

## Psychotherapie per Smartphone reduziert Rezidivangst bei Brustkrebsüberlebenden

**Datum:** 18.10.2023

**Original Titel:**

Smartphone Psychotherapy Reduces Fear of Cancer Recurrence Among Breast Cancer Survivors: A Fully Decentralized Randomized Controlled Clinical Trial (J-SUPPORT 1703 Study)

### Kurz & fundiert

- Klinische Studie: Einsatz von App-basierter Psychotherapie bei Brustkrebsüberlebenden
- Nach acht Wochen: weniger Rezidivangst, Depressionen und Bedarf zusätzlicher psychologischer Unterstützung in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe
- Nach 24 Wochen: Nutzen der Therapie bleibt erhalten

**MedWiss - Eine Psychotherapie kann die Rezidivangst, unter der viele Brustkrebsüberlebende leiden, reduzieren. Häufig stehen jedoch nicht genug Therapeuten zur Verfügung, um den Behandlungsbedarf zu decken. In einer klinischen Studie aus Japan wurde deshalb der Einsatz von App-basierter Psychotherapie für die Versorgung von Brustkrebsüberlebenden untersucht. Die Studie zeigte signifikant weniger Rezidivangst, Depressionen und weniger Bedarf an zusätzlicher psychologischer Unterstützung in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe nach einer Anwendungszeit von acht Wochen. Eine Analyse nach 24 Wochen zeigte zudem, dass die Wirkung der Therapie erhalten blieb.**

---

Fortschritte in der Früherkennung von Brustkrebs und der individualisierten Behandlung haben die Überlebensraten deutlich verbessert. Viele Brustkrebsüberlebende leiden jedoch an Unsicherheit und Ängsten vor einem möglichen Rezidiv. Studien haben gezeigt, dass verschiedene Interventionen, z. B. Achtsamkeitstraining oder kognitive Verhaltenstherapie, eine Verbesserung von Rezidivangst bewirken können. Problematisch ist hierbei jedoch, dass häufig nicht genug Therapeuten zur Verfügung stehen, um die zunehmende Zahl der Brustkrebsüberlebenden angemessen zu behandeln. Auch die räumliche Entfernung zur nächsten in Frage kommenden Therapiemöglichkeit kann ein Problem darstellen.

### Mit zwei Apps gegen die Rezidivangst

In einer klinischen Studie aus Japan wurde deshalb die Anwendung von App-basierter Psychotherapie für Brustkrebspatientinnen untersucht. Für die Studie wurden zwei Apps entwickelt, die auf Smartphone oder Tablet installiert werden können. Bei der Kaiketsu-App (Kaiketsu bedeutet Lösung auf Japanisch) handelt es sich um ein Problemlösungstraining. Dieses soll den

Anwenderinnen eine Struktur geben, um in einem 5-Schritte-Programm gegen die Rezidivangst vorzugehen. Das Programm besteht aus neun Einheiten, die jeweils in ca. 10 Minuten absolviert werden können. Zusätzlich wurde die Genki-App entwickelt (Genki bedeutet Energie oder Vitalität auf Japanisch). Hierbei handelt es sich um eine App zur Verhaltensaktivierung, einer Art der Verhaltenstherapie. Es wurden sechs Einheiten angeboten, die jeweils 10 Minuten dauern.

Für die Studie wurden 447 Brustkrebsüberlebende inkludiert. 223 wurden der Interventionsgruppe zugeteilt und konnten die Apps nach einem festgelegten Startzeitpunkt für 24 Wochen nutzen. 224 Teilnehmerinnen wurden der Kontrollgruppe zugeteilt, die die Apps von Woche acht bis Woche 24 nach dem Startzeitpunkt der Interventionsgruppe nutzen konnten.

### **Weniger Rezidivangst und Depressionen in der Interventionsgruppe**

Als Endpunkte wurde die Rezidivangst (Concerns About Recurrence Scale und Fear of Cancer Recurrence Inventory-Short Form; FCRI-SF), Ängste und Depressionen (Hospital Anxiety and Depression Scale; HADS) und Bedarf an unterstützender Pflege festgelegt (Short-form Supportive Care Needs Survey; SCNS-SF34). Die Studie zeigte bei Woche acht signifikant weniger Rezidivangst, Depressionen und Bedarf zusätzlicher psychologischer Unterstützung in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe.

- Concerns About Recurrence Scale: Differenz -1,39; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,93 – -0,85;  $p < 0,001$
- FCRI-SF: Differenz: -1,65; 95 % KI: -2,41 – -0,89;  $p < 0,001$
- HADS: Differenz: -0,49; 95 % KI: -0,98 – 0;  $p < 0,05$
- SCNS-SF34 psychological domain: Differenz: -1,49; 95 % KI: -2,67 – -0,32;  $p < 0,05$

In der Interventionsgruppe bestanden keine signifikanten Unterschiede bezüglich Rezidivangst und Bedarf an zusätzlicher psychologischer Unterstützung bei Woche 24 im Vergleich zu Woche 8. Depressionen nahmen weiter signifikant ab (HADS:  $p = 0,03$ ).

Die Autoren schlussfolgerten, dass die verwendeten Apps eine vielversprechende Möglichkeit darstellen, um die Rezidivangst bei Brustkrebsüberlebenden zu reduzieren.

### **Referenzen:**

Akechi T, Yamaguchi T, Uchida M, Imai F, Momino K, Katsuki F, Sakurai N, Miyaji T, Mashiko T, Horikoshi M, Furukawa TA, Yoshimura A, Ohno S, Uehiro N, Higaki K, Hasegawa Y, Akahane K, Uchitomi Y, Iwata H. Smartphone Psychotherapy Reduces Fear of Cancer Recurrence Among Breast Cancer Survivors: A Fully Decentralized Randomized Controlled Clinical Trial (J-SUPPORT 1703 Study). *J Clin Oncol.* 2023 Feb 10;41(5):1069-1078. doi: 10.1200/JCO.22.00699. Epub 2022 Nov 2. PMID: 36322882; PMCID: PMC9928623.