

Kann mir die Onlinetherapie „moodgym“ bei einer Depression helfen?

Depression ist eine Gemütsstörung, die über einen längeren Zeitraum anhält. Die Hauptsymptome sind gedrückte Stimmung, Interessenlosigkeit und Antriebsminderung.

Für die [Behandlung von Depressionen](#) gibt es verschiedene Möglichkeiten. Onlinetherapien werden angeboten, um Menschen mit Depressionen zeitnah eine Psychotherapie für zu Hause zu ermöglichen. Die [Onlineprogramme](#) unterscheiden sich im Aufbau, in der Form der Begleitung und den Kosten.

Hier stellen wir ein spezielles Selbsthilfeprogramm namens „moodgym“ vor, das in Deutschland zur Verfügung steht. Es wurde vorrangig für die Vorbeugung und Verringerung leichter depressiver Beschwerden entwickelt.

Wie wirksam ist das Onlineprogramm „moodgym“ bei der Linderung der Symptome einer Depression?

Was wurde untersucht?

„moodgym“ ist ein frei zugängliches Programm zur Prävention und Behandlung von depressiven Symptomen. Das Onlineprogramm wurde vorrangig für Menschen mit leichter Depressions- oder Angstsymptomatik erarbeitet. Es kann komplett selbstständig genutzt werden, ohne Begleitung durch einen Therapeuten oder eine Therapeutin. Das Programm besteht aus fünf Modulen und umfasst interaktive Übungen, Informationstexte, Animationen sowie Quiz. Das Programm basiert auf dem Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie.

In einer systematischen Übersichtsarbeit über mehrere Studien wurde die Wirksamkeit der Onlinetherapie „moodgym“ im Vergleich zu keiner Behandlung untersucht.

An den Studien nahmen Personen mit leichten bis mittelschweren Depressionen sowie mit Angst- und Stressbeschwerden teil. Das durchschnittliche Alter der in den Studien untersuchten Personen lag bei 30 Jahren. Die Teilnehmenden erhielten entweder

- den Zugang zu dem Onlineprogramm „moodgym“ und konnten das Programm für ca. ein bis zwei Monate nutzen oder
- keine Behandlung.

Im Anschluss wurde die Stärke der depressiven Symptome von Patienten und Patientinnen verglichen.

Die Ergebnisse auf einen Blick

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Personen, die das „moodgym“ Programm zur Behandlung ihrer Depression angewendet haben, nach ein bis zwei Monaten weniger depressive Symptome zeigten als Personen, die in dieser Zeit keine Behandlung erhielten. In beiden Gruppen blieben aber weiterhin depressive Symptome bestehen.

Einschränkung der Ergebnisse

Die Aussagekraft der Studienergebnisse ist eingeschränkt. Die Teilnehmer, die das „moodgym“-Programm nutzten, wurden fast ausschließlich in irgendeiner Form individuell begleitet, beispielsweise durch Telefongespräche oder persönlichen Kontakt. Ein hoher Anteil an Patienten und Patientinnen in den Studien hat das Programm nicht vollständig absolviert.

Die Ergebnisse im Einzelnen

Nutzen der Behandlungsmethode

Sind die depressiven Symptome nach Nutzung von „moodgym“ geringer als ohne Behandlung?

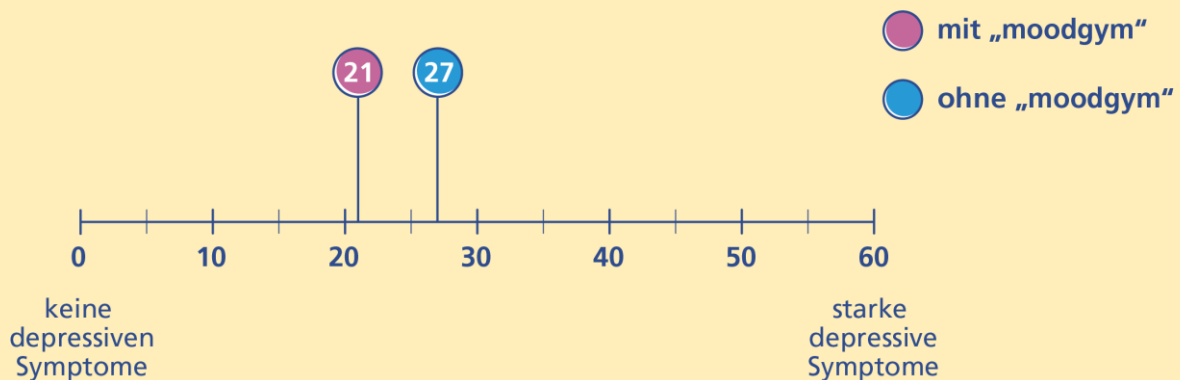
In acht Studien mit insgesamt rund 3.800 Teilnehmenden wurde untersucht, welche Wirksamkeit das Onlineprogramm „moodgym“ im Vergleich zu keiner Behandlung hat. Die Stärke der depressiven Symptome wurde in den Studien mithilfe von unterschiedlichen Fragebögen erfasst. Wir stellen die zusammengefassten Ergebnisse mit der sogenannten CES-D-Skala (Center for Epidemiological Studies Depression Scale) dar. Dies ist ein Fragebogen, der aus 20 Fragen besteht. Damit wird zum Beispiel erfragt, wie hoffnungsvoll man in die Zukunft blickt oder wie gut man schlafen oder essen kann. Die Stärke der Symptome wird mit Punkten bewertet. Über alle Fragen zusammengerechnet kann ein Wert zwischen 0 und 60 Punkten erreicht werden. Ein Wert von 16 oder höher spricht für das Risiko an einer Depression zu leiden.

