

KI-Therapie so wirksam wie persönliche Gespräche

Datum: 07.07.2025

Original Titel:

Combining Artificial Intelligence and Human Support in Mental Health: Digital Intervention With Comparable Effectiveness to Human-Delivered Care

Kurz & fundiert

- Digitales, KI-gestütztes Therapieprogramm zur Behandlung von Angstsymptomen?
- Prospektive Interventionsstudie, 299 Teilnehmern mit generalisierter Angststörung
- Nichtunterlegenheit: Die Wirkung des Programms war kognitiven Verhaltenstherapien (KVT) nicht unterlegen
- Deutlich geringerer Zeitaufwand von Fachpersonal pro Teilnehmer als bei herkömmlichen Therapien
- KI-gestützte Therapieansätze könnten Versorgungslücke bei Angsterkrankungen schließen

MedWiss - Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass ein digitales Programm zur Behandlung von Angststörungen bei den Betroffenen zu einer signifikanten Reduktion der Angstsymptome führt. Das Programm wurde durch einen KI-Gesprächsagenten geleitet und zusätzlich von klinischem Fachpersonal unterstützt. Die Wirksamkeit war mit den Ergebnissen einer herkömmlichen kognitiven Verhaltenstherapie vergleichbar.

Die steigende Nachfrage im Bereich psychischer Gesundheit übersteigt die bestehenden klinischen Kapazitäten. Digitale Lösungen könnten hier Abhilfe schaffen. Die Einbindung von KI-gestützten Gesprächspartnern kann die Interaktivität und Personalisierung digitaler Programme erhöhen. Bislang wurden solche Ansätze nur vereinzelt eingesetzt. Eine aktuelle Studie hat den Einsatz eines digitalen KI-gestützten Gesprächsagenten bei Menschen mit generalisierter Angststörung untersucht. Die Inhalte wurden von klinischem Fachpersonal überwacht und es wurde den Teilnehmern menschliche Unterstützung angeboten. Die statistische Analyse sollte klären, ob das Programm eine stärkere Reduktion der Angstsymptome im Vergleich zu einer wartenden Kontrollgruppe bewirkt und wie es im Vergleich zur kognitiven Verhaltenstherapie abschneidet.

Was kann KI in der Psychotherapie leisten?

Zur Klärung der Fragestellung wurden 299 Studienteilnehmer aus dem britischen Gesundheitssystem NHS oder über soziale Medien rekrutiert. Diese erhielten für bis zu 9 Wochen Zugang zum Programm (Oktober 2023 bis Mai 2024). Die Erhebung der Endpunkte erfolgte vor, während und nach der Nutzung sowie nach einem Monat Follow-up. Die Vergleichsgruppen wurden durch Propensity-Matching der Stichprobe des digitalen Programms mit Daten von NHS Talking Therapies (NHS TT) von ieso Digital Health (digitale KVT) und Dorset HealthCare (DHC) University NHS Foundation Trust (persönliche KVT) erstellt. Überlegenheits- und Nichtunterlegenheitsanalysen wurden durchgeführt, um die Reduktion von Angstsymptomen

(Veränderung auf der 7-Punkte-Skala für generalisierte Angststörung, GAD-7) zwischen der Gruppe des digitalen Programms und den externen Vergleichsgruppen zu ermitteln.

Prospektive Interventionsstudie mit Angstpatienten

Die Teilnehmer nutzten das Programm über einen Median von 6 Stunden an 53 Tagen, wobei 232 von 299 (77,6 %) Teilnehmer das Programm über einen Median von 2 Stunden an 14 Tagen nutzen. Es gab eine klinisch bedeutsame Reduktion der Angstsymptome in der Gruppe des KI-gestützten Programms (per Protokoll-Analyse, PP: mittlere GAD-7-Veränderung -7,4, $d = 1,6$; Intention-to-treat-Analyse, ITT: mittlere GAD-7-Veränderung -5,4, $d = 1,1$). Der PP-Effekt war statistisch überlegen gegenüber der Wartekontrollgruppe ($d = 1,3$) und nicht unterlegen gegenüber der persönlichen KVT-Gruppe ($p < 0,001$) sowie der digitalen KVT-Gruppe ($p < 0,001$). Ähnlich zeigte die ITT-Stichprobe eine Überlegenheit gegenüber der Wartekontrollgruppe ($d = 0,8$) und Nichtunterlegenheit gegenüber der persönlichen KVT ($p = 0,002$), wobei die Nichtunterlegenheit gegenüber der digitalen knapp nicht signifikant war ($p = 0,06$). Die Effekte waren auch bei der Nachuntersuchung nach 1 Monat vorhanden. Das klinische Fachpersonal verbrachte im Durchschnitt 1,6 Stunden (Spanne 31 - 200 Minuten) pro Teilnehmer in Therapiesitzungen.

Kombination aus KI und menschlicher Unterstützung hilft Angstpatienten

Die Kombination aus künstlicher Intelligenz und menschlicher Unterstützung erzielte klinische Ergebnisse, die mit kognitiven Verhaltenstherapien zur Behandlung von Angststörungen vergleichbar sind. Gleichzeitig war der Zeitaufwand für das Fachpersonal deutlich geringer. Laut der Studienautoren unterstreichen die Ergebnisse das Potenzial KI-gestützter Therapieansätze zur Deckung des weltweiten Bedarfs an psychotherapeutischer Gesundheitsversorgung.

Referenzen:

Palmer CE, Marshall E, Millgate E, Warren G, Ewbank M, Cooper E, Lawes S, Smith A, Hutchins-Joss C, Young J, Bouazzaoui M, Margoum M, Healey S, Marshall L, Mehew S, Cummins R, Tablan V, Catarino A, Welchman AE, Blackwell AD. Combining Artificial Intelligence and Human Support in Mental Health: Digital Intervention With Comparable Effectiveness to Human-Delivered Care. *J Med Internet Res.* 2025 May 13;27:e69351. doi: 10.2196/69351. PMID: 40152000; PMCID: PMC12117275.