
E-Mental Health bei Depressionen

Christiane Eichenberg

Sigmund Freud Universität
Wien

8. E-Health Day Salzburg

7. November 2016



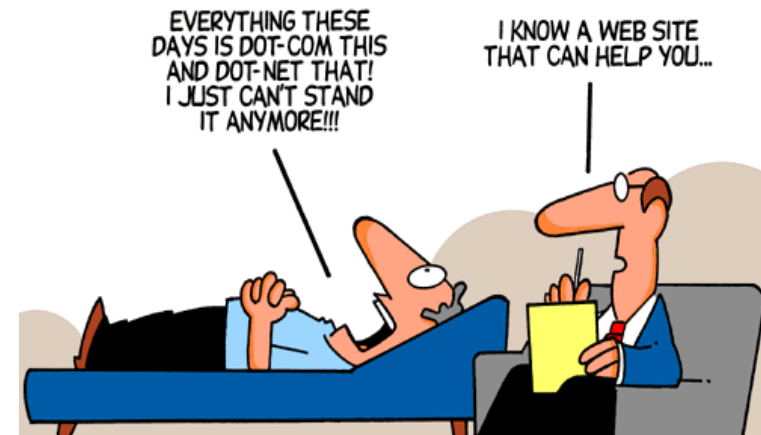
Quelle: www.livescience.com/images/i/000/060/888/original/sad-man-computer-111201.jpg?1388776893

Einführung

E-Mental-Health: Nutzung moderner Medien in Prävention, Behandlung und Rehabilitation psychosozialer Probleme sowie psychosomatischer und psychischer Störungen.

Psychische Gesundheit und Internet

1. Klinisch-psychologische Intervention mit dem Internet
2. Klinisch relevante Effekte der Internetnutzung



Einführung

- Dieses Forschungs- und Praxisfeld ist inzwischen nicht mehr ganz jung, sondern befindet sich schon in der Etablierungsphase:

(1) internationale wie nationale **Herausgeberwerke** u. **Monografien** zum Thema, z.B.:

Aboujaoude, 2015; Bauer & Kordy, 2008; Weitz, 2014; Berger, 2015; Eichenberg & Kühne, 2014; Knaevelsrud, Wagner & Böttche, 2015



(2) **Fachzeitschriften**, z.B.:

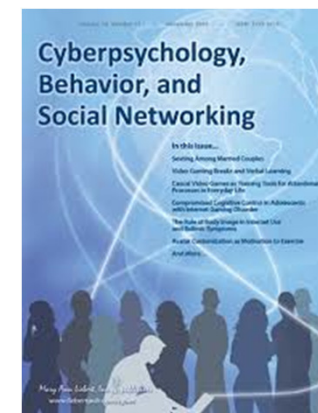
Internet Interventions: www.journals.elsevier.com/internet-interventions/

CyberPsychology Behavior & Social Networking: online.liebertpub.com/loi/CYBER

Telemedicine & E-Health: online.liebertpub.com/

Journal of Medical Internet Research: jmir.org

e-beratungsjournal: www.e-beratungsjournal.net



Fragestellungen

1. Interventionen mit modernen Medien: Wie ist der aktuelle Forschungsstand zum Einsatz moderner Medien in Prävention und Behandlung von Depression?

2. Effekte moderner Mediennutzung: Welche Zusammenhänge zwischen Internetnutzung und depressiven Störungen sind für die Praxis relevant?

E-Mental Health Anwendungen

Angebote:

1. Websites
2. Internetbasierte Interventionsprogramme
3. Serious Games
4. APPs

Nachfrage

1. Websites

Ungefähr 229.000.000 Ergebnisse (0,31 Sekunden)

Depression erkennen und heilen - Beste Behandlungsmöglichkeiten
[Anzeige www.keyando.org/-Depression-/erkennen-heilen](http://www.keyando.org/-Depression-/erkennen-heilen) ▾
Angst? Depression? So erlangen wir wieder unser Freude und Gesundheit zurück!
Coach dich selbst, sonst · The Game of Happiness · Inspirierende Glückstipps
Gesundheit fördern Achtsamkeit im Fluss
Glücksschlüssel erkennen Das Glück kleiner Dinge

Depression - Aufklärung über Depression
[Anzeige www.deutsche-depressionshilfe.de/Spende](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/Spende) ▾ 0341 9724493
Unterstützen Sie unsere Aufklärungsarbeit mit Ihrer Spende!
Hilfe für Betroffene · Infomaterial bestellen

Was tun bei Depressionen - Ip-artofliving.org
[Anzeige www.ip-artofliving.org/](http://www.ip-artofliving.org/) ▾ 0800 0005829
Hier finden Sie Studien & Abhilfen. Gewinnen sie Ihr Lächeln zurück.
Kostenlose Beratung · 7 Schlüssel zum Glück · zertifizierte Kursleiter · über 30 Standorte in DE

Depression: Auslöser, Warnsignale, Behandlung - NetDoktor.de
www.netdoktor.de/krankheiten/depression/ ▾
Eine Depression bedeutet oft Traurigkeit, Antriebslosigkeit und Interessensverlust. Lesen Sie alles über Symptome und Heilungschancen der Krankheit!
Depression: Therapie · Symptome · Angehörige von Depressiven

Depression – Wikipedia
<https://de.wikipedia.org/wiki/Depression> ▾
Die Depression (von lateinisch deprimere „niederdrücken“) ist eine psychische Störung. Ihre Zeichen sind negative Stimmungen und Gedanken sowie Verlust ...
Winterdepression · Anaklitische Depression · Depression (Begriffsklärung)

Depression erkennen - Stiftung Deutsche Depressionshilfe
www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/depression-erkennen-ahn ▾

1. Websites

Inhaltsqualität von auf Depression spezialisierten Websites?

- Wie zuverlässig und wissenschaftlich belegt Online-Informationen zu Depressionen?
 - Sind diese Websites zertifiziert und ist das für den Nutzer einfach ersichtlich?
 - Gibt es Qualitätskontrollen?
-

1. Websites

Internationale Studien zur Qualität von Websites mit **medizinischen** Inhalten...

