

Pressemitteilung

Zum Tag der Seelischen Gesundheit

Wie gut helfen Online-Therapien bei der Behandlung von Depressionen?

Berlin, 9. Oktober 2023 – **Etwa jeder sechste Erwachsene in der Bundesrepublik erkrankt im Laufe des Lebens an Depressionen. Gleichzeitig kann die Wartezeit auf einen Therapieplatz lange dauern. Können hier Online-Therapien helfen? Sind sie für alle Formen der Depression sinnvoll? Und wie funktioniert eine psychologische Behandlung über das Internet? Darüber informiert die Stiftung Gesundheitswissen anlässlich des Internationalen Tags der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2023 und hat in einem Studiencheck die Wirksamkeit von Online-Therapien untersucht.**

Ein Gefühl anhaltender Traurigkeit, das Desinteresse an Hobbys und Freunden oder die fehlende Motivation für die täglichen Aufgaben – Depressionen können ganz unterschiedliche Symptome und Ausprägungen haben und treffen Menschen in jedem Alter. Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen Medikamente oder unterschiedliche Formen von Psychotherapie infrage. Doch die Wartezeit auf einen Therapieplatz kann hierzulande mitunter sehr lang sei. Laut dem Deutschen Psychotherapeuten Netzwerk liegt sie in Deutschland aktuell bei rund fünf Monaten – eine zusätzliche Herausforderung für Betroffene und ihre Angehörigen. Als Alternative oder um diese Wartezeiten zu überbrücken, kann für Menschen mit Depressionen auch eine Online-Therapie infrage kommen.

Wie funktionieren Online-Therapien?

Unter Online-Therapien versteht man Behandlungsprogramme, die Menschen mit Depressionen eigenständig über einen Computer, ein Tablet oder Smartphone nutzen können. Sie wenden Methoden der Psychotherapie an. In der Regel meldet man sich bei einer Online-Therapie auf einer Webseite oder in einer App an. Während der Online-Therapie sind die Inhalte zumeist in bestimmte Module aufgeteilt, hier werden bestimmte Aufgaben nacheinander durcharbeitet. Je nach Behandlungsansatz können sich die Angebote in Inhalt und Aufbau unterscheiden. Viele orientieren sich an der kognitiven Verhaltenstherapie, bei der neue Verhaltens- und Denkmuster eingeübt werden sollen. Unterschieden wird zudem zwischen begleiteten und unbegleiteten Programmen. Während Erkrankte die unbegleiteten Programme eigenständig nach ihren eigenen inhaltlichen und zeitlichen Präferenzen durchlaufen, erhalten Nutzer des begleiteten Programms regelmäßig Rückmeldung zu ihrem Fortschritt – z. B. per E-Mail oder persönlich durch einen Therapeuten.

Für wen eignen sich Online-Therapien?

Online-Therapien sind vor allem bei leichten Depressionen vorgesehen und eignen sich zudem zur Überbrückung, bis ein Therapieplatz gefunden ist. Bei einer mittelgradigen oder schweren Form der Depression kann eine Online-Therapie ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung oder einer Psychotherapie eingesetzt werden. Online-Therapien zielen nicht darauf ab, eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung zu ersetzen. Zudem sollte die Anwendung einer Online-Therapie von einem Arzt oder Psychotherapeuten verordnet und von diesem auch begleitet werden, da die Nutzung gefühlsmäßig sehr aufwühlend sein kann.

Überblick über die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen:

Wichtige Säulen bei der Behandlung von Depressionen sind der Einsatz von Antidepressiva (Medikamentenbehandlung) und psychotherapeutische Verfahren, wie z.B. die kognitive Verhaltenstherapie. Unter Umständen werden beide Therapieformen kombiniert. Den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Behandlung depressiver Erkrankungen finden Sie hier: => [Mehr Informationen zu den unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen](#)

Studienergebnisse: Wie wirksam sind Online-Therapien bei der Behandlung von Depressionen?

Um die Frage nach der Wirksamkeit von Online-Therapien bei Menschen mit Depressionen zu beantworten, hat die Stiftung Gesundheitswissen die aktuelle Studienlage dazu ausgewertet. Das Ergebnis: Wer an einer Online-Therapie teilnahm, hatte nach Abschluss der Therapie weniger depressive Beschwerden als Menschen, die keine Online-Therapie anwendeten. Zudem gibt es auch Hinweise, dass

begleitete Online-Programme einen positiveren Effekt auf die Beschwerden haben als Programme ohne Begleitung. Für die Auswertung wurde eine systematische Übersichtsarbeit zu dieser Fragestellung herangezogen, die die Ergebnisse von 40 randomisiert-kontrollierten Studien mit insgesamt mehr als 7.000 Menschen mit überwiegend leichten bis mittelschweren Depressionen zusammenfasst.

Die einzelnen Studien untersuchten verschiedene begleitete und unbegleitete Programme, die sich in Inhalt und Aufbau ähnelten und auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie basierten. Die Teilnehmer der verschiedenen Studien wurden dabei je in zwei unterschiedliche Gruppen geteilt: eine Gruppe mit und eine Gruppe ohne Zugang zu Online-Therapien. Die Dauer der Behandlung per Online-Therapie variierte je nach Programm und lag zwischen vier und 32 Wochen. Vor und nach der Online-Therapie wurde die Stärke der Beschwerden anhand von Fragebögen ermittelt und so untersucht, ob sich diese durch das Programm verändert hatten. Aufgrund methodischer Mängel und schwankender Ergebnisse zwischen den untersuchten Online-Programmen, sind die Aussagen nicht auf alle zur Verfügung stehenden Online-Therapien übertragbar. Zudem gab es in der Übersichtsarbeit keine Aussagen zu etwaigen Nebenwirkungen von Online-Therapien. Das heißt jedoch nicht, dass diese bei der Anwendung von Online-Therapien ausgeschlossen sind.

Den vollständigen Studiencheck „Helfen Online-Therapien bei der Behandlung von Depressionen?“ lesen Sie hier: https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/depression/online_therapien

Wer trägt die Kosten einer Online-Therapie?

Ärzte und Psychotherapeuten haben die Möglichkeit, bestimmte Programme und Apps auf Rezept zu verschreiben. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Art der Behandlung. Auch die privaten Krankenversicherungen tragen teilweise die Kosten für Online-Therapien. Ausschlaggebend sind dabei die persönlichen Vertragsbedingungen.

=> [Mehr Informationen zu „Apps auf Rezept“ finden Sie hier](#)

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun

Referentin PR und Marketing

katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-22

F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.