browser

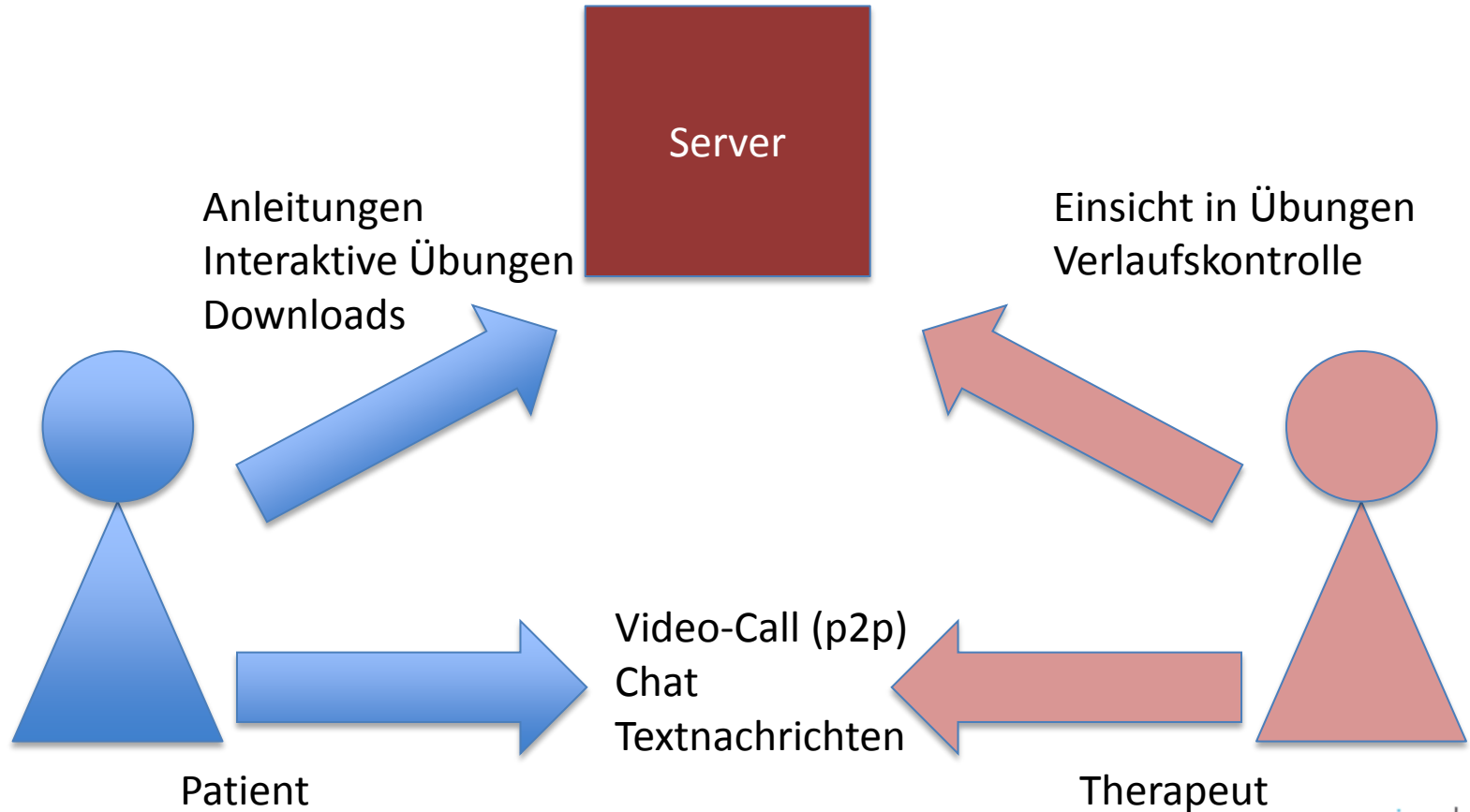
<https://www.incobeth.eu/code>

in die Adresszeile ein und tragen Sie dann im Log-In-Fenster diesen persönlichen Zugangs-Code ein. Sie werden vom Programm in allen Schritten unterstützt.