- **Qualitätsmängel** für eine Reihe von Erkrankungen belegt: u.a.
Brustkrebs (*Ream et al., 2009*)
Zöliakie (*England & Nicholls, 2004*)
chronische Schmerzstörung (*Concoran et al., 2009*)
sexuelle Hypoaktivität bei Frauen (*Touchet et al., 2007*)
Bandscheibenvorfall (*Morr et al., 2010*)

... und zu **psychischen Störungen**:

- **Qualitätsmängel** für eine Reihe von Erkrankungen belegt: u.a.
Angststörungen (*Ipser et al., 2007*)
Bipolare Störungen (*Barnes et al., 2009*)
Suizidalität (*Jorm et al., 2009*)
Suchterkrankungen (*für Alkohol s. Khazaal et al., 2010; für Drogen s. Khazaal, 2008*)
Selbsthilfe-Websites zu unterschiedlichen psychiatr. Erkrankungen nach DSM-IV
(*Godin et al., 2005*)
-

1. Websites

Inhaltsqualität

Grohol, Slimowicz & Granda (2014)

Methode

Websuche

Instrument: Depression-Website Content Checklist (Ferreira-Lay & Miller, 2008)

> 400 Websites

Ergebnisse

- Informationsqualität von Depressions-Websites war akzeptabel, aber große Varianz.
 - Allerdings waren Zertifizierung nur schwer zu finden.
 - Ein Großteil (>65%) der Websites war von sehr schlechter Qualität
 - Suche für Laien sehr schwierig, da Websites oft verwirrende Informationen beinhalten
 - Öffentliche, nicht-gesponserte Informationen sind von besserer Qualität als private oder gesponserte
-

1. Websites

Inhaltsqualität

Griffiths & Christensen (2000)

Methoden

Websuche

Qualität der Information (Verglichen mit Depressions-Leitlinien)

Haftung (eindeutig Identifizierung der Autoren und ihre Verbindungen)

21 Depression Websites

Ergebnisse

- Sehr niedriger Qualitätsscore 4.7 (Skala 0-13)
- Häufig Informationen die den Leitlinien widersprechen, oder sogar falsche Informationen
- Nebenwirkungen von Medikamenten werden kaum erwähnt
- Wissenschaftliche Quellen werden kaum genannt
- Etwas höherer Score für Haftung 5.4 (Skala 0-9)

Box 1: Core guidelines adapted from AHCPR clinical practice guidelines¹³

- Antidepressant drugs are an effective treatment for major depressive disorder
- Antidepressants are the first line treatment for moderate to severe depression or psychotic or melancholic atypical symptoms (overeating, oversleeping, weight gain), at patient's request, if psychotherapy unavailable, or if previous response to drug. (Site must have identified at least one of the above qualifiers to be rated as in agreement with guideline)
- Psychotherapy can be an effective first line treatment for mild to moderate depression
- Initial treatment with a combination of drugs and psychotherapy is reasonable in only some circumstances (such as chronic prior course of illness or poor recovery between depressive episodes, psychotherapy alone or drugs alone only partly effective, history of psychosocial problems both during and outside depressive episodes, history of poor adherence to treatment)
- Electroconvulsive therapy may be effective in certain cases of severe depression

E-Mental Health Anwendungen

Angebote:

1. Websites
2. Internetbasierte Interventionsprogramme
3. Serious Games
4. APPs

Nachfrage

Depression und Internetnutzung

2. Internetbasierte Interventionsprogramme

Drei Anwendungsmodalitäten

- Als Informationsvermittlungs- und Lernmedium ohne weiteren Kontakt mit dem Therapeuten
 - Webbasierte Interventionsprogramme unterstützt durch kurze, unregelmäßige Konsultationen mit dem Therapeuten (z.B. via E-Mail oder Skype) (*minimal contact, guided self-help*)
 - Webbasierte Interventionsprogramme mit regelmäßigen virtuellen Kontakten (z.T. auch in Kombination mit f2f-Konsultationen)
-

2. Internetbasierte Interventionsprogramme

Effektivität von Online-Interventionsangeboten

Eichenberg & Ott (2012)

Methode

Datenbank-Recherche anhand von festgelegten Suchbegriffen („internet“, „therapy“, „counseling“, „psychotherapy“ etc. und ihren deutschen Äquivalenten):
Psyndex, Psycinfo, Medline, Internet etc. in 2 Zeiträumen: 1. bis 2003, 2. 2003-2009)

>1000 Beiträge insgesamt

2003-2009: $N= 89$ Studien nach Ausschluss von Beiträgen, ohne empirische Wirksamkeitsnachweise, $n= 13$ Studien bezogen sich auf Depressionsprogramme
- Alle Programme: kognitiv-behavioral orientiert

Systematisierung der Studien nach Funktion der Intervention

71.9%: Behandlung, 9.0%: Prävention, 19.1%: Rehabilitation

Effektivität

91,0% dieser Studien: Nachweis positiver Effekte (86% der Studien bzgl. Depression)

2. Internetbasierte Interventionsprogramme

Effektivität von Online-Interventionsangeboten

Metaanalyse 1: Andrews et al. (2010)

Methode

Systematische Literaturrecherche

N= 22 Studien (Depression /Angststörung) mit Kontrollgruppe (Warteliste, f2f Therapie)

Effektivität

- Bei allen Studien war ICBT effektiver als die Wartelisten-Kontrollgruppe.
 - ICBT gleich effektiv wie f2f-Therapie
 - Verbesserungen blieben auch noch nach 26 Wochen messbar.
 - Teilnehmer zeigten sich zufrieden und compliant.
-

2. Internetbasierte Interventionsprogramme

Effektivität von Online-Interventionsangeboten

Metaanalyse 2: Spek et al. (2007)

Methode

Metaanalyse von 12 randomisiert-kontrollierten Studien für Depression /Angststörung ($N= 2334$)

Effektivität

- Interventionen ($n= 5$) mit therapeutischer Unterstützung hatten größte Effektstärke
 - Ohne therapeutische Unterstützung zeigten sich nur kleine Effekte
-

