

Verhaltenstherapie übers Internet?

r -- Kessler D, Lewis G, Kaur S et al. Therapist-delivered Internet psychotherapy for depression in primary care: a randomised controlled trial. Lancet 2009 (22. August); 374: 628-34

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Die Wirksamkeit kognitiver Verhaltenstherapien bei der Behandlung verschiedener psychischer Störungen wurde in mehreren Studien belegt. Wie die Verantwortlichen der aktuellen Studie schreiben, ist es offenbar aber auch in Grossbritannien nicht einfach, ein entsprechendes Therapieangebot zu finden. In dieser randomisierten Studie wurde die Wirksamkeit eines Therapieangebotes im Internet (www.psychologyonline.co.uk) bei der Behandlung von Personen mit einer Depression untersucht. 297 Personen wurden in Allgemeinpraxen in die Studie aufgenommen. Zusätzlich zur Behandlung durch die Allgemeinärztinnen und -ärzte bekam die Hälfte der Untersuchten die Gelegenheit, bis zu 10 Online-Therapiesitzungen mit ausgebildeten Psychotherapeuten zu absolvieren. Die Übrigen kamen auf eine Warteliste für eine Online-Therapie.

Bei denjenigen, die nach 4 Monaten nochmals untersucht werden konnten, hatte sich in der Online-Therapiegruppe ein grösserer Prozentsatz von der Depression erholt als in der Kontrollgruppe (38% gegenüber 24%). Die Zahlen nach 8 Monaten waren vergleichbar (42% gegenüber 26%).

Kognitive Verhaltenstherapien sind gemäss verschiedenen Studien wirksam in der Behandlung depressiver Störungen. Dass dies auch für eine «therapeutische Begegnung» in der virtuellen Umgebung des Internets zutreffen soll, ist keineswegs selbstverständlich. Etwas Skepsis gegenüber dem präsentierten Resultat bleibt angebracht, stand doch mehr als ein Viertel der Teilnehmenden für eine Evaluation nach 4 Monaten nicht mehr zur Verfügung. Da auch bei uns Therapieangebote in kognitiver Verhaltenstherapie vergleichsweise dünn gesät sind, wäre ein Online-Therapieangebot allenfalls eine Option für eine technik-versierte Klientel, die ausserdem bereit ist, die anfallenden Kosten selbst zu therapieren.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann