

Deutschsprachige internetbasierte Therapie kann eine nützliche Ergänzung der klassischen Psychotherapie sein

Datum: 14.09.2018

Original Titel:

Evaluating an e-mental health program ("deprexis") as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial

MedWiss - Zusammenfassend fand die Untersuchung, dass der ergänzende Einsatz einer internetbasierten, online Psychotherapie depressive Symptome stärker reduzieren konnte als eine Psychotherapie allein. Das webbasierte Tool verschlechterte dabei nicht den Kontakt zwischen Patient und menschlichem Therapeut. Der Einsatz eines solchen Werkzeugs stellt damit eine vielversprechende Ergänzung der Behandlung unipolarer Depressionen dar.

Internetbasierte Interventionen zeigten sich inzwischen bereits mehrfach als vielversprechende Werkzeuge zur Behandlung von Depressionen. In früheren Studienberichten fand sich auch ein positiver Effekt der Kombination von echter, Mensch-zu-Mensch Psychotherapie mit einer digitalen, internetbasierten Intervention. Wissenschaftler rund um den E-Mental-Health-Experten Prof. Berger (Universität Bern, Schweiz) untersuchten nun konkret anhand einer deutschsprachigen Internetapplikation, ob eine solche digitale Intervention nützlich als Ergänzung zur Behandlung von Depressionen sein könnte.

Was bringt mehr: Psychotherapie allein, oder Psychotherapie + internetbasierte Therapie?

98 Erwachsene mit einer unipolar affektiven Störung (unipolare Depressionen) wurden in Psychotherapiepraxen in Deutschland rekrutiert. Die Therapeuten luden die Patienten im Verlauf der ersten Therapiesitzungen zur Teilnahme an der Studie ein. Den Patienten wurde dann zufällig entweder eine reguläre Psychotherapie oder die Psychotherapie plus der Teilnahme am webbasierten Depressionsprogramm („deprexis“) zugeordnet. Veränderungen der depressiven Symptome wurden nach drei Monaten mithilfe einer standardisierten Skala ermittelt (Becks Depressionsinventar, BDI). Außerdem wurden Angstsymptome, sonstige körperliche Symptome und die Lebensqualität nach 3 Monaten sowie nach 6 Monaten ermittelt. Um zu überprüfen, welchen Einfluss die digitale Therapiekomponente auf das Patient-Therapeuten-Verhältnis hatte, untersuchten die Forscher auch die Zusammenarbeit zwischen Betroffenen und Therapeuten jeweils nach 6 und 12 Wochen.

Messung von depressiven Symptomen, Ängsten und Lebensqualität im Verlauf und anschließend an die Therapie

Die Ergebnisse demonstrierten gute Effekte der webbasierten Therapie: die Kombinationstherapie zeigte nach 3 Monaten größere Verbesserungen der depressiven Symptome als die klassische Psychotherapie allein. Die depressiven Symptome zeigten moderat große Vorteile der Kombination, weitere Symptome (Ängste, sonstige Symptome und Lebensqualität) waren in geringerem Maß

verbessert. Gleichzeitig zeigten sich keine negativen Auswirkungen der kombinierten internetbasierten und Mensch-zu-Mensch-Therapie auf die Zusammenarbeit zwischen Therapeut und Patient. Die hohe Absprungrate erschwerte die längerfristige Beurteilung der Kombinationstherapie. Weitere Studie hierzu wären demnach sinnvoll.

Verbesserte Therapie durch die Kombination ohne Belastung der Patient-Therapeuten-Beziehung

Zusammenfassend fand die Untersuchung, dass der ergänzende Einsatz einer internetbasierten, online Psychotherapie depressive Symptome stärker reduzieren konnte als eine Psychotherapie allein. Das webbasierte Tool verschlechterte dabei nicht den Kontakt zwischen Patient und menschlichem Therapeut. Der Einsatz eines solchen Werkzeugs stellt damit eine vielversprechende Ergänzung der Behandlung unipolarer Depressionen dar.

Referenzen:

Berger T, Krieger T, Sude K, Meyer B, Maercker A. Evaluating an e-mental health program ("deprexis") as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial. *J Affect Disord.* 2017;227:455-462. doi:10.1016/j.jad.2017.11.021.