incobeth@

PERSEKTIVEN FINDEN

Wie ist incobeth® aufgebaut



Willkommen bei Incobeth

Internet-basierte psychische Unterstützung



FÜR PATIENTEN

Incobeth® ist ein neuartiges Angebot für Menschen mit psychischen Beschwerden und Beeinträchtigungen. Neben **frei verfügbaren** Anleitungen und Hilfen finden Sie hier den Log-In-Bereich für die Premium-Lösung mit online-Modulen, live-Video-Kontakten zu Therapeuten und Coaches und moderierten Chats...

[JETZT REGISTRIEREN »](#)

[ZUM PATIENTEN LOGIN](#)



FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige und Freunde von Menschen mit psychischen Störungen und Beeinträchtigungen suchen oft nach Rat, Hilfe und Unterstützung. Wir bieten Ihnen auf den folgenden Seiten solche Angebote...

[MEHR ERFAHREN](#)



FÜR ÄRZTE/PSYCHOLOGEN

Als Arzt/Psychologe stehen Ihnen die fachbezogenen Informationen offen. Zudem können Sie den Konsil- und Liaison-Service von incobeth® nutzen oder sich über die Behandlungsschritte von eigenen Patienten, denen Sie incobeth® verordnet haben, informieren...

Dashboard

Wie geht es Ihnen?

Hilfekontakte in Notsituationen
NOTFALLKONTAKT ÄNDERN »

HILFE BEKOMMEN

Ihre Module

Von Ihrem persönlichen Therapeuten für Sie ausgewählte online-Übungen

ZUR MOD



ABGESCHLOSSEN

Startmodul

Dieses Modul beinhaltet die Testungen und Fragebögen, mit deren Hilfe der Therapeut feststellen kann, welches Behandlungsangebot für Sie sinnvoll ist.

ZUM MODUL »

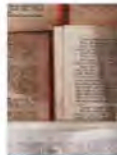


ABGESCHLOSSEN

Eigenschaften

Mit diesem therapeutischen Modul beginnen Sie. Hier werden Sie lernen, auf sich selbst zu schauen und sich zu erkennen.

ZUM MODUL »



ABGESCHLOSSEN

Menschen

Diese online-Übung hilft Ihnen, Sie die wichtigsten Aspekte Ihres Lebens und deren Bedeutung herauszufinden.

ZUM MODUL »

Kommunikation

Sie haben verschiedene Optionen, mit uns in Kontakt zu treten. Die Chat-Funktion für den Therapeuten-Einzel-Chat ist werktags von 9 Uhr bis 20 Uhr in Betrieb. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir diese nur zu den Arbeitszeiten der Therapeuten einsetzen können. Nur zu diesen Zeiten ist die Garantie gegeben, dass Ihre Botschaften auch wirklich zeitnah gelesen und beantwortet werden können. Der Gruppen-Chat mit anderen Nutzern des Systems ist offen. Für einen Gruppen-Chat mit dem Therapeuten in einer Therapiegruppe erfolgen zeitliche Absprachen, aber Sie können jederzeit eine solche Gruppe anfragen. Bitte denken Sie daran, dass auch die Video-Kommunikation nur mit einer Termin-Absprache möglich ist. Dazu erhalten Sie nachdem Sie ausreichend Module bearbeitet haben, eine Einladung von Ihrem persönlichen Therapeuten. Im Notfall ist auch eine Kontaktauffrage von Ihnen jederzeit möglich.

