

Medienmitteilung

Kilchberg, 19. Mai 2015

Internetunterstützte Therapien bei Depression

Die Universität Bern untersucht in Kooperation mit dem Sanatorium Kilchberg (ZH) im Rahmen einer grossen europäischen Depressionsstudie die Wirksamkeit einer neuen internetunterstützten Behandlungsform.

Internetbasierte Therapien haben sich mehrfach bei Depression und Angst als wirksam erwiesen. In gewissen Studien wurden sogar vergleichbare Effekte wie in konventionellen Psychotherapien gefunden. Dieser innovative Ansatz ermöglicht Betroffenen, sich zu jedem beliebigen Zeitpunkt per Internet, vom Computer, Tablet oder Smartphone aus, mit einem interaktiven Programm zu verbinden. Dies erlaubt erstmals ein flexibles und individuelles Zeitmanagement bei der Therapiedurchführung. Dieser potentielle Vorteil wird in einer aktuell laufenden Studie untersucht. Zu diesem Zweck werden konventionelle Psychotherapien mit einer Psychotherapie in Kombination mit einem online-Programm verglichen.

Das in dieser Studie eingesetzte Programm ähnelt einem fachlich aktuellen Selbsthilfebuch, ist aber im Gegensatz zu vielen Selbsthilfebüchern bereits mehrfach wissenschaftlich untersucht, interaktiv gestaltet und es passt sich den Bedürfnissen der Nutzer an. Entsprechende Programme können bislang Therapien nicht gänzlich ersetzen. Schaltet sich ein Therapeut oder eine Therapeutin per E-Mail dazu, so erhöht sich gemäß aktueller Studienlage die Wirkung entsprechender Programme.

Zum ersten Mal wird jetzt die Wirkung einer kombinierten Behandlung untersucht. In einer aktuellen, von der EU geförderten Psychotherapiestudie (www.ecompared.eu) wird die Wirkung der etablierten Psychotherapie mit dem neuen kombinierten Ansatz verglichen. Die Forscher erhoffen sich, dass Betroffene dabei sowohl die Vorteile einer computergestützten Therapie als auch jene einer herkömmlichen Therapie mit einem lebendigen Therapeuten nutzen können. Die Studie wird gleichzeitig in neun Ländern europaweit durchgeführt. In der Schweiz wird sie von Professor Thomas Berger an der Universität Bern geleitet und an zwei Hauptzentren durchgeführt: Die Praxisstelle der Universität Bern und die Privatklinik Sanatorium Kilchberg im Kanton Zürich. Zudem werden in spezifischen privaten psychotherapeutischen Praxen Studientherapien durchgeführt.

Die Studienteilnehmer werden aus forschungstechnischen Gründen nach dem Zufallsprinzip in eine herkömmliche Behandlung oder eine Kombinationsbehandlung eingeteilt. Während bei der Kombinationsbehandlung die Teilnehmer von Anfang an neben der Gesprächstherapie das Internetprogramm kostenfrei anwenden, wird das Programm den Teilnehmern der herkömmlichen Psychotherapie im Anschluss an die Studie - ebenfalls kostenfrei - zur Verfügung gestellt. Die Kosten der Psychotherapie in beiden Gruppen werden in einigen Institutionen (z.B. im Sanatorium Kilchberg) von der Grundversicherung übernommen.

Die Studie startete schweizweit im Mai 2015. Interessierte können sich ab sofort anmelden.

Nähere Information und Anmeldung: www.online-therapy.ch/depression

Universität Bern:

Prof. Dr. Thomas Berger, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie,
Fabrikstrasse 8, 3012 Bern

Tel: 031 631 34 07, thomas.berger@ptp.unibe.ch

Dr. phil. Tobias Krieger, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie,
Fabrikstrasse 8, 3012 Bern

Tel: 031 631 34 98, tobias.krieger@psy.unibe.ch

Sanatorium Kilchberg:

Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie und ambulante Therapie
Alte Landstrasse 70, 8802 Kilchberg

Tel. 044 716 40 62, christine.poppe@sanatorium-kilchberg.ch

Dr. phil. Batya Licht, Studienkoordinatorin

Alte Landstrasse 70, 8802 Kilchberg

Tel. 044 716 42 86, batya.licht@sanatorium-kilchberg.ch