Beispiel 1: HausMed

Konzept:

- **12 Wochen, begleitet** durch (Fach-)arzt, Case-Manager, Assisteur vs. reine Online-Variante
- **Individualisiert** (v.a. an Trait-Merkmalen vs. States)
- **Edukativ plus übend**
- **Medialer Hybridansatz**
- **Evidenzbasiert**

Evaluation:

- **Stichprobe:** $N= 29$
 - **Ergebnisse:** PHQ-9 Score nach Therapie im Subklinischen Bereich (-4,2 Punkte)
 - gute Akzeptanz aufseiten der Hausärzte
 - hohe Wirksamkeit und Compliance der Teilnehmer
-

Beispiel 1: HausMed

Einführungsvideo für das Wochenthema

Wissenswertes mit Informationen und Tipps

Aufgabe mit Motivationsvideo und Downloads

Jeden Tag kann der Teilnehmer per SMS zur festgelegten Zeit an seine Teilnahme am HausMed Coach erinnert werden.

Wöchentliche Bilanz und Tagebuch dokumentieren Befinden und Aktivitätsniveau

Auskunft zu Befinden und Aktivitätsniveau

The screenshot shows the 'Mein Coach' interface for a user with 'HausMed PraxisCoach Depression'. The main section is titled 'Meine Gesamtbilanz' and features a line graph with two data series: 'Gut-Gelassen' (black line) and 'Aktivität' (blue line). The x-axis represents weeks from 1 to 12, and the y-axis represents a score from 0 to 10. The graph shows fluctuations in both metrics over time. To the right of the graph, there are sections for 'Meine Aufgaben' (tasks) and 'Zusätzliche Materialien' (additional materials). At the bottom, there is a list of 'Rückmeldungen zu Ihrem Wochenrückblick' (feedback on your weekly review) for weeks 1 through 12.

Täglicher Eintrag vom Erfolgsparemeter

The screenshot shows the 'Mein Tagebuch' interface. It prompts the user to 'Protokollieren Sie Ihr Befinden und Ihre angenehmen Aktivitäten' (record your mood and pleasant activities). A 'Hinweis' (note) states: 'Sie können noch Angaben in Ihr Tagebuch nachtragen.' (You can still add information to your diary). Below this is a line graph similar to the one in the first screenshot, showing 'Gut-Gelassen' and 'Wochen-Aktivitäten' over 12 weeks. A 'Tipp' (tip) section provides advice: 'Was einem hindert, sich etwas Gutes zu tun - negative Gedanken. Sie Depressionen neigt man eher zu pessimistischen Erwartungen. Wir nehmen uns selbst in der ...' (What prevents one from doing something good - negative thoughts. Depression tends to lead to pessimistic expectations. We take care of ourselves in the...). There is also a 'HausMed Service Telefon' section with the number '0800 589 51 52*'. At the bottom, there is a form for 'Meine aktuelle Notiz' (my current note) with a text input field and a 'Speichern' (save) button.

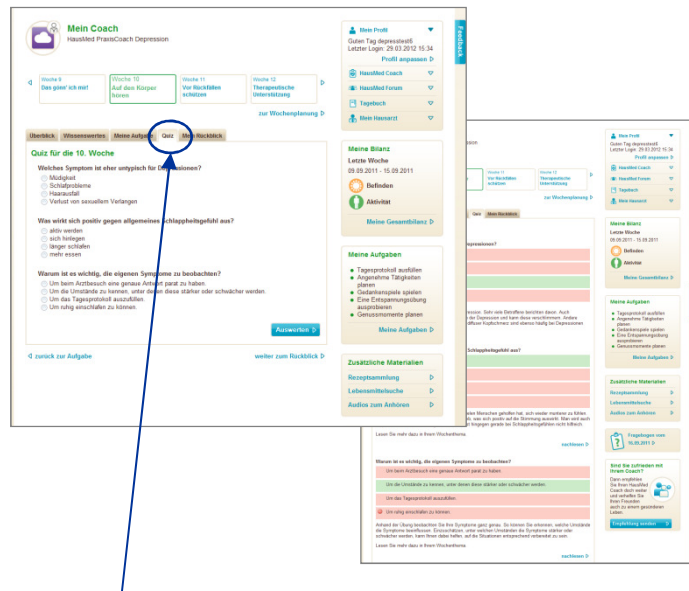
Verstetigung durch Routine-Aufgaben

The screenshot shows the 'Meine Aufgaben' (my tasks) interface. It states: 'Hier finden Sie Aufgaben aus Ihrem HausMed Coach vom Intensiv- und Verankerungsprogramm aufgelistet. Mit jedem neuen Thema kommt eine neue Aufgabe hinzu.' (Here you find tasks from your HausMed Coach intensive and anchoring program listed. With each new topic, a new task is added). The main section is titled 'Alle Leitsätze auf einen Blick' (all key messages at a glance) and lists several bullet points: 'Tageprotokoll ausfüllen zum Thema', 'Angenehme Tätigkeiten planen zum Thema', 'Cocktailrezepte spenden zum Thema', and 'Eine Entspannungsgeschichte anordern zum Thema'. Below this, there are sections for 'Alle Aufgaben' (all tasks) and 'HausMed Coach "Depression" - Ihre Aufgabe für die Woche 1' through 'HausMed Coach "Depression" - Ihre Aufgabe für die Woche 4'. Each task section includes a description and a 'Zum Wochenrückblick' (to weekly review) button. On the right side, there are sections for 'Meine Bilanz' (my balance) and 'Zusätzliche Materialien' (additional materials).

Zusätzlich dient das Forum zur sozialen Unterstützung der Teilnehmer und zum themenbezogenen Austausch.