Es wurden folgende Ergebnisse erzielt:

- Mit „moodgym“ lagen die Werte nach ca. ein bis zwei Monaten im Durchschnitt bei etwa 21 Punkten.
- Ohne „moodgym“ lagen die Werte nach ca. ein bis zwei Monaten im Durchschnitt bei etwa 27 Punkten.

Stärke der depressiven Symptome nach 1 - 2 Monaten

- bewertet mit der CES-D-Skala -



Quelle: Twomey et al. (2017)

© Stiftung Gesundheitswissen 2019

Nach ein bis zwei Monaten Nutzung des „moodgym“-Programms verringern sich die depressiven Symptome auf der CES-D-Skala im Durchschnitt etwa sechs Punkte mehr als ohne Behandlung. Nach dem derzeitigen Forschungsstand kann man nicht mit Sicherheit sagen, ob dieser Unterschied zu einer tatsächlich wahrnehmbaren Veränderung der Symptome führt. Ob der Nutzen spürbar ist, kann zudem von Person zu Person unterschiedlich sein.

Einschränkung der Ergebnisse:

Die Studienergebnisse weisen einige Einschränkungen auf. In sieben von acht Studien wurden die Personen, die das „moodgym“-Programm nutzten, in irgendeiner Form begleitet. Zum Beispiel wurde regelmäßig über E-Mail, Telefon oder auch persönlich Kontakt gehalten. Nutzt man es hingegen als reines Selbsthilfeprogramm, lassen sich die Ergebnisse nur bedingt übertragen.

Darüber hinaus wird berichtet, dass ein hoher Anteil der Teilnehmenden nicht alle „moodgym“-Module durchgeführt hat.

In der Übersichtsarbeit werden keine Angaben zu der Stärke der depressiven Symptome vor der Behandlung gemacht.

Schaden der Behandlungsmethode

In der Übersichtsarbeit finden sich keine Angaben über Nebenwirkungen. Das schließt nicht aus, dass Nebenwirkungen auftreten können.

Woher stammen diese Informationen?

Die Zahlen dieser Darstellung stammen aus einer systematischen Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2017. Die Informationen und Zahlen stellen keine endgültige Bewertung dar.

Insgesamt wurden elf Studien in der Übersichtsarbeit zusammengefasst. In acht von ihnen wurde die Wirksamkeit von „moodgym“ im Vergleich zu keiner Behandlung untersucht. Die Daten in dieser Darstellung beziehen sich auf diese acht Studien, da in den restlichen drei Studien andere Vergleiche vorgenommen wurden.

An den acht Studien nahmen insgesamt 3.809 erwachsene Personen mit leichten bis mittelschweren Depressions-, Angst- wie auch Stressbeschwerden teil. Das durchschnittliche Alter lag bei 30 Jahren. 78 % aller Teilnehmenden (78 von je 100) waren Frauen.

Die systematische Übersichtsarbeit weist eine niedrige Qualität auf. Auch sieben von acht Studien, die in der Übersichtsarbeit zusammengefasst wurden, haben methodische Mängel. Daher ist die Zuverlässigkeit der Ergebnisse sehr eingeschränkt.

Quellen

Lintvedt OK, Griffiths KM, Sørensen K, Østvik AR, Wang CE, Eisemann M et al. Evaluating the effectiveness and efficacy of unguided internet-based self-help intervention for the prevention of depression: a randomized controlled trial. Clin Psychol Psychother 2013;20(1):10-27.

Twomey C, O'Reilly G. Effectiveness of a freely available computerised cognitive behavioural therapy programme („MoodGYM“) for depression: Meta-analysis. Aust N Z J Psychiatry;2017;51(3):260-9.

Mehr zur Onlinetherapie "moodgym" erfahren Sie auch beim Anbieter: www.moodgym.de

Erstellt im November 2018; nächste geplante Aktualisierung: November 2021

Wissenschaftliche Beratung: Frau Prof. Dr. Anke Steckelberg