

## Digitale Medizin bei Depression: Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapien besser wirksam, wenn's neu ist

**Datum:** 22.05.2019

**Original Titel:**

The more I got, the less I need? Efficacy of Internet-based guided self-help compared to online psychoeducation for major depressive disorder.

**MedWiss - Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapie zeigte in dieser Untersuchung Vorteile gegenüber einer Internet-basierten Psychoedukation. Es schien dabei aber relevant zu sein, ob Teilnehmer bereits Erfahrungen mit Psychotherapie gemacht hatten: für diese Betroffenen waren Online-Therapie und Edukation gleich wertvoll.**

---

Internet-basierte Angebote und ergänzende Therapien bei einer Depression stehen inzwischen in vielen Formen zur Auswahl. Gegenüber einer kognitiven Verhaltenstherapie steht die Möglichkeit der Psychoedukation. Die Therapie bietet eine Unterstützung zur Entwicklung von Mechanismen im Denken und Handeln, die die emotionale Reaktion auf Trigger und Krisensituationen verändern sollen. Die Edukation dagegen informiert über mögliche Trigger, Wege, diese zu vermeiden, Strategien in Krisen und über Hilfsangebote und bietet Anregungen und Hinweise zur Selbsthilfe. Wie wirksam ist eine im Internet durchgeführte kognitive Verhaltenstherapie im Vergleich zu einer Online-Psychoedukation? Dies untersuchten Forscher nun mit an Depression erkrankten Teilnehmern.

### **Kognitive Verhaltenstherapie im Vergleich zu Online-Psychoedukation**

Insgesamt 131 Betroffene wurden zufällig entweder der Verhaltenstherapie oder der Psychoedukation zugeteilt. Wie sich die jeweilige Behandlung auswirkte, wurde im Vergleich zum Studienbeginn nach 6 Wochen und nach drei Monaten ermittelt. Dabei war das wesentliche Ziel eine Verbesserung des Schweregrads der Depression innerhalb der ersten 6 Wochen.

65 Patienten nahmen an der kognitiven Verhaltenstherapie teil, 66 erhielten das Psychoedukationsangebot. Bei beiden Gruppen besserten sich die depressiven Symptome nach 6 Wochen im Vergleich zum Studienbeginn. Die kognitive Verhaltenstherapie erreichte dabei messbar größere Effekte als die Edukation. Während die Edukation in der Nachbeobachtung, also bis zum dritten Messzeitpunkt nach drei Monaten, weiter positiv nachwirkte, erschien der Effekt der Therapie stabil - zur Nachbeobachtung ergaben sich dadurch keine messbaren Unterschiede mehr zwischen den beiden Behandlungsgruppen.

Besonders für Teilnehmer, die noch nie eine Psychotherapie erhalten hatten, schien die Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapie der Psychoedukation überlegen zu sein. Nebenwirkungen der Behandlung wurden von etwa jedem 5. Teilnehmer in der kognitiven Verhaltenstherapie berichtet. Zu diesen unerwünschten Effekten zählten etwa eine Verschlechterung der Symptome oder nachteilige Auswirkungen auf die Suche nach weiterer Hilfe. Allerdings wurden manche möglichen negativen Effekte ausschließlich in der Therapie-Gruppe erfasst - messbare Unterschiede im

Nebenwirkungsprofil der Methoden ergaben sich daher nicht.

### **Digitale Medizin bei Depression: wirksame Wirklichkeit**

Insgesamt schienen damit beide Formen der Internet-basierten Angebote, kognitive Verhaltenstherapie und Psychoedukation, wirksam zur Verbesserung depressiver Symptome. Die kognitive Verhaltenstherapie zeigte mehr Effekt bei solchen Teilnehmern, die noch keine Therapieerfahrung hatten. Die Methoden konnten aber auch zu unerwünschten, negativen Effekten führen. Beide Ansätze sind damit zusammengekommen gute digitale Optionen bei Depressionen.

#### **Referenzen:**

Reins JA, Boß L, Lehr D, Berking M, Ebert DD. The more I got, the less I need? Efficacy of Internet-based guided self-help compared to online psychoeducation for major depressive disorder. *J Affect Disord.* 2019;246:695-705. doi:10.1016/j.jad.2018.12.065.