

## Internetbasierte Therapien: helfen sie jungen Menschen mit Depressionen?

**Datum:** 03.05.2018

**Original Titel:**

Web-Based Interventions Supporting Adolescents and Young People With Depressive Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis.

Derzeit werden häufig die neuesten Entwicklungen der webbasierten Therapien hochgelobt. Es gibt inzwischen auch verschiedene Übersichtsstudien dazu, die allerdings noch keinen guten Einblick in die jeweils angewandte Methodik geben, auch nicht wie die Patienten in die Therapie eingebunden werden und wie exakt die Behandlungen funktionieren. Die Expertin für psychische Erkrankungen und Pflege Prof. Välimäki von der Hong Kong Polytechnischen Universität und der Universität Turku in Finnland untersuchte mit ihren Kollegen aus Anwendungsforschung und Kinderpsychiatrie daher in einer systematischen Übersichtsanalyse, ob und auf welche Weise genau internetbasierte Behandlungen wirksam Depressionen, Ängste und Stress bei jungen Menschen behandeln können.

Dazu suchten die Wissenschaftler nach Studien, die zufällig Patienten verschiedene Behandlungen als Kontrolle zugewiesen hatten und mit jungen Menschen zwischen 10 und 24 Jahren durchgeführt worden waren. Behandlungsfokus der Studien sollten dabei depressive Symptome und Angsterkrankungen sein. Dabei sollte die Behandlung internetbasiert, also per Web dargeboten sein.

Aus 2087 identifizierten Forschungsarbeiten konnten 27 Artikel zu insgesamt 22 Studien gefunden werden, die den Einschlusskriterien entsprachen. Auf Basis der Studientexte wurden eine Sammlung von internetbasierten Anwendungen gefunden. Die häufigste angewandte Methode war dabei die kognitive Verhaltenstherapie. Anschließend führten die Forscher eine detaillierte Analyse mit Daten von 15 dieser Studien und damit insgesamt 4979 Teilnehmern. Wurden Teilnehmer mit der internetbasierten Therapie behandelt, zeigten 10 Studien eine klar messbare Verbesserung depressiver Symptome. 3 Studien fanden solche Effekte auch noch nach einem halben Jahr. Immerhin 8 Studien fanden klar weniger Ängste, generell aufgehellte Stimmung und Gefühle wurden in 2 Studien verlässlich dokumentiert. Behandelte und nichtbehandelte (oder scheinbehandelte) junge Menschen unterschieden sich allerdings nicht darin, wie gestresst sie sich fühlten. Allerdings brachen die jungen Patienten häufiger die Behandlung als die Scheinbehandlung ab. Dieses Problem betraf sowohl die 11 Studien mit kurzer Behandlungsdauer als auch die 3 Studien mit mittlerer Behandlungsdauer.

Damit ist die langfristige Wirkung solcher internetbasierten Therapien unklar: es gibt zu wenige Studien, die dies untersucht haben, und zu hohe Abbruchraten selbst nach kurzer Behandlung. Die bisherigen Studien zeigen vielmehr nur kurzfristig positive Effekte auf die behandelten Symptome junger Patienten mit Depressionen. Eine [kombinierte Methode](#), von der wir hier bereits berichteten, bei der ein direkter Kontakt zum Therapeuten mit digitalen Internetelementen verbunden wird, scheint da zumindest bei erwachsenen Patienten vielversprechender zu sein. Trotz medialer Aufmerksamkeit und großem Interesse darf man also nicht zu große Hoffnungen auf diese rein digitalen therapeutischen Ansätze setzen, bis qualitativ bessere Studien weniger selektive und damit objektivere Einschätzungen erlauben.

**Referenzen:**

Välämäki M, Anttila K, Anttila M, Lahti M. Web-Based Interventions Supporting Adolescents and Young People With Depressive Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR mHealth uHealth*. 2017;5(12):e180. doi:10.2196/mhealth.8624.