

Psychotherapie per Internet

Eine Option bei Angststörungen und Depressionen

Die kognitive Verhaltenstherapie gehört zu den etablierten Therapien bei Angststörungen und Depressionen. Offenbar funktioniert sie auch, wenn Therapeut und Patient über das Internet und nicht von Angesicht zu Angesicht in Kontakt treten.

PLOS ONE

Angststörungen und Depressionen sind häufig, aber niemand weiss, wie viele Betroffene deswegen tatsächlich zum Arzt gehen. Man schätzt, dass nur jeder Zweite einen Arzt aufsucht und gar nur jeder Vierte adäquat behandelt wird. Überdies scheint sich die Wirksamkeit von Medikamenten wie SSRI eher auf die schwereren Fälle zu beschränken, und die Durchführung kognitiver Verhaltenstherapien wird durch die Anzahl dafür qualifizierter Ärzte und Psychotherapeuten limitiert. Seit einigen Jahren gibt es internetgestützte Programme für kognitive Verhaltenstherapien. Sie scheinen der klassischen Psychotherapie ebenbürtig zu sein. In einer Metaanalyse ging man der Frage nach, wie es um die Wirksamkeit und Akzeptanz der kognitiven Verhaltenstherapie via Internet bei Personen mit Angststörungen und Depressionen be-

Merksatz

- Die kognitive Verhaltenstherapie via Internet ist eine der klassischen Psychotherapie ebenbürtige Option.

stellt ist, und zwar bei schwerer Depression, Panikstörung, Sozialphobie oder generalisierter Angststörung. Die Autoren werteten 22 Studien aus 7 Ländern im englischen Sprachraum aus, in denen eine internetgestützte kognitive Verhaltenstherapie mit einer Kontrolle verglichen wurde (meist Patienten auf der Warteliste). In jeweils sechs Studien ging es um schwere Depression oder Panikstörungen, in acht um Sozialphobien und in zwei Studien um generalisierte Angststörung. Die internetgestützte kognitive Verhaltenstherapie umfasste in der Regel fünf bis neun «Sitzungen» mit «Hausaufgaben». Die einzelnen Studien umfassten 23 bis 297 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Insgesamt liegen der Metaanalyse die Daten von 1746 Personen zugrunde. Bei 14 Studien erfolgte nach der Therapie ein Follow-up, zwischen 4 und 52 Wochen dauerte.

Resultate

Die kognitive Verhaltenstherapie via Internet erwies sich als wirksam. Die mittlere Effektgrösse betrug 0,88 (eine Effektgrösse ab 0,5 gilt als mittel, ab 0,8 als hoch). Mit einer mittleren «number needed to treat» (NNT) von 2,13 ist davon auszugehen, dass jeder zweite Patient von der Therapie profitieren kann. Die Erfolgsquoten (Effektgrösse/NNT) waren bei den hier untersuchten verschiedenen psychischen Erkrankungen etwa gleich hoch: schwere Depression (0,78; NNT = 2,39), Sozialphobie (0,92; NNT = 2,07), Panik (0,83; NNT = 2,26), generalisierte Angststörung (1,12; NNT = 1,75). In fünf Studien wurde die internetgestützte Therapie mit der klassischen Angesicht-zu-Angesicht-Therapie verglichen. Beide Formen erwiesen sich als gleich wirksam. Bei den 14 Studien mit einem Follow-up (4 bis 52 Wochen) ergaben sich keine Hinweise auf Rückfälle.

KOMMENTAR

Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker,
Zürich



Eine kopernikanische Wende der Psychotherapie?

