



Digitale Angebote zur Förderung der mentalen Gesundheit

Brauchen Sie Unterstützung, möchten Stress besser bewältigen oder mehr für Ihr Wohlbefinden tun? Digitale Gesundheitsangebote können ein erster Schritt sein, oder eine sinnvolle Ergänzung zu einer „klassischen“ face-to-face Beratung oder Therapie.

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Neben klassischen Unterstützungsangeboten wie Psychotherapie oder Beratung stehen heute zahlreiche digitale Ressourcen zur Verfügung, die Menschen dabei helfen können, ihre psychische Gesundheit zu stärken, Belastungen besser zu bewältigen und frühzeitig Unterstützung zu finden.



Digitale Angebote können für Menschen mit unterschiedlichen beruflichen und privaten Verpflichtungen eine flexible und niedrigschwellige Ergänzung zu bestehenden Gesundheits- und Unterstützungsdiensten darstellen. Insbesondere in einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld bieten sie die Möglichkeit, Informationen, Selbsthilfeprogramme und professionelle Begleitung zeit- und ortsunabhängig zu nutzen und so die eigene psychische Gesundheit aktiv zu fördern.

STICHWORTE SIND: Online- und digitale Therapie, digitale Begleitung, Unterstützungsangebote

Diese Broschüre stellt drei wichtige Bereiche digitaler Unterstützung vor: Online-Therapieangebote, digitale Gesundheitsanwendungen und Mental-Health-Apps sowie künstliche Intelligenz (KI) und Chatbots als unterstützende Werkzeuge.



Was genau kann ich mir darunter vorstellen?

Online-Therapie:

Online-Therapie ermöglicht psychologische Unterstützung per Video, Telefon oder gesichertem Nachrichtenaustausch. Die wissenschaftliche Evidenz ist dabei insbesondere für videobasierte Therapieangebote am stärksten, weshalb wir uns im Folgenden vor allem auf diese Form der Online-Therapie beziehen. Ein bekanntes internationales Angebot ist BetterHelp.

Mögliche Vorteile sind:

- Flexible Terminvereinbarung
- Ortsunabhängiger Zugang zu therapeutischer Unterstützung
- Kürzere Wartezeiten
- Niedrigere Hemmschwelle, Hilfe in Anspruch zu nehmen



Gleichzeitig gibt es Grenzen. Online-Angebote ersetzen nicht in jedem Fall eine face-to-face Behandlung, insbesondere bei schweren psychischen Krisen (u.a. Gedanken an den Tod) oder komplexen Erkrankungen. Hier können Ressourcen wie SOS-Détresse (+352 45 45 45) passender sein. Zudem werden Online-Therapien über Plattformen wie BetterHelp derzeit nicht von der luxemburgischen Krankenkasse (CNS/CMFEP) erstattet. Informationen zu den Voraussetzungen für die Erstattung von Psychotherapien in Luxemburg finden Sie hier: <https://cns.public.lu/de/assure/remboursements/prestations-remboursees/prestations-medicales/psychotherapie.html>

Apps & digitale Gesundheits-anwendungen (DiGas):

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGas) sind beispielsweise in Deutschland zugelassene digitale Therapielösungen, die auf wissenschaftlicher Evidenz basieren und dort teilweise ärztlich verordnet werden können. In Luxemburg können diese Anwendungen derzeit jedoch nicht ärztlich verschrieben oder erstattet werden. Viele der Apps sind dennoch auch in Luxemburg zum Download verfügbar und nutzbar, wobei für einzelne Angebote Kosten anfallen können, die selbst getragen werden müssen. Häufig handelt es sich um Apps für Smartphones oder Tablets, die Nutzer*innen bei der Bewältigung psychischer oder körperlicher Beschwerden unterstützen und therapeutische Inhalte digital vermitteln.

Zu den relevanten Angeboten gehören beispielsweise:

- Health & Harmony Hub
- Headspace
- Auflistung der DiGas nach Themen: <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>

Diese Anwendungen können helfen, Stress zu reduzieren, emotionale Belastungen besser zu verstehen, Entspannungsübungen zu erlernen oder den eigenen Gesundheitszustand zu beobachten. Sie ersetzen jedoch keine professionelle Diagnose oder Behandlung.



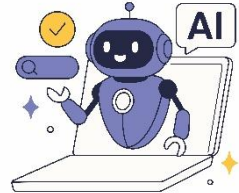
La fonction publique

Künstliche Intelligenz:

Künstliche Intelligenz (KI) kann Menschen dabei unterstützen, Informationen zu psychischer Gesundheit zu finden, Gedanken und Gefühle zu reflektieren oder Bewältigungsstrategien kennenzulernen. Bekannte Beispiele sind ChatGPT, Claude oder Mistral. Diese Systeme nutzen moderne Sprachmodelle, um individuell auf Fragen und Anliegen einzugehen und Informationen verständlich aufzubereiten.

