

Psychotherapie ohne therapeutische Fachkraft?

Onlinebehandlung depressiver Störungen: ein Überblick von **Sophia Döring**

► Depressive Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen auf der Welt und stellen nicht nur eine Belastung für Betroffene, sondern auch für öffentliche Gesundheitssysteme und die Gesellschaft dar. Sie gehen mit schlechterer Lebensqualität, erhöhter Sterblichkeit, einer höheren Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten sowie beträchtlichen wirtschaftlichen Kosten einher. Sowohl Psychotherapie als auch Pharmakotherapie haben sich in der Vergangenheit als wirksam bewiesen, um depressive Symptome zu reduzieren. Leider steht Psychotherapie für den Großteil der Weltbevölkerung aufgrund hoher Kosten, fehlender verfügbarer psychotherapeutischer Arbeitskräfte, Stigmatisierung psychischer Erkrankungen oder langer Wartezeiten auf einen Therapieplatz nicht zur Verfügung. Zusätzlich hat die aktuelle Coronavirus-Pandemie psychosoziale Dienste an ihre Grenzen gebracht, während soziale und kommunale Eindämmungsmaßnahmen zu langanhaltenden und folgeschweren emotionalen und finanziellen Beeinträchtigungen in der Bevölkerung geführt haben.

Technischer Fortschritt

In den letzten zwanzig Jahren hat die psychiatrische Versorgung depressiver Störungen eine große technische Revolution erlebt. Verschiedene psychologische Interventionen wie die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) werden zunehmend über das Internet angeboten (iKVT). Wie bei einer klassischen Psychotherapie werden viele der Onlineinterventionen von fachlicher therapeutischer Unterstützung begleitet. Vermehrt gibt es jedoch auch Onlineinterventionen, die ohne Anleitung einer therapeutischen Fachkraft bereitgestellt werden und häufig kostengünstiger und flexibler an die zu behandelnde Person angepasst werden können. Allerdings können unterschiedliche Personenmerkmale, wie die Schwere der Symptomatik, einen Einfluss auf die Effektivität der jeweiligen Behandlung haben.

Internettherapie mit oder ohne therapeutische Unterstützung?

In einer systematischen Recherche wurden verschiedene Studien weltweit zu psychotherapeutisch angeleiteter iKVT vs. iKVT ohne Anleitung bei Depressionen unter dem Einfluss verschiedener Personencharakteristika auf ihre relative Wirksamkeit überprüft. Sowohl angeleitete iKVT als auch iKVT ohne therapeutische Anleitung waren im Vergleich zu üblichen Behandlungskonzepten und Wartelistenplätzen mit einem stärkeren Rückgang depressiver Symptomatik verbunden. Diese Effekte ließen sich kurzfristig sowie auch langfristig nachweisen. Insgesamt war die geleitete iKVT direkt nach der Behandlung wirksamer als die iKVT ohne psychotherapeutische Unterstützung, jedoch verringerten sich diese Unterschiede über einen längeren Zeitraum.

Die Wirksamkeit der beiden Internetbehandlungen weist ein erhebliches Potenzial zur Verbesserung der weltweiten Gesundheitssysteme auf, jedoch scheint der Schweregrad der Symptomatik der depressiven Person eine wichtige Rolle für die Effektivität zu spielen. Betroffene Personen mit einer schwereren Ausgangsdepression sprechen eher auf angeleitete Internetinterventionen als auf eine Internettherapie ohne therapierende Person an. Bei einer leichten bis mittelgradigen Symptomatik lassen sich jedoch keine Vorteile für eine der beiden Methoden finden. Da gerade Menschen mit leichteren Symptomen oft keine bevorzugten Plätze für eine Psychotherapie bekommen und sich oft auch nicht selbst zu einer Psychotherapie anmelden wollen, können Internetinterventionen ohne therapeutische Fachkraft eine gute Selbsthilfemöglichkeit darstellen, um einer möglichen Verschlimmerung der Symptome sowie einer Selbststigmatisierung entgegenzuwirken und die Betroffenen an eine ambulante Psychotherapie heranzuführen.

Eine neue Erleichterung für überlastete Gesundheitssysteme

Die Entscheidung für eine Internettherapie mit oder ohne therapeutische Anleitung sollte allerdings auch aufgrund persönlicher Präferenzen der zu behandelnden Person getroffen werden, da nicht jede Behandlung zu jeder Person passt oder gleich wirksam ist. Um die personalisierte Behandlungsauswahl in der Zukunft zu verbessern, sollten künftige Studien eine Reihe weiterer möglicher Faktoren wie die Anzahl früherer depressiver Episoden, Symptombdauer, die Einnahme von Medikamenten und begleitende psychische Erkrankungen untersuchen. Außerdem sollten die Interventionen zugänglicher sein und mehr Menschen sollten über ihre Verfügbarkeit informiert werden. Online gibt es bereits interaktive Anwendungen, um die Auswahl der richtigen iKVT-Methode anhand des Alters, der Symptomschwere und weiterer Faktoren zu erleichtern.

Internetbasierte Therapieverfahren bieten eine neue Unterstützung für überlastete Gesundheitssysteme und finanziell benachteiligte Personen. Für Menschen mit einer depressiven Erkrankung bietet sich zusätzlich die Möglichkeit, eigene Werte und Präferenzen miteinzubeziehen, lange Wartezeiten zu überbrücken und die für sie am besten geeignete Behandlung zu finden. ◀

Gut zu wissen

In dieser Rubrik stellen wir kurz und knapp aktuelle internationale Studien vor. Alle Beiträge finden Sie online auf dem Open Access-Portal der Sozialpsychiatrie: »forschen und teilen« <https://forschen-und-teilen.de/kategorie/neues-aus-der-forschung/>

Sophia Döring ist Psychologin. Sie ist gegenwärtig als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit FRITZ & soulspace des Vivantes Klinikum Am Urban in Berlin tätig.

Zum Nachlesen:

Karyotaki, E., et.al. (2021). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 78(4), 361–371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>