

## Aktiv statt Warteliste: Kognitive Verhaltenstherapie per Internet als erster Schritt bei Depression und Ängsten

**Datum:** 08.06.2021

**Original Titel:**

Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy as a Prequel to Face-To-Face Therapy for Depression and Anxiety: A Naturalistic Observation

**Kurz & fundiert**

- Psychotherapie per Internet: auch sinnvoll bei schwereren Symptomen?
- Offene Studie mit Patienten auf Warteliste für eine hoch-intensive Therapie
- Verbesserungen der Symptomatik auch bei schwerer Betroffenen mit Internet-basierter kognitiver Verhaltenstherapie
- Verbesserung in der Wartezeit und Ergänzung der klassischen Therapie

**MedWiss - Psychotherapie per Internet ist gerade wichtiger als je zuvor. Aber auch vor der aktuellen Pandemie war es für Betroffene nicht einfach, einen Therapieplatz bei Depression oder Ängsten mit Direktkontakt zu erhalten, und daher ist die Internet-basierte Therapie eine wichtige Option. In Großbritannien fanden Forscher nun, dass dies auch für Patienten mit schweren Symptomen, die einen Warteplatz für eine hoch-intensive Therapie mit Direktkontakt haben, eine sinnvolle Übergangslösung sein kann.**

---

Mehr denn je wird weltweit versucht, den Zugang zu Depressionstherapien zu verbessern und mit digitalen Möglichkeiten zu erweitern. In Großbritannien ist ein schrittweises Modell der Behandlung von Menschen mit Depression und Angststörungen üblich. Ob digitale Therapien wie eine Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapie aber nicht nur Menschen mit milden bis moderaten Symptomen zugute kommt, sondern auch für Personen mit schweren klinischen Symptomen geeignet ist, die eigentlich Bedarf an einer hoch-intensiven Intervention haben, ist unklar.

**Psychotherapie per Internet: auch sinnvoll bei schwereren Symptomen?**

Dies untersuchten Forscher nun in einer offenen Studie. Im Rahmen eines Service-Programms, das Betroffenen rasch zu einer Behandlung verhelfen soll, wurde die Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapie als Vorbehandlung für Patienten eingesetzt, die eine hoch-intensive Behandlung für Depression und Ängste benötigten.

**Offene Studie mit Patienten auf Warteliste für eine hoch-intensive Therapie**

124 Teilnehmer, die auf einer Warteliste für eine hoch-intensive psychologische Behandlung waren,

erhielten das Angebot, übergangsweise eine Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapie durchzuführen. Psychometrische Daten zu Symptomen der Depression, Ängsten und Funktionalität wurden von den Teilnehmern vor Beginn und nach Durchführung dieser kognitiven Verhaltenstherapie aufgenommen. Außerdem ermittelten die Forscher Daten zur therapeutischen Zusammenarbeit von Patienten und Klinikern während der Behandlung. In die Analyse wurden auch Daten wie Zahl der Behandlungssitzungen und Behandlungsdauer aufgenommen. Zum Ende des Service-Programms, also sobald die Patienten entweder eine Therapie im Direktkontakt begannen oder keine weitere Behandlung benötigten, wurden Symptome von Depression, Ängsten und Funktionalität abgefragt und die Kooperation zwischen Behandler und Patient ermittelt.

100 Patienten hatten sämtliche Fragebögen (vor Therapiebeginn, zum Ende der Therapie und Ende des Service-Programms) ausgefüllt und konnten analysiert werden. 58 % zeigten verlässliche Verbesserungen im Vergleich zwischen Vorbehandlungszeitpunkt und dem Ende der Behandlung. Bei 70 % zeigten sich Verbesserungen im Vergleich von Beginn der Studie zum Ende der Teilnahme am Service-Programm. Es zeigten sich signifikante Reduktionen verschiedener Aspekte von Depression und Ängsten sowie eine verbesserte Funktionalität.

### **Verbesserungen der Symptomatik auch bei schwerer Betroffenen mit Internet-basierter kognitiver Verhaltenstherapie**

Zur Therapieadhärenz konnten Daten von 113 Patienten ausgewertet werden. Aus der Analyse der therapeutischen Kooperation zwischen Patienten und Klinikern wurde ein Unterschied im Behandlungseffekt deutlich zwischen den Teilnehmern, die die Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapie konsequent durchführten (68 Teilnehmer) und denen, die vorzeitig abbrachen (45 Teilnehmer).

Insgesamt 22 Patienten erreichten Symptomfreiheit im Rahmen der Internet-basierten kognitiven Verhaltenstherapie. Bei 20 dieser Patienten zählten die Autoren dies als verlässliche, stabile Erholung von ihren Symptomen. 33 Patienten erreichten diesen Punkt zum Ende des Service-Programms. Die Rate war höher für die Teilnehmer, die die kognitive Verhaltenstherapie beendeten (56 Patienten, 46 %) als für die 43 Patienten (16 %), die vorzeitig abbrachen ( $\chi^2 = 10,7$ ,  $df = 2$ ,  $p = 0,005$ ).

Bei der Mehrzahl der Patienten entwickelte sich die Erkrankung von schweren zu mildereren Formen – diese Patienten hatten also auch weitere Symptome und Behandlungsbedarf. Die Therapie war somit eine Chance auf Verbesserung auch in der Wartezeit und eine Ergänzung der weiteren Therapie, aber meist kein Allheilmittel.

### **Verbesserung in der Wartezeit und Ergänzung der klassischen Therapie**

Die Studie zeigte somit, dass Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapie auch für Patienten mit schweren Symptomen einer Depression oder Angststörung eine sinnvolle Übergangslösung vor einer hoch-intensiven Therapie sein kann. Als Element eines Programms zur Begleitung des Wegs hin zur Zieltherapie ist dies eine wertvolle Option, mit der die Wartezeit bereits therapeutisch genutzt werden kann.

#### **Referenzen:**

Khan, Fawad A., Alaa E. Mohammed, Mugilan Poongkunran, Anilkumar Chimakurthy, and Michael Pepper. "Wearing Off Effect of OnabotulinumtoxinA Near the End of Treatment Cycle for Chronic Migraine: A 4-Year Clinical Experience." *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 60, no. 2 (February 22, 2020): 430-40. <https://doi.org/10.1111/head.13713>.