

Eine internetbasierte Verhaltenstherapie hilft bei Ängsten und Depression

Datum: 06.11.2017

Original Titel:

Randomized controlled trial of internet-delivered cognitive behaviour therapy comparing standard weekly versus optional weekly therapist support.

Eine internetbasierte [kognitive Verhaltenstherapie](#) hilft bei Ängsten und Depressionen. Durch die online angebotene Behandlung lässt sich zudem die Präsenzzeit beim Therapeuten reduzieren. Allerdings geht es auch bei dieser Therapieform nicht ohne Unterstützung durch einen professionellen Therapeuten. Doch wie oft sollte eine solche Unterstützung stattfinden? Und sollte ein solcher Zeitplan streng eingehalten werden? Prof. Hadjistavropoulo, Expertin für internetbasierte [kognitive Verhaltenstherapie](#) an der University of Regina in Kanada, untersuchte nun in Kooperation mit Prof. Titov, Direktor des Mindspot Projekts in Australien zur kostenfreien Behandlung von Depressionen oder Ängsten, mit ihren Kollegen, in welchem Zyklus und wie strikt eine online angebotene Therapie optimal stattfinden sollte.

In dieser Studie wurden zwei Therapieangebote miteinander verglichen: einerseits das Internettherapieangebot mit einem obligatorischen Therapeutenkontakt pro Woche und andererseits die optionale Variante, bei der es den Patienten freistand, ihren Therapeuten wöchentlich zu kontaktieren. Den Patienten (entweder mit Ängsten oder Depressionen) wurde nach dem Zufallsprinzip entweder die internetbasierte Therapie im Standardkontakt (obligatorisch wöchentlich, n = 92) oder die internetbasierte Therapie im optionalen Kontakt (nach Wunsch wöchentlich, n = 88) zugewiesen. Zu Beginn und im Anschluss an die Studie (nach 8 Wochen Behandlung) sowie nach weiteren 3 Monaten sollten die Patienten verschiedene Fragebögen zu Symptomen der Depression und Angst ausfüllen. Außerdem wurden weitere Themen wie genereller psychischer Stress oder die Eingebundenheit in das soziale Umfeld und in die Familie abgefragt.

Bei dem optionalen Ansatz erhielten die Therapeuten nur etwa halb so viele Nachrichten (1,7 gegenüber 4 beim obligatorischen Ansatz) und schickten selbst ebenfalls nur halb so viele Nachrichten an ihre Patienten (3,6 gegenüber 7,3). Der optionale Kontaktansatz wirkte sich nachteilig auf das Ausfüllen der Fragebögen aus: nur 57 % der Patienten lieferten sämtliche Fragebögen, wohingegen 82 % der Patienten mit Standardbetreuung (wöchentlicher Kontakt obligatorisch) dies taten. Trotzdem verbesserten sich die Symptome der Patienten mit beiden Methoden im Anschluss an die Behandlung sowie nach weiteren 3 Monaten: Im Vergleich zu den Werten vor der Behandlung halbierten sich die Angstsymptome (47 %, *generalized anxiety disorder scale*, [GAD-7](#)), während die Depressionssymptome um 43 % reduziert werden konnten (*patient health questionnaire*, [PHQ-9](#)).

Diese Studie zeigte damit, dass auch mit optionaler wöchentlicher Unterstützung durch einen Therapeuten die internetbasierte kognitive [Verhaltenstherapie](#) klinisch wirksam eingesetzt werden kann. Damit ist sie für einen größeren Kreis von Patienten nutzbar und gleichzeitig kosteneffektiver als eine obligatorische Unterstützung. Allerdings muss hierbei darauf geachtet werden, dass der optionale Ansatz eher zu einem geringeren Rücklauf an Patienteninformationen (E-Mails, direkte

Kontakte) führt. Das Einhalten des Therapieplans und der Behandlungserfolg sollten daher bei einzelnen Patienten sorgfältig überprüft werden. Für die Patienten bieten solche Angebote große Chancen: Immerhin ist es, wie bei anderen Facharztterminen auch, oftmals schwierig, einen passenden Therapeuten mit freien Terminen zu finden.

Referenzen:

Hadjistavropoulos HD, Schneider LH, Edmonds M, Karin E, Nugent MN, Dirkse D, Dear BF, Titov N. Randomized controlled trial of internet-delivered cognitive behaviour therapy comparing standard weekly versus optional weekly therapist support. *J Anxiety Disord.* 2017 Sep 23;52:15-24. doi: 10.1016/j.janxdis.2017.09.006.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“