ZUR KOMMUNIKATIONSÜBERSICHT

Gruppe

Dr. Gertrud Stiffel: ge
16.08.2016 - 17:30:19 Uhr

ZUM GESPRÄCHS-
VERLAUF

Therapeut

Dr. Gertrud Stiffel: Test
123
04.05.2016 - 09:11:28 Uhr

ZUM GESPRÄCHS-
VERLAUF

Videochat

Sie haben einen Videochat angefragt. Ihr/e Therapeut/in wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen.



IHR THERAPEUT
Frau Dr. Gertrud
Stiffel

Der Video-Chat

Willkommen
Frau Suzanne Meyer

Meldungen

Lorem Ipsum dolor

[ALLE MELDUNGEN »](#)

Video-Termin bestätigt: Der Termin für Ihren Video-Chat wurde bestätigt: 02.11.2016 - 13:00 Uhr

Video-Termin bestätigt: Der Termin für Ihren Video-Chat wurde bestätigt: 02.11.2016 - 10:37 Uhr

Modul Freigeschaltet: Das Modul "Wunschaufstellung (M 3a)" wurde für Sie freigeschaltet: [ZUM MODUL](#)

Modul Freigeschaltet: Das Modul "Bedürfnisse (Ziele) entwickeln" wurde für Sie freigeschaltet: [ZUM MODUL](#)

Modul Freigeschaltet: Das Modul "Körperliche Gefühle erleben (M5)" wurde für Sie freigeschaltet: [ZUM MODUL](#)

Wie geht es Ihnen?



Hilfekontakte in
Notsituationen

[NOTFALLKONTAKT ÄNDERN »](#)

[HILFE BEKOMMEN](#)

Status: Online
Suzanne Meyer
Letzter Login: 02.11.2016 - 13:36:21

Patientendaten

ID	19
Name	Frau Suzanne Meyer
Adresse	Junitzgasse 2/1, 15800 Coburg, Deutschland
Telefon	040 / 81239123
E-Mail	patient@pler2port.de
Geburtsdag	23.08.1990 (26 Jahre)

Informationen / Status

Gruppe(n)	Patient, Krebspatient
Studie	Nein
Erstellt am	08.04.2016 14:49:09
Letzter Login	02.11.2016 13:36:21
Punkte	0
Stimmung	100 %

[Auf Patient einloggen](#)

Video-Chat

Chat-Termine übrig:

[Speichern](#)

Nächster Termin: Mi, 02. Nov. - 13:00 Uhr

[Abbrechen](#)

Termin löschen

Termin auswählen [Speichern](#)

[Videochat starten](#)

Text-Chat

● Nutzer Text-Chat Online Status

● Nutzer Gruppen-Chat Online Status

[Zum Einzelchat](#)

Interaktive Module

The screenshot shows an interactive module interface. On the left, a vertical panel displays the name "Papa Hannes" in a blue box. Below it are two blue buttons with up and down arrows. The main area is a 2x2 grid. The vertical axis is labeled "wichtig" (important) at the top and "unwichtig" (unimportant) at the bottom. The horizontal axis is labeled "negativ" (negative) on the left and "positiv" (positive) on the right. Names are placed in boxes within the grid: Klaus, Lucas, Hannelore, and Sigrid Müller in the top-left (important/negative) quadrant; Melanie, Hannelore, and Paul in the top-right (important/positive) quadrant; Willi, Susi, and Tina in the bottom-left (unimportant/negative) quadrant; and Ralph Michael and Tante Linda in the bottom-right (unimportant/positive) quadrant. At the bottom of the grid are two blue buttons with up and down arrows.

Links sehen Sie eine Auflistung der wichtigen Menschen, die sie im Modul „XY“ zuvor genannt haben. Rechts sehen sie eine symbolisierte Bühne. Eine Figur befindet sich bereits auf der Bühne. Diese Figur soll Sie selbst darstellen. Die Platzierung ihrer Figur an eine andere Stelle ist natürlich möglich.