Wochenrückblick mit Quiz sowie individuellem und motivierendem Feedback

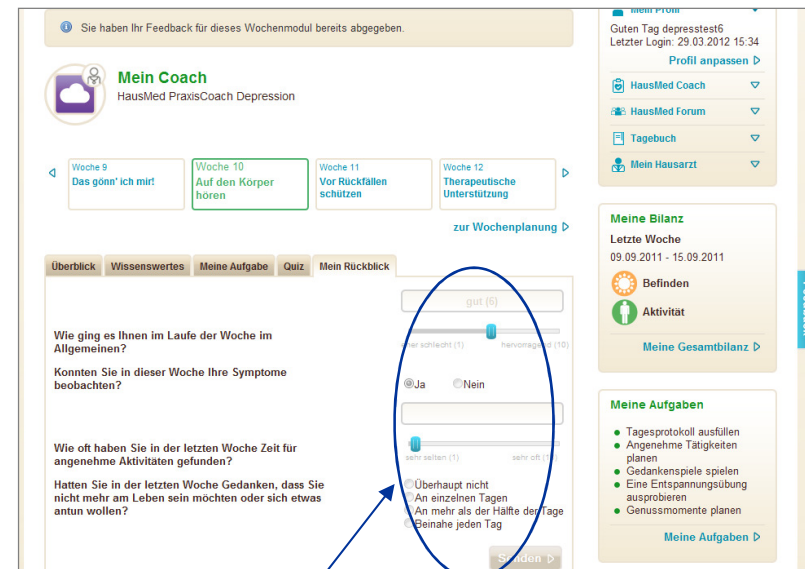
Quizfragen für jede Woche für Wiederholung der Inhalte



Quiz für Lernerfolgskontrolle

- Leichtes Quiz für Teilnehmer
- Pädagogisches Element zur Vertiefung der Lerninhalte

Auskunft zu Befinden, Übungen, Aktivitäten



Selbstauskunft in „Mein Rückblick“:

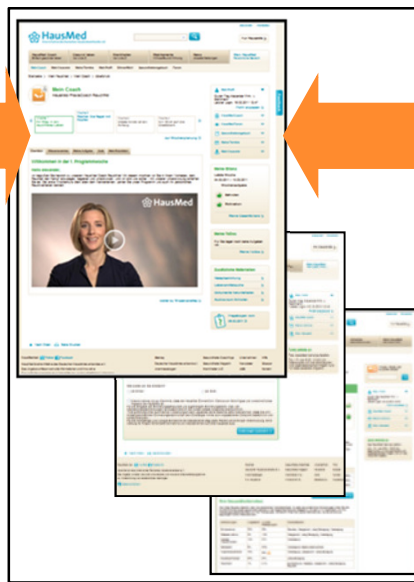
- Befinden
- Umsetzung der Übungen und evtl. Schwierigkeiten dabei
- Aktivitätsniveau
- Suizidalität

Einzigartig: Im gesicherten Patientencockpit sind Arzt und Patienten verbunden

Öffentliche Startseite
www.hausmed.de



Leistungen im gesicherten
Patientenbereich



Patientencockpit für
registrierte Arztpraxen



Gesicherter Praxisbereich
Hausarzt.net



Die HausMed Coaches (89€+40€) können als OnlineCoaches (89€) mit gleichen Inhalten
auch ohne ärztliche Begleitung genutzt werden

Weitere Beispiele

Internetbasierte Interventionsprogramme

Novego: www.novego.de; Net Step: www.net-step.de

GetOn: www.geton-training.de, deprexis: www.deprexis.de

Videobasiert:

Schön-Kliniken:

www.schoen-

[kliniken.de/ptp/kkh/online-klinik/therapie/](http://www.schoen-kliniken.de/ptp/kkh/online-klinik/therapie/)

The screenshot displays the website for Schön Klinik's online therapy services. At the top, the logo for Schön Klinik is visible, along with a navigation menu containing 'Kliniken & Standorte', 'Ärzte & Therapeuten', 'Behandlungsangebot', 'Patient & Qualität', and 'Partner & mehr'. The main content area features a large image of a doctor on a laptop screen, with the text 'Schön Klinik Online Klinik' overlaid. Below this, a breadcrumb trail reads: 'Home > Kliniken & Institute > Online Klinik > Online-Therapie'. A sidebar on the left lists navigation options: 'Online Klinik', 'Online-Therapie' (selected), 'Online-Nachsorge', 'Standorte', 'Anmeldung & Kontakt', 'Häufige Fragen', and 'Datenschutz'. The main text area is titled 'Online-Therapie bei Depression.' and contains the following text: 'Patienten mit akuten depressiven Beschwerden müssen oft lange auf ambulante oder stationäre Hilfe warten. Mit unserer Online-Therapie ist es uns möglich, diese Patienten zu unterstützen. Vor Beginn der Online-Therapie führen wir mit Ihnen ein umfassendes Erstgespräch durch. Das Erstgespräch findet in einer Ihnen nahegelegenen Schön Klinik statt. Bei diesem Termin machen wir uns ein Bild von Ihren Beschwerden, informieren Sie über unser Programm und machen Sie mit der Nutzung der Online-Therapie-Plattform vertraut. Anschließend therapieren wir Sie via Videokonferenz mittels verhaltenstherapeutischen Sitzungen mit dem Ziel, Ihre depressiven Beschwerden deutlich zu lindern. Sie lernen Strategien, die Ihnen helfen, wieder aktiv zu werden und mit den eigenen Problemen und negativen Gedanken umzugehen.' Below this text is a section titled 'Warum Sie teilnehmen sollten: Ihre Vorteile.' On the right side of the page, there are two boxes. The first, 'Die Schön Klinik.', lists statistics: '17 Standorte.', 'Rund 10.000 Mitarbeiter.', 'Über 100.000 Patienten (Jahr).', and 'Für Patienten aller Kassen.', along with 'Über 1.000.000 Qualitätsdaten.' and social media icons. The second box, 'Beratung & Anmeldung', includes the phone number '05691 7089685' and a button 'Anfrage online stellen'. At the bottom right, a box titled 'Anmeldung Online-Therapie' mentions a survey: 'Innerhalb einer kurzen Befragung möchten wir ermitteln, ob unser'.