In den letzten Jahren mehren sich die positiven Befunde über die ebenbürtigen Erfolge der Internet-Verhaltenstherapien, wie im nebenstehenden Artikel berichtet wird. Manche interpretieren das als eine kopernikanische Wende der Psychotherapie: Braucht es den unmittelbaren persönlichen Kontakt mitsamt der nonverbalen Interaktion gar nicht, von dem die Psychotherapie bisher ausging? Die therapeutische Beziehung schien nur denkbar zu sein, wenn man sich wirklich unmittelbar traf. Die Metaanalyse von Andrews und Kollegen weist darauf hin, dass diese Annahme nicht länger verabsolutiert werden kann. Es funktioniert auch über strukturierte Interaktionen im Internet.

Wichtig aus meiner Sicht, seit Jahren selbst auf diesem Gebiet tätig, ist Folgendes: Die Erfolgsmeldungen betreffen einige psychische Störungsbilder, nicht alle. Bisher ging es um Angst-

Die Therapietreue und Zufriedenheit der meisten Patienten war hoch. In den zehn Studien, in denen diese Parameter erfasst wurden, sagten im Mittel 86 Prozent der Teilnehmer, dass sie mit der internetgestützten Therapie zufrieden oder sehr zufrieden gewesen seien. Besonders geschätzt wurde, dass die Sitzungen relativ orts- und zeitunabhängig absolviert werden konnten. Etwa 80 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen an allen Internetsitzungen des jeweiligen Programms teil.

Schlussfolgerungen

Da die meisten der Studienteilnehmer nicht von Ärzten zugewiesen wurden, sondern sich aufgrund von Inseraten freiwillig meldeten, ist fraglich, ob dieses Kollektiv repräsentativ für Patienten mit den oben genannten psychischen Erkrankungen ist. Man wisse jedoch aus anderen Studien, dass sich die Patienten in

störungen, Depressionen – und Psychotraumen. Andere Störungen, bei denen zwischenmenschliche Probleme im Vordergrund stehen, wie Persönlichkeits- oder Partnerschaftsstörungen, sind nicht für Online-Therapien geeignet. Es geht auch nicht um alle Formen von Psychotherapien: Wer als Therapeut auf Gespräche und innere Klärung beim Patienten abzielt, sollte diese Form nicht wählen. Es hat sich gezeigt, dass E-Mail-Briefwechsel-«Therapien», in denen unstrukturiert von einem Thema zum anderen gewechselt wird, keine oder eine ganz geringe therapeutische Wirkung haben. Von daher eignen sich die an sich schon hoch strukturierten kognitiven Verhaltenstherapien naturgemäss für Internet-Psychotherapien.

Insgesamt muss man resümieren: Ja, an der kopernikanischen Wende der Psychotherapie, weg von der unmittelbaren menschlichen Begegnung, ist etwas dran. Allerdings nur für Teilbereiche und nur für bestimmte therapeutische Techniken. Patienten mit Problemen des Zugangs zur Psychotherapie, unter anderem Schwellen- und Stigmatisierungsängsten, verdanken diesen neuen zusätzlichen Angeboten bereits heute schon viel. Jetzt müssen nur noch die Krankenversicherer, wie in anderen europäischen Ländern, dies auch noch anerkennen. ■

internetgestützten Psychotherapieprogrammen bezüglich Krankheitsgrad, Vorgeschichte und Medikation nicht von denjenigen in der klassischen Psychotherapie unterschieden, und insofern dürfe man annehmen, dass die Teilnehmer dieser 22 Studien dem allgemeinen klinischen Kollektiv entsprachen, argumentieren die Autoren. Die guten therapeutischen Erfolge und die Patientenzufriedenheit sprächen aber in jedem Fall dafür, dass die internetgestützte kognitive Verhaltenstherapie eine annehmbare und praktikable Option sei, um Patienten zu erreichen, die andernfalls womöglich gar keine Therapie erhalten würden. ■

Renate Bonifer

Andrews G et al.: Computer Therapy for the Anxiety and Depressive Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: A Meta-Analysis. PLoS ONE 2010; 5(10): e13196. doi: 10.1371/journal.pone.0013196

Interessenlage: Die Metaanalyse wurde vom Australian National Health and Medical Research Council finanziert.