

Übersichtsanalyse: wie wirksam ist das deutschsprachige Depressionsprogramm Deprexis?

Datum: 17.12.2018

Original Titel:

Effectiveness of an individually-tailored computerised CBT programme (Deprexis) for depression: A meta-analysis

MedWiss - In der vergleichenden Übersicht über acht Studien deuten die Ergebnisse auf einen positiven Effekt des internetbasierten Therapieprogramms Deprexis. Depressive Symptome der Teilnehmer konnten im Durchschnitt moderat gelindert werden. Damit stellt das Programm eine nützliche Erweiterung der therapeutischen Möglichkeiten dar.

Programme für eine digitale kognitive Verhaltenstherapie zeigen große Unterschiede in Methode und ersten Wirkergebnissen, wurden allerdings selten gezielt einzeln durch Metaanalysen untersucht. Deprexis ist ein deutschsprachiges Programm zur internetbasierten, psychotherapeutischen Behandlung von Depressionen. Irische und englische Psychologen untersuchten nun, in Zusammenarbeit mit einem Entwickler des Programms, in einer vergleichenden Übersichtsanalyse (Metaanalyse), wie wirksam dieser Ansatz ist. Dazu ermittelten die Forscher Studien, die das Deprexis-Programm zur Behandlung von depressiven Symptomen eingesetzt hatten. Dieses Programm passt sich individuell auf die Bedürfnisse der Nutzer an und nutzt verschiedene Therapieelemente.

Studienvergleich: wie wirksam ist das deutschsprachige Depressionsprogramm Deprexis?

Sie fanden acht Studien mit insgesamt 2402 Studienteilnehmern. Die ermittelten Daten stammten vorwiegend aus Studien, die im natürlichen Therapiealltag gewonnen wurden. Im Vergleich zum Zeitpunkt vor Behandlungsbeginn zeigten sich messbare Verbesserungen der Symptome anschließend an den Einsatz des Programms. Die mittelgroßen Effekte blieben auch bestehen, nachdem die Forscher verschiedene Faktoren wie beispielsweise die Studienqualität berücksichtigten. Wie stark die Patienten bei der Nutzung des Programms angeleitet wurden, schien interessanterweise keinen Einfluss auf die Effektgröße zu haben. Ebenso waren Studienergebnisse vergleichbar zwischen Untersuchungen, die durch die Entwickler des Programms durchgeführt worden waren und Untersuchungen, bei denen die Entwickler nicht beteiligt waren. Die Studienabbruchrate der Teilnehmer, die das Programm nutzten, lag im Mittel bei 26,5 %. Mehr als zwei Drittel der Nutzer führten die Studien also bis zum Ende durch.

Moderat wirksam zur Unterstützung antidepressiver Therapie

In der vergleichenden Übersicht über acht Studien deuten die Ergebnisse auf einen positiven Effekt des internetbasierten Therapieprogramms Deprexis. Depressive Symptome der Teilnehmer konnten im Durchschnitt moderat gelindert werden. Damit stellt das Programm eine nützliche Erweiterung der therapeutischen Möglichkeiten dar.

Referenzen:

Twomey C, O'Reilly G, Meyer B. Effectiveness of an individually-tailored computerised CBT programme (Deprexis) for

depression: A meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2017;256:371-377. doi:10.1016/j.psychres.2017.06.081.