Therapeutische Beziehung online

- Therapeutische Beziehung als wichtigster Wirkfaktor bei face-to-face Therapie
- **Welche Rolle spielt die therapeutische Beziehung innerhalb internetbasierter Konzepte?**

Knaevelsrud & Maercker (2007), Knaevelsrud et al. (2014), Wagner et al. (2012), Lange et al. (2003), Preschl et al. (2011)

Methode

Working Alliance Inventory

Ergebnisse

- Positive und stabile therapeutische Arbeitsallianz in Internettherapien (allgemein)
 - 88% empfanden Kontakt mit Online-Therapeuten als angenehm
 - Therapeutische Beziehungszufriedenheit und Erfolgsszufriedenheit ausgeprägt hohe Werte
 - Ähnlich hohe Werte wie in face-to-face Therapie
 - Kein signifikanter Unterschied in der Bewertung der therapeutischen Arbeitsallianz zwischen Patienten, die entweder eine traditionelle Psychotherapie oder eine ICBT erhielten
-

E-Mental Health Anwendungen

Angebote:

1. Websites
2. Internetbasierte Interventionsprogramme
3. Serious Games
4. APPs

Nachfrage

3. Serious Games

- **Definition:** haben zum Ziel bestimmte Verhaltensweisen, Tätigkeiten oder Informationen in einer virtuellen Umgebung zu lernen, zu trainieren oder zu simulieren. Dabei steht das Trainingsziel, nicht die Unterhaltung im Vordergrund. Insgesamt wird im Sinne der operanten Konditionierung mit Belohnungssystemen gearbeitet, um Lernerfolge hervorzuheben und nachhaltig abzusichern.
- werden effektiv in einem breiten Anwendungsspektrum eingesetzt: z.B. Gesundheitswesen, Bildungssektor, Management usw.
- Hingegen steckt die systematische Nutzung in der **Psychotherapie** noch in den Anfängen:

Wie ist der aktuelle Stand der Forschung in Bezug auf die Anwendung von Serious Games bei psychischen Störungen?

3. Serious Games

Systematisches Review: *N*= 20 Studien (Eichenberg & Schott, under review)

Disorder	Serious game	Author(s)	Year
Specific Phobia	Cockroach Game	Botella et al.	2010
		Botella et al.	2011
		Bretón-López et al	2010
PTSD	CHARLY	Zimmermann et al.	2013
Anxiety Disorder	Camp Cope-A-Lot	Khanna & Kendall	2010
Depression	SPARX	Merry et al.	2012
		Fleming et al.	2012
Asperger's Syndrom	The Junior Detective Training Program	Beaumont & Sofronoff	2008
Attention Deficit Disorder	Play Attention	Siglin & Logic	2000
		Asthon	2001
		Steiner et al.	2014a
		Steiner et al.	2014b
Impulse Disorder	Playmancer	Fernandez-Aranda et al.	2012
		Murica-Jimenez et al.	2009
Cancer Rehabilitation	Re-Mission	Tate, Haritatos & Cole	2009
		Kato et al.	2008
		Beale et al.	2007
General Psychotherapy	Treasure Hunt	Brezinka	2009
		Brezinka	2011
		Brezinka	2014

3. Serious Games

Ergebnisse

Psychische Störungen

- Reihe von Störungen untersucht, allerdings auch für viele noch empirische Evidenzen ausständig

Studiendesign

- größtenteils RCT-Studien mit einer Wartelisten-Kontroll Gruppe
- teilweise zusätzliche Vergleiche (z.B. CBT)
- Follow-up: 10 Wochen – 6 Monate
- Teilnehmer: breiter Range (zw. 12 und 375 Teilnehmer)

Wirksamkeit

- Für unterschiedliche Intensität an Interventionen (2Tage bis 14 Wochen) belegt
 - ausschließlich positive Wirksamkeitsnachweise
 - nicht nur bessere Ergebnisse hinsichtlich Lernzielen, Depressionssymptomen oder Stress im Vergleich zu der Wartelisten-Kontroll-Gruppe, sondern auch gleich den CBT-Teilnehmern,
 - Teilnehmer erlebten Serious Games als hilfreich und leicht zugänglich
-



noch keine generalisierbare Aussage bezüglich der Effektivität möglich

Beispiel: SPARX

Sparx (*Smart, Positive, Active, Realistic, X-factor thoughts*)