Mögliche Einsatzbereiche sind:

- Informationen zu psychischer Gesundheit erhalten
- Eigene Gedanken und Gefühle strukturieren und reflektieren
- Bewältigungsstrategien und Selbsthilfetechniken kennenlernen
- Hinweise auf weiterführende Unterstützungsangebote finden



Ein Vorteil von KI-Systemen ist ihre ständige Verfügbarkeit. Sie können insbesondere als erste Anlaufstelle hilfreich sein, um sich über psychische Gesundheit zu informieren oder erste Orientierung zu erhalten.

Gleichzeitig können KI-Systeme keine Psychotherapeut*innen oder Ärzt*innen ersetzen. Sie verfügen weder über vollständige Kenntnisse der individuellen Lebenssituation noch über die Möglichkeit, in Krisensituationen direkt einzugreifen. Zudem basieren ihre Antworten auf statistischen Modellen und sind nicht unfehlbar. Gelegentlich können sogenannte „Halluzinationen“ auftreten – dabei erzeugt die KI Antworten, die plausibel klingen, aber sachlich falsch, unvollständig oder irreführend sein können. Darüber hinaus haben KI-Systeme häufig die Tendenz, Aussagen der Nutzer*innen zu bestätigen oder ihnen zuzustimmen. Dadurch können sie unter Umständen auch ungünstige oder belastende Denkmuster verstärken, anstatt diese kritisch zu hinterfragen. Gerade bei psychischen Belastungen ist daher Vorsicht geboten und eine professionelle Einschätzung durch Fachpersonen wichtig.

Wenn Sie unsicher sind, eine Antwort ungewöhnlich erscheint oder wichtige gesundheitliche Entscheidungen betroffen sind, sollten die Informationen stets mit einer qualifizierten Fachperson überprüft werden. Die Rolle von KI liegt daher vor allem in der Information, Orientierung und ergänzenden Unterstützung – eine professionelle Beratung oder Behandlung kann sie nicht ersetzen.

Was sagt denn die Wissenschaft dazu?

Die Forschung zeigt, dass digitale Interventionen – insbesondere internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie und evidenzbasierte Selbsthilfeprogramme – bei leichten- bis mittelschweren psychischen Belastungen wirksam sein können. Die Studien weisen zugleich darauf hin, dass digitale Angebote persönliche Behandlung nicht vollständig ersetzen können und ihre Wirksamkeit stark von der Qualität des Angebots sowie der aktiven Nutzung abhängt.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial

Wann ist face-to-face Unterstützung besonders wichtig?

Eine persönliche psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung sollte insbesondere erwogen werden, wenn:

- Beschwerden über längere Zeit anhalten oder zunehmen,
- der Alltag, die Arbeit oder soziale Beziehungen stark beeinträchtigt sind,
- schwere Depressionen, Traumafolgestörungen oder andere komplexe psychische Erkrankungen vorliegen,
- digitale Angebote nicht ausreichend helfen,
- eine umfassende diagnostische Abklärung erforderlich ist.

Digitale Ressourcen können eine wertvolle Ergänzung sein. Sie entfalten ihren größten Nutzen jedoch als Teil eines umfassenden Unterstützungsnetzes, das professionelle Hilfe, soziale Unterstützung und persönliche Gesundheitsfürsorge miteinander verbindet.

ZUM TIEFEREN EINTAUCHEN

SOS-Détresse Luxemburg

<https://454545.lu>

DiGas nach Thema sortieren

<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>

Ethics and Governance of Artificial Intelligence for Health: WHO Guidance (1st ed). (2021).

World Health Organization.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240029200>

Torous, J., Bucci, S., [...] & Firth, J. (2021). The growing field of digital psychiatry: Current evidence and the future of apps, social media, chatbots, and virtual reality. *World Psychiatry*, 20(3), 318–335.

<https://doi.org/10.1002/wps.20883>

ACTUALITÉ

Resilienz - wie ich meine Widerstandsfähigkeit in und mit der Natur stärke

<https://govcampus.public.lu/trainings/00027933>

Falls Sie Interesse an einem solchen Format haben, das Datum hier aber schon in der Vergangenheit liegt, wenden Sie sich bitte an den Service psychosocial. Wir bieten alle Formate auch individuell für Ihre Verwaltung an, angepasst auf Ihre Bedürfnisse.

Kostenübernahme Psychotherapie in Luxemburg

<https://cns.public.lu/de/assure/remboursements/prestations-remboursees/prestations-medicales/psychotherapie.html>

KONTAKT

Service Psychosocial

10, Avenue John F. Kennedy

L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tel. : 247-73100

www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial