

24/2020 - Digitale Lösungen

Digitale Lösungen

Digitale Methoden in der Psychotherapie werden häufig mit leichteren Symptomen in Verbindung gebracht. Aber gerade auch bei ernsten Depressionen ist es wichtig, schnell in eine Behandlung zu kommen. Wenn ein Therapieplatz mit Direktkontakt nicht direkt frei ist, stellen Internet-basierte Therapien auch für diese Betroffenen eine gute Übergangslösung dar, berichteten britische Forscher nun.

Die digitale Welt der Therapieansätze bietet aber noch weit mehr als „nur“ kognitive Verhaltenstherapie per Internet. Auch Videospiele, die „serious games“, sind eine echte Chance besonders für die Behandlung junger Menschen. Forscher ermittelten nun in einer systematischen Recherche, dass solche Spiele eine gute mögliche Ergänzung bestehender Therapieansätze sein können, fanden aber auch offene Fragen vor allem zu langfristigen Effekten.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Aktiv statt Warteliste: Kognitive Verhaltenstherapie per Internet als erster Schritt bei Depression und Ängsten](#)
- [Therapeutisches Zocken: Wirken Videospiele in der kinder- und jugendpsychiatrischen Behandlung?](#)