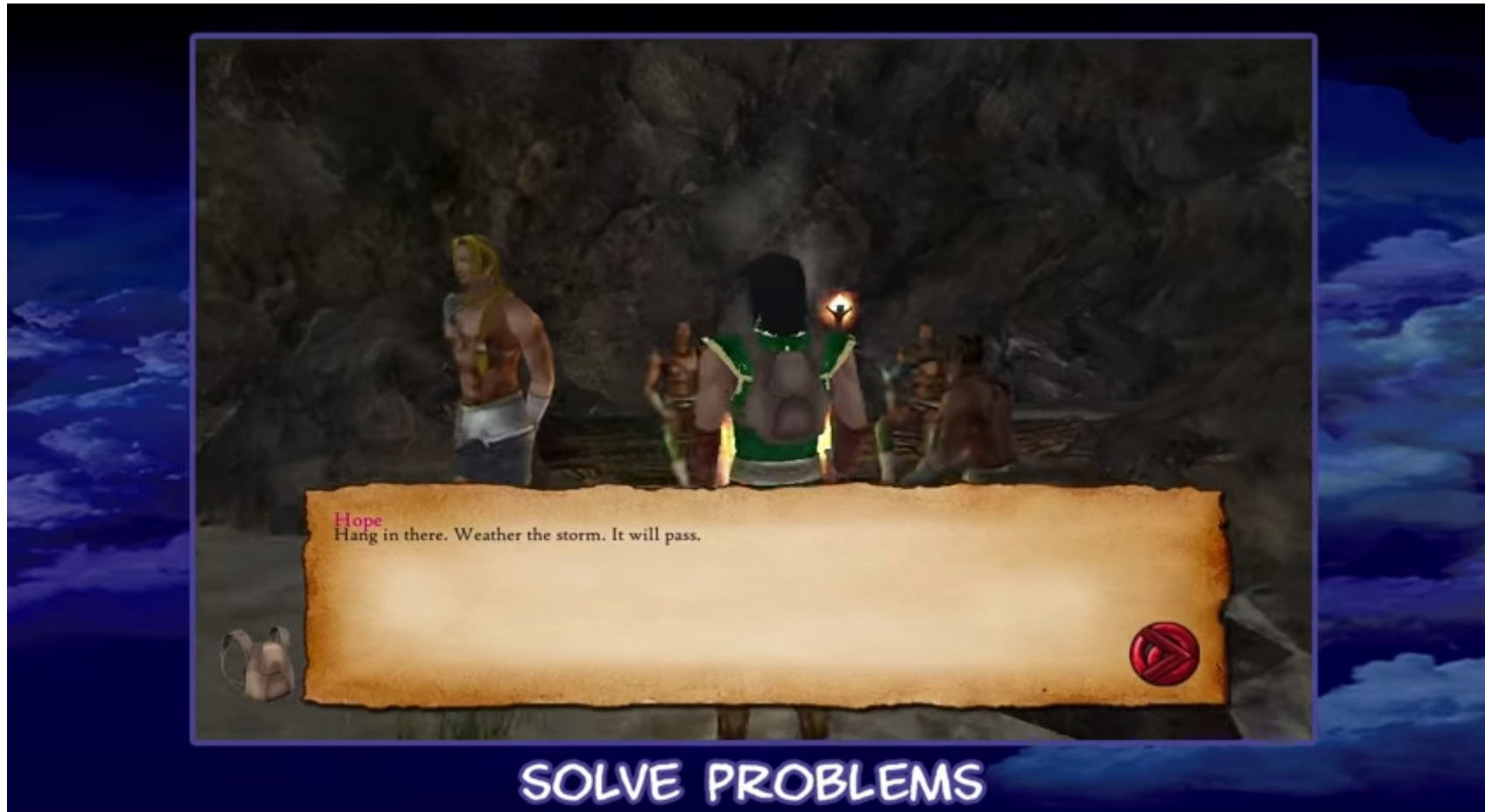
Hintergrundgeschichte

Der Patient meistert eine Serie von Herausforderungen, um das Gleichgewicht in einer Welt, die von GNATs (*Gloomy Negative Automatic Thoughts*) kontrolliert wird, wieder herzustellen.

Therapeutische Techniken

- Entspannung: PMR, Atemtechniken
 - Soziales Kompetenz Training
 - Probleme lösen
 - Acceptance and Comitment Therapy
-

Beispiel: SPARX



<https://www.youtube.com/watch?v=Glvtx5K1PSs>

Beispiel: SPARX

Effektivität

1. Merry et al., 2012

Stichprobe: $N= 187$ (12-19 J.)

Methode: SPARX vs. therapy as usual

Ergebnisse: Deutliche Reduktion in Depression, Ängstlichkeit, Hoffnungslosigkeit und Verbesserungen in der Lebensqualität

2. Fleming, Dixon, Fampton & Merry, 2012

Stichprobe: $N= 32$ (13-16 J.)

Methode: SPARX vs. waitlist control

Ergebnisse: Depressionsscore niedriger im Vergleich zur Kontrollegruppe auch noch nach 10 Wochen

E-Mental Health Anwendungen

Angebote:

1. Websites
2. Internetbasierte Interventionsprogramme
3. Serious Games
4. APPs

Nachfrage

4. APPs

Shen et al. (2015):

- mehr als 1000 APPs zur Behandlung von Depressionen verfügbar.
 - 33.7% Psychotherapie
 - 32.1% Psychoedukation
 - 16.9% Diagnostik
 - 8.2% Management von Symptomen
 - 1.6% andere Unterstützung

 - Präsentation als:
 - 20.6% E-Book
 - 16.9% Audiotherapie
 - 16.9% interaktiv

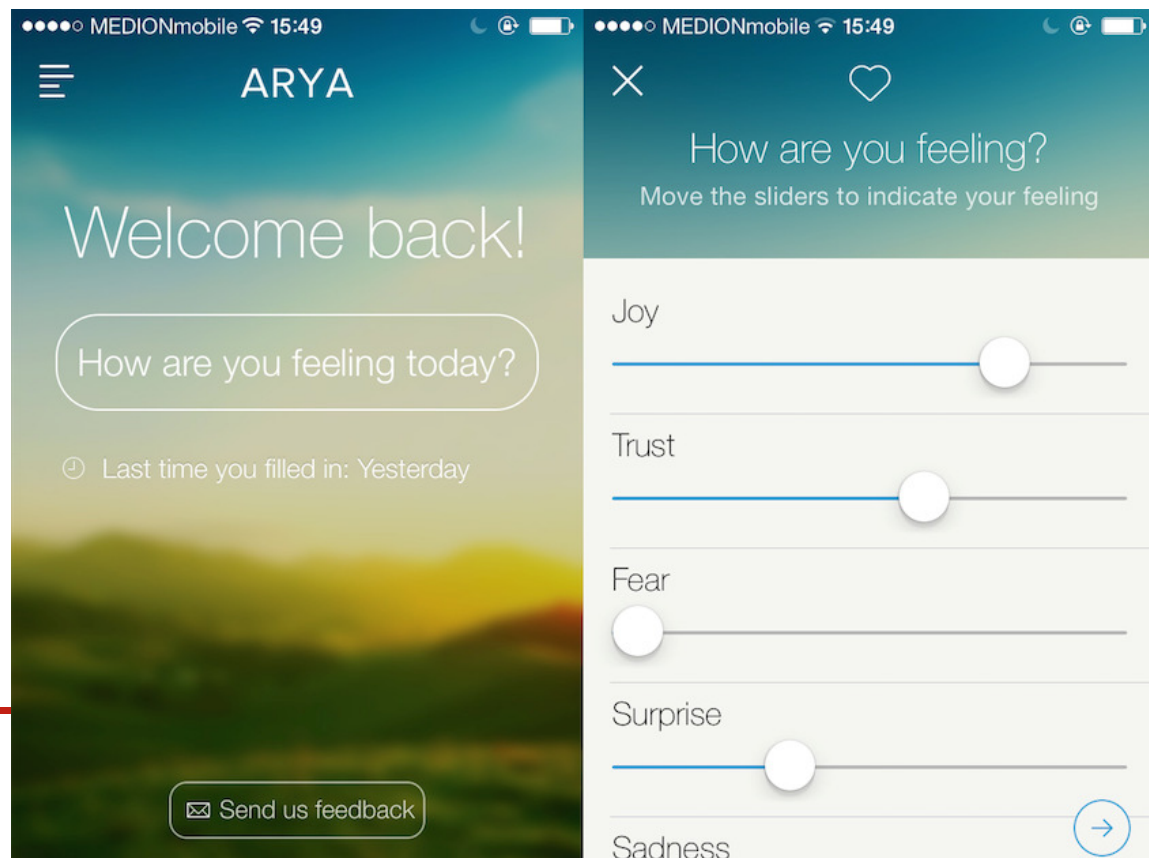
 - Effektivität:
 - Ein Großteil (65.0%) der untersuchten Apps gibt keine Hinweise auf die hinter der Entwicklung stehenden Organisation, Zertifizierung und Effektivität.
-

