

Neue Ergebnisse zeigen: Online-Programm hilft depressiven Hausarztpatienten

Wissenschaftler der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig haben die Wirksamkeit des Online-Programms moodgym für Menschen mit leichten und mittelschweren Depressionen nachgewiesen. Das Selbstmanagementprogramm ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und basiert auf Theorien und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie. Im Rahmen einer randomisierten kontrollierten Studie mit 647 Studienteilnehmern zeigte sich, dass die depressive Symptomatik bei Patienten, die zusätzlich zur Behandlung durch ihren Hausarzt das Programm nutzten stärker zurückging als in einer Kontrollgruppe. Die Forscher haben die Ergebnisse der aktuellen Studie kürzlich im Journal of Affective Disorders veröffentlicht. Das Online-Programm steht Patienten und Betroffenen im Internet anonym und kostenfrei zur Verfügung.

„Fitness für die Stimmung“ – das heißt moodgym übersetzt. Das Online-Selbstmanagementprogramm wurde von australischen Wissenschaftlern speziell zur Vorbeugung und Linderung depressiver Symptome entwickelt und von Wissenschaftlern der Universität Leipzig in die deutsche Sprache übersetzt. „Moodgym hilft mit interaktiven Übungen dabei, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Nutzer erhalten wertvolle Tipps und Anregungen, um mit Problemsituationen und Stress besser umzugehen. Das Programm ist zeitlich flexibel nutzbar. Es steht in der deutschen Version kostenfrei und anonym für jeden im Internet zur Verfügung. Das ist ein besonderer Vorteil, sowohl für Betroffene als auch für den Behandler“, sagt Dr. Margrit Löbner, Koordinatorin der Leipziger Studie. Zusammen mit ihrem Team konnte sie nun die Wirksamkeit des Online-Programms belegen.

An der randomisierten, kontrollierten Untersuchung nahmen 647 Patienten aus insgesamt 112 Hausarztpraxen in Mitteldeutschland teil. In dem Programm können nacheinander fünf Übungsbausteine bearbeitet werden zu den Themen Gefühle, Gedanken, Alternative Gedanken entwickeln, weg mit dem Stress und Beziehungen. In den einzelnen Bausteinen werden spielerisch Wissensinhalte vermittelt. Beispielpersonen leiten die Teilnehmer interaktiv durch das Programm. Über eingebaute Testfragen erhält jeder Nutzer eine Rückmeldung zu seiner individuellen Symptomatik und erhält auch Informationen, an wen er sich in Krisensituationen wenden kann. Der Nutzer bekommt die Möglichkeit, aktiv an Übungen mitzuwirken und Fragen zu beantworten. Zusätzlich kann der Nutzer an Entspannungsübungen teilnehmen oder progressive Muskelentspannung erlernen. Die Ergebnisse der Leipziger Studie zur Wirksamkeit von moodgym zeigen: Patienten, die das Programm zusätzlich zu ihrer hausärztlichen Behandlung nutzen, verzeichneten im Vergleich zur Kontrollgruppe einen stärkeren Rückgang ihrer depressiven Symptome nach 6 Wochen und 6 Monaten. Ebenso zeigten sich im Vergleich eine stärkere Verbesserung der Lebensqualität und ein besseres Selbstwirksamkeitserleben nach einem halben Jahr.

„Onlinebasierte Selbstmanagementprogramme ersetzen natürlich nicht die ärztliche Behandlung oder die Überweisung in eine fachspezifische Behandlung. Ich sehe jedoch ein enormes Potenzial für die zusätzliche Nutzung in verschiedenen Behandlungskontexten. Wir haben hier den Nutzen im Rahmen einer hausärztlichen Behandlung untersucht. Ich sehe darüber hinaus auch die Möglichkeit, das Programm als Zusatzangebot in der fachspezifischen Versorgung durch Psychiater, Psychotherapeuten und in Kliniken einzusetzen“, sagt Prof. Dr. Steffi Riedel-Heller, Leiterin der

Untersuchung sowie des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health und kommissarische Leiterin der Selbstständigen Abteilung für Allgemeinmedizin. Das Programm eigne sich zum Beispiel zur Unterstützung von Patienten, die auf einen Psychotherapieplatz warten oder um Menschen im ländlichen Raum oder in besonderen Lebensumständen zu erreichen. Die Studie wurde teilweise vom AOK Bundesverband sowie von der Universität Leipzig gefördert.

Fachveröffentlichung:

Löbner M, Pabst A, Stein J, Dorow M, Matschinger H, Lupp M, Maroß A, Kersting A, König H-H, Riedel-Heller SG. [Computerized cognitive behavior therapy for patients with mild to moderately severe depression in primary care: a pragmatic cluster randomized controlled trial \(@ktiv\)](#). Journal of Affective Disorders, 238 (2018). 317-326. DOI: 10.1016/j.jad.2018.06.008