

Teilnahme an Internet-Selbsthilfegruppen bei Depressionen: Kein Schaden, aber begrenzter Nutzen für Stimmung und Selbstwirksamkeit

Datum: 12.10.2022

Original Titel:

First, Do No Harm: Referring Primary Care Patients with Depression to an Internet Support Group

MedWiss - Die Teilnahme an einer Internet-Selbsthilfegruppe bei depressiven Symptomen kann einen Versuch wert sein, mit dem kaum Schaden zu erwarten ist, fanden amerikanische Forscher. Eine Linderung depressiver Symptome ist demnach zwar nur begrenzt zu erwarten, aber eine verbesserte Selbstwirksamkeit und Ratschläge von ähnlich Betroffenen könnten zur Besserung der Situation beitragen.

Die internetbasierte Selbsthilfe mit Support-Gruppen bietet Menschen mit Depression einfachen Zugang zu Informationen über die Depressionserkrankung und Unterstützung durch andere akut oder früher Betroffene. Ob diese Form des Austauschs aber sicher und wirksam Menschen mit Depressionen helfen kann, wurde bisher noch nicht untersucht. Dazu führten US-amerikanische Forscher nun eine Untersuchung durch.

Hilft die Teilnahme an Internet-Selbsthilfegruppen, oder kann sie auch schaden?

Wie sicher und hilfreich die Internet-Selbsthilfegruppe bei einer Depression war, analysierten die Experten anhand depressiver Symptome vor und nach der Intervention (dem Besuch der Online-Gruppe). Zudem wurden weitere psychologische Aspekte ermittelt wie Selbstwirksamkeit (das Gefühl, etwas bewirken zu können), Einsamkeit und wahrgenommene soziale Unterstützung, Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Selbstverletzungen oder entsprechende Gedanken. Darüber hinaus sollten die Teilnehmer die Internet-Supportgruppe bewerten mit Blick auf dadurch erhaltene Hilfe, emotionale Unterstützung und Lernerfahrungen.

Untersuchung von depressiver Stimmung nach 6-wöchiger Online-Selbsthilfegruppe

Erwachsene Patienten mit depressiver Stimmung (Gesundheitsfragebogen für Patienten PHQ-9-Wert von mindestens 8) wurden durch sechs verschiedene Hausarztpraxen zur Teilnahme überwiesen. Die Patienten erhielten einen Zugangscode zur Internet-Selbsthilfegruppe und nahmen daran für 6 Wochen teil.

Es nahmen 34 Patienten im mittleren Alter von 32,5 Jahren teil. Davon waren 27 Frauen (79 %) und 7 Männer. Im Schnitt waren die depressiven Symptome der Teilnehmer nach der 6-wöchigen Teilnahme an der Internet-Selbsthilfegruppe niedriger als zuvor. Ebenso steigerte sich die Einschätzung der Selbstwirksamkeit. Die Teilnehmer entwickelten also ein stärkeres Gefühl dafür, ihre Stimmung beeinflussen zu können. Beide Maße waren aber statistisch nicht signifikant - weitere Untersuchungen müssten also durchgeführt werden, um dies zu erhärten. Keines der anderen Maße zeigte einen Unterschied. Die Bewertung, wie hilfreich die Teilnahme und die Gruppe

war, fiel gemischt aus - allerdings gab etwa ein Drittel der Teilnehmer an, dass Ratschläge und Hilfe bei Problemlösungen in der Gruppe angeboten wurden.

Kein Schaden, aber nur begrenzter Nutzen für Stimmung und Selbstwirksamkeit ermittelt

Limitierend war in dieser Untersuchung die Zahl der Teilnehmer: anfänglich zeigten 49 Patienten Interesse, aber nur 34 nahmen teil. Von diesen füllten schließlich nur 32 Personen mindestens einen Untersuchungsfragebogen im Anschluss an die Gruppenteilnahme aus. Weitere Studien müssten also mit mehr Teilnehmern geplant werden. Grundlegend zeigte sich aber, dass die Teilnahme an einer Internet-Selbsthilfegruppe bei depressiven Symptomen einen Versuch wert sein kann, mit dem kaum Schaden zu erwarten ist. Eine Linderung depressiver Symptome ist zwar nur begrenzt zu erwarten, aber eine verbesserte Selbstwirksamkeit und Ratschläge von ähnlich Betroffenen könnten zur Besserung der Situation beitragen.

Referenzen:

Goodwin BC, Ford DE, Hsiung RC, Houston TK, Fogel J, Van Voorhees BW. First, Do No Harm: Referring Primary Care Patients with Depression to an Internet Support Group. *Telemed e-Health*. 2018;24(1):37-44. doi:10.1089/tmj.2017.0004.