

Zur Psychotherapie ins Internet

Psychotherapy? Go to the Internet!

Die meisten von Ihnen kennen zur Genüge die Probleme, depressive Patienten zu einer (nachgewiesenen wirksamen, meist verhaltenstherapeutisch orientierten) Psychotherapie zu überweisen.

- Oft unabhängig von der Frage, ob die Therapeut/innen Ärzte oder Psychologen sind, gibt es meist lange Wartezeiten.
- Hinzu kommt die Unsicherheit, wie Qualifikation und Kompetenz der Therapeuten sowie Erfolgsaussichten einzuschätzen sind.
- Eigene Erfahrungen können natürlich helfen, sind aber zahlenmäßig begrenzt; kollegialer Meinungs austausch ist nicht immer hilfreich.
- Von einer möglichen Stigmatisierung der Hilfesuchenden und den Kosten will ich an dieser Stelle gar nicht reden.

Wie wäre es, erkrankte Patienten zum Kollegen Computer ... nach Hause ... zu schicken, wo eine internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie angeboten wird?

Zukunftsmusik, denken Sie jetzt vielleicht. Nein, bereits Anfang der 90er-Jahre wurden erste Versuche unternommen, und vor 15 Jahren wurde eine der ersten randomisiert-kontrollierten Studien in der Zeitschrift *Journal of Medical Internet Research* publiziert. Als dann schnell weitere Arbeiten folgten, erschienen die ersten Metaanalysen. Die meisten, aber keineswegs alle dieser Arbeiten fanden einen moderaten Erfolg der Therapie – und eine weitgehende Gleichwertigkeit mit der herkömmlichen Psychotherapie in Anwesenheit eines Therapeuten.

Wie funktioniert die „Internetbehandlung“? Zunächst eröffnet der Patient im Netz einen passwortgeschützten Bereich (account) und loggt sich ein. Die angewendete Software arbeitet z.B. mit simulierten Dialogen, bei denen je nach Antwort des Patienten weitere Kommunikationsmodule aktiviert werden, die Problemlösungen und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Ei-

nige Programme sehen auch ein schriftliches Feedback vor, das durch qualifiziertes und supervidiertes Personal erstellt wird. Zusätzlich werden dem Patienten regelmäßige Textnachrichten (SMS) zugeschickt, die ihn u.a. auch an die nächste Sitzung erinnern.

Wer sich für weitere Details des Verfahrens interessiert, sei auf frei zugängliche Arbeiten verwiesen, wie z.B. diese aus dem Jahre 2018 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10865-018-9984-x.pdf>.

Um Effekte von Behandlungen herauszufinden sind Metaanalysen methodisch oft besonders aussagekräftig (aber auch sehr aufwendig zu erstellen), wenn man individuelle Patienten- und nicht nur Gruppendaten der einzelnen Studien in die Berechnung einfließen lässt. Mit diesem Verfahren kann man die Power der Analyse maximieren.

Wissenschaftler aus den Niederlanden (zusammen mit Kollegen aus dem UK, Spanien, der Schweiz, Deutschland und Australien) haben sich dieser Mühe unterzogen. Sie fanden in den großen medizinischen Datenbanken PubMed, EMBASE, PsycINFO und der Cochrane Library insgesamt 16 randomisiert-kontrollierte Studien. Bei 13 davon waren deren Autoren bereit, die individuellen Daten von insgesamt 3876 Patienten zur Verfügung zu stellen. Bei drei Studien mit 714 Patienten wurden die Zahlen auch nach mehrfacher Erinnerung nicht offenbart; es gibt aber methodische Tricks, wie man dieses Defizit ausgleichen kann.

Primärer Endpunkt war die mit gängigen Depressionsskalen erhobene Besserung der Symptomatik, wobei ein Erfolg als mindestens 50%ige Verminderung der ursprünglichen Symptomausprägung definiert war (die Dauer der Depression konnte in dieser Metanalyse nicht dokumentiert werden).

Das mittlere Alter der meist aus der Primärversorgung stammenden Patienten betrug 42 Jahre, 66 % waren Frauen.

Die Behandlung bestand aus fünf bis elf Sitzungen. Kontrollpatienten erhielten entweder keine Behandlung oder eine „übliche“ Therapie.

Kurzgefasstes Ergebnis

- Die selbstapplizierte, internetbasierte Verhaltenstherapie war signifikant wirksamer als eine übliche oder gar keine Behandlung, abzulesen an einer NNT (number needed to treat) von 8.
- Die Effekte waren unabhängig von klinischen und soziodemografischen Faktoren.
- Je adhärenter die Patienten waren, desto wirksamer war die antidepressive Therapie.

Quintessenz

- Probleme, depressive Patienten zu einer verhaltenstherapeutisch orientierten Psychotherapie zu überweisen, können in vielen Fällen durch eine wirksame, individuell zugeschnittene, internetbasierte Verhaltenstherapie überwunden werden.
- Die evidenzbasierte Behandlung kommt selbstredend nicht für jeden depressiven Patienten in Frage, ist aber weitgehend gleichwertig mit der herkömmlichen Psychotherapie in Anwesenheit eines Therapeuten
- Die Therapie dürfte in etlichen Fällen eine Stigmatisierung betroffener Personen vermeiden und ist erheblich kostengünstiger als eine konventionelle Psychotherapie.
- Da rund 90 % der Deutschen über einen Internetzugang verfügen, ist diese Behandlungsoption praktisch überall verfügbar.

Karyotaki E, Riper H, Twisk J, et al. Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms – a meta-analysis of individual participant data. *JAMA Psychiatry* 2017; 74: 351–9