

Hilfe zur Selbsthilfe: Therapie von Depression im Internet

FAU-Forscher untersuchen Wirksamkeit von Online-Therapien und
finden substantielle Effekte

Mitteilung: Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Internetbasierte psychologische Interventionen sind ein sinnvolles Format zur Behandlung von Depressionen in der Allgemeinbevölkerung, selbst für Betroffene mit schweren Symptomen. Das haben Psychologen um Dr. David Ebert, Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie, an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) mit Hilfe einer Metastudie herausgefunden, für die sie 24 klinische Studien mit 4889 Patienten ausgewertet haben. Ihre Ergebnisse haben sie in dem Journal „Clinical Psychology Review“ veröffentlicht.*

Offene Fragen

Die Online-Behandlung von psychischen Erkrankungen begegnet häufig Vorbehalten. Besonders Betroffene, die an schweren Symptomen leiden, sollen dafür nicht geeignet sein. Sie seien zu eingeschränkt, um das Internet nutzen zu können. In Großbritannien etwa, wo internetbasierte Psychotherapie bereits Teil der Gesundheitsversorgung ist, wird dieser Ansatz bisher nur für Patienten mit milden bis mittelschweren Symptomen der Depression empfohlen.

Sind diese Verfahren wirklich nicht wirksam bei Patienten mit schwerer Depression? Und haben solche Therapien einen Effekt, der klinisch bedeutsam ist? Welche Patientengruppen profitieren von der Vorgehensweise, welche Patienten sollten ausgeschlossen und klassisch – durch Psychotherapie vor Ort oder Medikamente – behandelt werden? Dr. David Ebert und Kollegen gehen diesen offenen Fragen nach.

Metastudie soll Klarheit bringen

Dazu haben sie eine Metastudie durchgeführt. Dabei haben die Psychologen alle verfügbaren Datensätze von klinischen Studien zur Internettherapie bei Depression von den Wissenschaftlern gesammelt und zusammen analysiert. Diese Methode macht es möglich, herauszufinden, welche Patientengruppen mehr oder weniger profitieren, und welche Faktoren die Wirkung einer Therapie beeinflussen. Hierzu beschränkten sich die Autoren auf internetbasierte Interventionen, bei denen Patienten durch Therapeuten oder Coaches online bei der Behandlung unterstützt wurden.

Die Ergebnisse der Studie sind eindeutig: Internettherapien können in der Tat zu klinisch bedeutsamen Veränderungen bei Depressionspatienten führen. Die Wahrscheinlichkeit, dass depressive Symptome sich verbessern, ist bei Inanspruchnahme von internetbasierter Therapie mehr als doppelt so hoch als in Kontrollgruppen. Die Effekte sind vergleichbar mit jenen klassischeren Therapieformaten wie Psychotherapie oder antidepressiver Medikation.

Internettherapie auch für schwere Depression

Es gab keine Patientengruppe, die nicht von der Internetbehandlung profitierte. Auch ältere Betroffene, solche mit geringer Bildung oder auch Patienten mit sehr schwerer Depression wiesen substantielle Verbesserungen auf. Man muss sie also nicht grundsätzlich von der Behandlung ausschließen, lautet das Fazit der Metastudie von Ebert.

Dennoch müssen diese Ergebnisse im Kontext gesehen werden: Die untersuchten Betroffenen haben sich aktiv für die Behandlung durch das Internet entschieden. Das hat zur Folge, dass sich diese Befunde nicht unbedingt auf jeden Patienten mit Depression übertragen lassen. Sind Patienten aber interessiert und einer Behandlung durch das Internet aufgeschlossen, können Online-Behandlungen äußerst wirksam sein.

*PM v. 3.8.2018
Dr. Susanne Langer
Kommunikation und Presse
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Quelle:
www.fau.de
www.idw-online.de*