Der untere Rand der Bühne ist der aktivere Bereich, der den Zuschauern zugewandt ist. Der obere Rand ist der vom Betrachter entfernte Bereich. Nun ziehen Sie bitte nach und nach die Namen aus der List auf die symbolisierte Bühne. Sie werden feststellen, dass jedem Namen eine Figur zugeordnet wird. Versuchen Sie die Figuren so um sich herum aufzustellen, dass Sie das Gefühl haben, dass diese Aufstellung der Position und Bedeutung der Menschen in Ihrem Leben entspricht. Lassen Sie sich Zeit und verändern Sie die Aufstellung so lange, bis Sie das Gefühl haben, dass dies tatsächlich der aktuellen Situation entspricht.

The screenshot shows the same interactive module interface. On the left, a vertical list of names is shown: Klaus, Willi, and Sigrid Müller. Below the list are two blue buttons with up and down arrows. On the right, a large oval stage is shown. The stage has a dark blue circle in the center labeled "ich" (I) with a downward arrow. Other names are placed on the stage: Hannelore, Paul, Lucas, Susi, Ralph Mic., and Tante Linda. At the bottom of the stage are two blue buttons with up and down arrows. At the bottom of the screen are two blue buttons: "ZURÜCK" (Back) and "MODUL PAUSIEREN" (Pause Module), and two more blue buttons: "WEITER" (Next) and "MODUL PAUSIEREN".

Insgesamt bislang 28
Module konzipiert

Auswahl der derzeit verfügbaren Module (weitere Module können nach Absprache eingepflegt werden)				
Module 1-4 Ressourcen	Persönliche Eigenschaften	Menschen und affektive Erfahrungen	Beziehungen/ Bühne	Letzte Sätze
Module 5-8 Emotionen	Emotionen wahrnehmen	körperliche Gefühle erleben	Bedürfnisse feststellen	Wunsch- Aufstellung
Module 9-12 Perspektiven und Ziele	Wertematrix entwickeln	Werte - entwickeln und stabilisieren	Aktives Gestalten - Beziehungen und Aufgaben	Perspektiven und innere Bedeutung leben
Module 13-16 Thematische Module	Schmerz und Schmerz- verarbeitung	Psychische Krise (nicht Suizidalität)	Abschied/ Trauer	Fatigue
Module 17-20 Spezifische Module I	ADHS (Erwachsene)	Angst, unspezifische	Depressivität	Trauma / Traumafolge- störungen
Module 21-24 Spezifische Module II	Suizidalität	Erschöpfung	Sucht	Tumorleiden (kurativ/ palliativ)
Module 25-28 Spezifische Module III	chron. körperliche Erkrankung	Unsicherheit, Selbstwert	Zwänge	Spezifische Phobien

Derzeit

Studie mit psychoonkologischem Schwerpunkt

-200 Patienten eingeschlossen

-100 machen incobeth®

-100 machen eine reine psychoedukative Lösung mit Entspannungskursen

-Ergebnisse Mitte / Ende 2017

In Vorbereitung

Studie mit Schwerpunkt MS, Unterstützung von pflegenden Demenz-Angehörigen

Wie geht es weiter?



incobeth® APP

APP mit speziellen
Smartphone- Leistungen
(Reminder, Tracker, etc.)



incobeth® PRO

PRO mit Konsildienst für Ärzte
mit akutem und kurzfristigem
Unterstützungsbedarf



Psychonline.info

Präventionskurse zur Vermeidung
von Chronifizierung, psychischen
Stabilisierung etc.



Incobeth®

interaktive und integrierte
Therapiemodule mit Video-
Kontakt



incobeth® SaaS

Lizenzmodell als SaaS für
Krankenhäuser ohne eigene
Psychiatrie



incobeth® free

Einfache Informations- und
Anleitungsseiten ohne
Nutzerregistrierung etc.



incobeth® SMART

Smartwatch mit Motiontracker und
Unterstützung bei Therapie und
Aktivität

Vielen Dank!



www.incobeth.eu