Beispiel: Arya

Konzept:

- Emotionen und Verhalten erfassen (Gefühlstagebuch)
- Aktivierung, APP lernt von den Verhaltensmustern und schlägt mögliche Aktivitäten in den richtigen Momenten vor
- Verbesserte Kommunikation mit Therapeuten

www.ayraapp.co



E-Mental Health Anwendungen

Angebote:

1. Websites
2. Internetbasierte Interventionsprogramme
3. Serious Games
4. APPs

Nachfrage

Einstellung zu und Inanspruchnahme von (potenziellen) Patienten

Fragestellungen

Internet als Informationsmedium

- Welche Medien werden als Informationsquelle bei Gesundheitsfragen genutzt?
- In welchem Ausmaß würde bei psychischer Belastung im Internet nach Informationen und Hilfe gesucht?

Internet als Interventionsmedium

- Wie verbreitet ist die Nutzung psychologischer Onlineberatung in Deutschland, und wie zufrieden sind Personen, die sie bereits in Anspruch genommen haben?
- Wie viele Deutsche wissen bereits von der Möglichkeit, sich psychologisch im Netz beraten zu lassen, und wie hoch ist die allgemeine Nutzungsbereitschaft dafür?

Medien in der Psychotherapie

- Wie groß ist die Bereitschaft, sich medienunterstützt behandeln zu lassen?

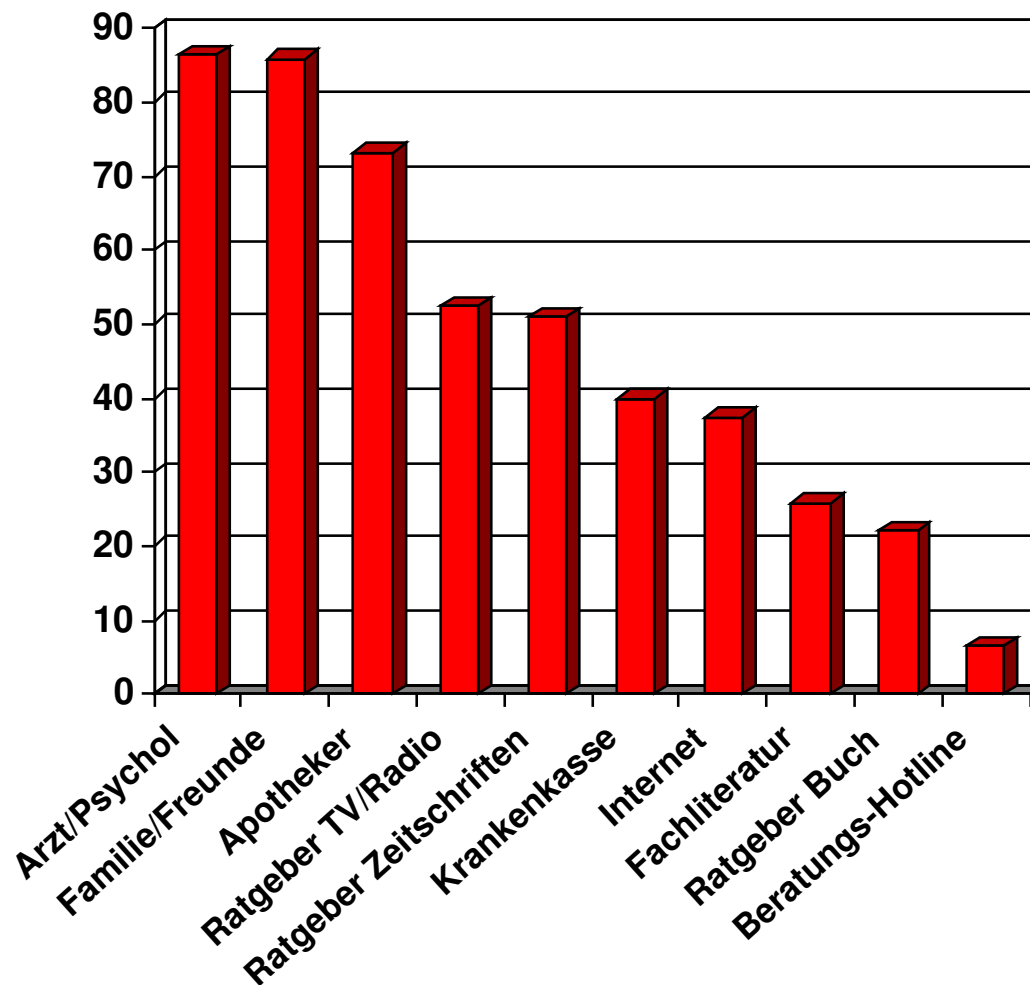
Methode

- Repräsentative Befragung: $N= 2.411$ Deutsche
Alter: $M= 51$ Jahre ($SD= 18,6$, Range: 14-90)
Internetnutzer: 58,8%

Einstellung zu und Inanspruchnahme von (potenziellen) Patienten

Ergebnisse: Internet als Informationsmedium

- Welche Medien werden als Informationsquelle bei Gesundheitsfragen genutzt?



