

## Online-Tool iFightDepression

# Antidepressive Wirksamkeit gegenüber aktiver Kontrolle

Bei leichter bis mittelgradiger Depression kann die Anwendung des digitalen Selbstmanagementprogramms iFightDepression (iFD) depressive Symptome und die Lebensqualität im Vergleich zu einer aktiven Kontrollgruppe verbessern, wie eine Studie des Forschungszentrums Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe gezeigt hat. iFD ist ein kostenfreies, internetbasiertes Angebot der Stiftung, das in 12 Sprachen zur Verfügung steht. Es hilft Betroffenen beispielsweise zu lernen, Selbstüberforderung zu vermeiden oder mit negativen Gedankenschleifen umzugehen. In der randomisierten kontrollierten Studie nahmen 348 Patienten mit milden bis moderaten depressiven Symptomen 6 Wochen lang entweder am iFD-Programm oder an einem Online-Entspannungstraining teil, dabei wurden sie durch Psychologen des Studienzentrums begleitet. Ihr Befinden wurde wöchentlich und erneut nach 3, 6 und 12 Monaten erhoben. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität derjenigen, die iFD genutzt hatten, war nach 6 Wo-

chen signifikant besser als in der aktiven Kontrollgruppe (5,3 vs. 2,8 Punkte auf der Skala SF-12). Nach 3 Monaten waren zudem die depressiven Symptome signifikant reduziert (Reduktion um 8,2 vs. 5,9 Punkte im Symptomfragebogen IDS-SR). Die Verbesserungen blieben über ein Jahr hinweg mindestens stabil. Ab dem 6. Monat hatten die Teilnehmer der Kontrollgruppe aufgeholt, beide Gruppen berichteten zum Studienende von einer durchschnittlich leichten depressiven Symptomatik. Die Ergebnisse unterstützen die Evidenz für die Wirksamkeit webbasierter Interventionen als kosteneffektive Massnahme, ergänzend zu Antidepressiva und einer Psychotherapie von Angesicht zu Angesicht, so die Autoren. Mü ▲

Quellen: Oehler C et al.: Efficacy of a guided web-based self-management intervention for depression or dysthymia: randomized controlled trial with a 12-month follow-up using an active control condition. *J Med Internet Res* 2020;22(7):e15361, sowie Pressemitteilung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe vom 24.8.2020.