

Potenzial von digitalen Interventionen bei Depression in der ambulanten und stationären Behandlung

Eine neue Studie zum Online-Programm iFightDepression (iFD-Tool) liefert Erkenntnisse zur Nutzung und Wirksamkeit einer digitalen Intervention in verschiedenen Behandlungssettings.

Das iFD-Tool ist ein internetbasiertes, kostenfreies Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen. Durch Übungen lernen Erkrankte zum Beispiel, den Tag zu strukturieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Das Programm ist derzeit in zwölf Sprachen verfügbar (deutsch, englisch, italienisch, estnisch, ungarisch, griechisch, norwegisch, spanisch, katalanisch, baskisch, albanisch, arabisch). Seine Wirksamkeit wurde bereits in einer randomisierten kontrollierten Studie (Oehler et al., 2020) nachgewiesen.

Das iFD-Tool setzt ärztliche oder psychotherapeutische Begleitung voraus – denn Studien belegen, dass Online-Programme dann besonders wirksam sind, wenn sie in Kombination mit professioneller Unterstützung angeboten werden. Ziel der neuen Studie von Oehler et al. 2021 war es zu untersuchen, welche Bedeutung bezüglich Nutzung und antidepressiver Wirkung dem Beruf der begleitenden Person (Hausarzt, Facharzt, Psychologischer Psychotherapeut) zukommt. Routinemäßig erhobene Protokolldaten aus dem iFD-Tool von 2.184 Patientinnen und Patienten der Regelversorgung wurden explorativ ausgewertet.

Die Analysen zeigten signifikante Zusammenhänge zwischen dem Beruf der Begleitung und der Adhärenz. Die Anleitung durch Psychotherapeuten und Therapeutinnen (in der Regel längere, häufigere Termine) war mit den höchsten Adhärenzwerten verbunden im Vergleich zur allgemein- und fachärztlichen Begleitung (in der Regel kurze Termine in großen Abständen). So wurde unter psychotherapeutischer Begleitung das iFD-Tool im Durchschnitt eine halbe Stunde länger genutzt und der Anteil der Personen, die mindestens zwei Workshops beendeten, war um ca. 10 % erhöht. Weitere Ergebnisse zeigen, dass höheres Alter, mehr depressive Symptome zu Beginn der Nutzung und das Vorliegen einer offiziellen Diagnose Depression nach Selbstauskunft signifikant mit höheren Adhärenzwerten assoziiert war. Für einen Teil der Stichprobe (n = 347) wurde zudem der Zusammenhang zwischen dem Beruf der Begleitung und der Reduktion depressiver Symptome untersucht. Hier zeigte sich eine größere Reduktion der Depressionsschwere bei Patientinnen und Patienten mit einem höheren initialen Symptomwert und höherer Adhärenz, jedoch kein signifikanter Zusammenhang mit der Berufsgruppe.

Das iFightDepression Tool kann also in verschiedenen Kontexten eingesetzt werden, jedoch besonders erfolgreich, wenn die Begleitung mit höherer Frequenz stattfindet. Auch eine Nutzung im stationären Setting ist möglich und führte in einer weiteren Studie (Schwarz et al., 2021) zu positiven Rückmeldungen der Betroffenen.

Originalpublikation:

Oehler, C., Scholze, K., Driessen, P., Rummel-Kluge, C., Görges, F., & Hegerl, U. (2021). How are guide profession and routine care setting related to adherence and symptom change in iCBT for depression? *Internet Interventions*, 26, 100476.

Schwarz, J., Mauche, N., Oehler, C., Rummel-Kluge, C., Hegerl, U., & Strauß, M. (2021). „iFightDepression“ im stationären Setting. *Der Nervenarzt*, 1-8.

Oehler, C., Görges, F., Rogalla, M., Rummel-Kluge, C., & Hegerl, U. (2020). Efficacy of a guided web-based self-management intervention for depression or dysthymia: randomized controlled trial with a 12-month follow-up using an active control condition. *Journal of medical Internet research*, 22(7), e15361.