Bezugsbasis für Grafik:
N= 2.411 Deutsche

Von den 1.413 **internet-**
nutzenden Deutschen greifen
aber **64,5%**
bei Gesundheitsfragen auf
das Internet zurück.

Einstellung zu und Inanspruchnahme von (potenziellen) Patienten

Ergebnisse: Internet als Informationsmedium

- In welchem Ausmaß würden Deutsche bei **psychischer Belastung** im Internet nach Informationen und Hilfe gesucht?

Bei Beantwortung der Frage mit „Nein“ werden Folgeaussagen übersprungen	Alle Deutschen (N= 2.411)	Alle dtsh. Internetnutzer (N=1413)
Das Internet wäre im Bedarfsfall eine Anlaufstelle für mich, um...	26,3 %	43,7 %
... nach Informationen über das Problem zu suchen	89,9 % (N= 635)	90,3 % (N= 618)
... mich mit anderen Menschen mit ähnlichen Problemen in einem Forum auszutauschen	40,5 % (N= 635)	40,8 % (N= 618)
... nach psychologischen Tests zu suchen, die mir dabei helfen, mein Problem besser einzuschätzen	28,0 % (N= 635)	28,2 % (N= 618)
... nach Kontaktdaten zu suchen, damit ich einen Therapeuten persönlich aufsuchen kann	30,6 % (N= 635)	30,6 % (N= 618)

Einstellung zu und Inanspruchnahme von (potenziellen) Patienten

Ergebnisse: Internet als Informationsmedium

- In welchem Ausmaß würde bei psychischer Belastung im Internet nach Informationen und Hilfe gesucht?

Zusammenhang zw. der Inanspruchnahme des Internet im Bedarfsfall und soziodemografischen Faktoren	Signifikanz
Geschlecht	n.s.
Alter	$p < .001$
Familienstand	$p < .001$
Bildung	$p < .001$
Einkommen	$p < .001$
Stadt/Land	n.s.
Kirche	n.s.
Nutzungshäufigkeit des Internet	$p < .001$

Einstellung zu und Inanspruchnahme von (potenziellen) Patienten

Ergebnisse: Internet als Interventionsmedium

- Wie verbreitet ist die Nutzung psychologischer **Online-Beratung** in Deutschland, und wie zufrieden sind Personen, die sie bereits in Anspruch genommen haben?
- Wie viele Deutsche wissen bereits von der Möglichkeit, sich psychologisch im Netz beraten zu lassen, u. wie hoch ist die allg. Nutzungsbereitschaft dafür?

Haben Sie sich schon einmal im Internet psychologisch beraten lassen?	<i>N= 627*</i>
Ja Zufriedenheit: (1: sehr unzufrieden – 5: sehr zufrieden)	2,2% <i>M= 3,9 (SD= 0,7)</i>
Nein, aber ich weiß von der Möglichkeit	43,7%
Nein, und von der Möglichkeit habe ich bisher auch nichts gewusst	54,1%
Wahrscheinlichkeit, sich im Bedarfsfall online beraten zu lassen (1: sehr unwahrscheinlich – 5: sehr wahrscheinlich)	<i>M= 2,8</i> <i>(SD= 1,0)</i>

*nur diejenigen, die angaben, dass das Internet im Bedarfsfall eine Anlaufstelle sei

Einstellung zu und Inanspruchnahme von (potenziellen) Patienten

Ergebnisse: Medien in der Psychotherapie

- Wie hoch ist die Bereitschaft der Deutschen, verschiedene Formen **medienassistierter Psychotherapie** zu nutzen?



Behandlungsmöglichkeiten um Angst zu überwinden (1: sehr unwahrscheinlich – 5: sehr wahrscheinlich)	M (SD) N= 2.411	M (SD) N	Sign.
Herkömmliche persönliche Psychotherapie	3,4 (1,3)	3,4 (1,3) N= 2.411	
Handygestützte Behandlung (Co-Präsenz bei Expositionsübungen)	1,8 (1,0)	1,9 (1,1) N= 1.816*	$p < .001$
Virtuelle Realitäten (z.B. Simulation von Flugsituation)	1,7 (1,0)	2,0 (1,1) N= 1.412**	$p < .001$
Internet gestützte Behandlung (Protokoll basiert)	1,7 (1,0)	2,0 (1,1) N= 1.408***	$p < .001$

* nur Handynutzer ** nur PC-Nutzer *** nur Internetnutzer, die diese Frage beantworten

Fragestellungen

1. Interventionen mit modernen Medien: Wie ist der aktuelle Forschungsstand zum Einsatz moderner Medien in Prävention und Behandlung von Depression?

2. Effekte moderner Mediennutzung: Welche Zusammenhänge zwischen Internetnutzung und depressiven Störungen sind für die Praxis relevant?

Depression und Internetnutzung

1. Zusammenhang zwischen Internetsucht und Depression (Cotten et al., 2012)
 2. Einfluss der Internetnutzung auf die Bewältigung depressiver Störungen, z.B.
 - Frequenz der Online-Kommunikation mit Eltern und Freunden mildert depressive Symptome
 - Gesundheitsbezogene Online-Aktivitäten stehen wiederum mit einem leichten Anstieg depressiver Symptomatik in Zusammenhang (Bessièrè et al., 2010).
 3. Berücksichtigung der Internetnutzung depressiver Menschen für die optimale Gestaltung von Online-Hilfsangeboten (Eichenberg et al., 2016)
-

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



www.christianeichenberg.de

2. Internetbasierte Interventionsprogramme

Effektivität von Online-Interventionsangeboten

Metaanalyse 3: Andersson & Cuijpers (2009)

Methode

Metaanalyse mit 12 Studien ($N= 2446$) mit Kontrollgruppe

Effektivität

- Insgesamt zeigte sich eine mittlere Effektstärke von $d= 0.41$ im Vergleich zu Kontrollgruppe
 - Allerdings zeigte sich dass therapeutisch unterstützte Interventionen deutlich effektiver waren ($d= 0.61$)
 - als Interventionen ohne therapeutischen Support ($d= 0.25$)
-