



Foto: Unsplash.com

Raphael Schuster, Psychologie

THERAPIE VON MORGEN: (AUCH) DIGITAL?

Die digitale Psychiatrie stellt derzeit eine der obersten Forschungsprioritäten innerhalb der Psychiatrie dar. Ein Teilbereich der digitalen Psychiatrie ist die „Blended Therapy“, bei der die Psychotherapie um digitale Tools erweitert wird.

Rund 5 Prozent - also 400.000 Österreicherinnen und Österreicher - sind von einer Depression betroffen. Bis zum Jahr 2030 wird Depression laut WHO die weltweit häufigste Ursache für Beeinträchtigungen und Behinderungen sein. Oft tritt sie schon im frühen Erwachsenenalter auf. Doch die Hoffnung ist: Durch frühzeitige und effektive Interventionen kann therapeutisch und kostenmäßig viel abgefedert werden.

Raphael Schuster hat nun gemeinsam mit Anton-Rupert Laireiter (Leiter der Arbeitsgruppe „Psychotherapie“ am Fachbereich Psychologie der PLUS) und in Kooperation mit deutschen und Schweizer Kollegen die gegenwärtig international größte Studie zu Thema „Blended Therapie“ veröffentlicht.

Diese Studie basiert auf Selbstaussagen von 340 Patientinnen und Patienten zwischen 18 und 65 Jahren mit leichten und mittelschweren Depressionen. Sie ging der Frage nach, ob digitale Tools die Effektivität von face to face-Psychotherapien erhöhen können. Untersucht wurde eine Untergruppe aus vorliegenden Daten, die zwischen 2012 und 2015 für eine andere Studie (EVIDENT-Studie) erhoben wurden.

Wegweisende Ergebnisse für verbesserte Versorgung

Mit folgenden richtungsweisenden Resultaten: Internet-Interventionen können die Wirksamkeit von Psychotherapie bei Depression nicht nur unmittelbar, sondern auch längerfristig verbessern.

Universität Salzburg. PLUS | PLUS Dossiers: Kompetenz durch Kooperation | August 2020

Die Kombinationstherapie („Blended Therapy“) führte nämlich zu anhaltend besseren Ergebnissen in der Routineversorgung. Das hat die Studie gezeigt - und: Die Effekte waren weitgehend unabhängig von Alter, Geschlecht oder Bildungsstand der Teilnehmenden. Überraschend war für die Forscher insbesondere das große Interesse älterer Menschen an Internet-Interventionen.

Dass digitale Assistenzprogramme die Wirksamkeit gängiger Behandlungsangebote anhaltend verbessern, zeigte die sogenannte Follow-up-Erhebung nach sechs Monaten. Zukünftige Studien sollten solche Erhebungen in Zeiträumen von ein, zwei Jahren machen und auch verschiedene Formen von Kombinationstherapien untersuchen, um eine optimale Behandlung zu ermöglichen, wünscht sich Studiererstautor Schuster.

Es zeigte sich außerdem, dass die Kombination „Psychotherapie plus Internet-Intervention“ einen ähnlichen Zusatznutzen bringt wie die Kombination von „Psychotherapie und Psychopharmaka“. Diese Ergebnisse würden von zwei weiteren kürzlich veröffentlichten Studien unterstützt, sagt Raphael Schuster und schließt: „Die Wirksamkeit von Psychotherapie könnte also durch digitale Programme nachweislich verbessert werden. Das hat wegweisende Konsequenzen für die Therapie von morgen.“

Dr. Raphael Schuster forscht in der Arbeitsgruppe „Psychotherapieforschung“ am Fachbereich Psychologie der PLUS.

Studie: Raphael Schuster, Anton-Rupert Laireiter, Thomas Berger, Steffen Moritz, Björn Meyer, Fritz Hohagen, Jan Philipp Klein (2020): [Immediate and long-term effectiveness of adding an internet intervention for depression to routine outpatient psychotherapy: Subgroup analysis of the Evident trial.](#)