

## Vielversprechende Ergänzung der Behandlungsmöglichkeiten: internetbasiertes Depressionsprogramm zur Ergänzung klassischer Psychotherapie

**Datum:** 18.10.2018

**Original Titel:**

Online Self-Help as an Add-On to Inpatient Psychotherapy: Efficacy of a New Blended Treatment Approach

**MedWiss - Der direkte Vergleich einer Psychotherapie in Kombination mit einem internetbasierten Therapieprogramm versus einem ergänzenden Informationsangebot deutete auf einen Mehrwert durch die Internettherapie. Damit bieten webbasierte Therapieprogramme inzwischen eine vielversprechende Erweiterung der Möglichkeiten für Therapeuten und Patienten. Einerseits können sie sicherlich in Warte- und Überbrückungsphasen eine verbesserte Therapie als bisher möglich bieten, diesen aktuellen Ergebnissen nach aber auch die Wirkung der klassischen Therapie unterstützen.**

---

Bereits in verschiedenen früheren Berichten stellten wir internetbasierte Verhaltenstherapien vor. Besonders interessant daran ist das Element der selbstgeleiteten Selbsthilfe, wie eine [frühere niederländische Studie](#) fand. Kann diese Art der webbasierten Psychotherapie die Therapie mit einem menschlichen Therapeuten unterstützen? Dies untersuchten Forscher nun anhand eines konkreten Depressionsprogrammes.

### **Unterstützt ein internetbasiertes Depressionsprogramm die klassische Psychotherapie?**

Insgesamt 229 depressive Patienten wurden zur Studienteilnahme eingeladen und zufällig entweder dem online Selbsthilfeprogramm (Deprexis) oder einer Kontrollaktivität (wöchentliche Information über Depression) zugewiesen. Diese Behandlungen erfolgten zusätzlich zu einer klassischen Psychotherapie, die im Rahmen eines Klinikaufenthalts stattfand. Beiden Patientengruppen standen ihre jeweiligen Interventionen (online Therapie versus online Information) für 3 Monate frei zur Verfügung, unabhängig von der individuellen Behandlungsdauer in der Klinik. Um die Wirkung der Interventionen zu ermitteln, wurden Veränderungen der depressiven Symptome mit dem standardisierten BDI (kurz für Beck Depressionsinventar) gemessen.

### **Psychotherapie plus Online-Therapieprogramm im Vergleich zu zusätzlichem Depressions- Informationsangebot**

Die Daten deuteten auf Vorteile des Online-Therapieprogramms gegenüber einem reinen Informationsangebot als Ergänzung zu einer klassischen Psychotherapie mit einem menschlichen Therapeuten. Die depressiven Symptome der Patienten waren nach Ende der 3 Monate im Mittel in der Therapieprogramm-Gruppe moderat niedriger als in der Informations-Gruppe. Ähnlich sah es auch bei Ängsten, Lebensqualität und Selbstwertgefühlen aus: im Anschluss an die klinische Behandlung schnitten die Patienten besser ab, die das webbasierte Therapieprogramm genutzt hatten. Effekte auf sogenannte dysfunktionale Einstellungen, beispielsweise der Fokussierung auf

die Anerkennung durch Andere, sowie Effekte auf die Arbeitsfähigkeit konnten allerdings nicht festgestellt werden.

### **Vielversprechende Ergänzung der Behandlungsmöglichkeiten**

Der direkte Vergleich einer Psychotherapie in Kombination mit einem internetbasierten Therapieprogramm versus einem ergänzenden Informationsangebot deutete auf einen Mehrwert durch die Internettherapie. Damit bieten webbasierte Therapieprogramme inzwischen eine vielversprechende Erweiterung der Möglichkeiten für Therapeuten und Patienten. Einerseits können sie sicherlich in Warte- und Überbrückungsphasen eine verbesserte Therapie als bisher möglich bieten, diesen aktuellen Ergebnissen nach aber auch die Wirkung der klassischen Therapie unterstützen.

#### **Referenzen:**

Zwerenz R, Becker J, Knickenberg RJ, Siepmann M, Hagen K, Beutel ME. Online Self-Help as an Add-On to Inpatient Psychotherapy: Efficacy of a New Blended Treatment Approach. *Psychother Psychosom.* 2017;86(6):341-350. doi:10.1159/000481177.