



Depression: Online-Programm unterstützt die Therapie

Für Patienten mit Depressionen ist es wichtig, schnell Hilfe zu bekommen. Der erste Gang führt sie in der Regel in die Hausarztpraxis. Ein Web-Programm bietet diesen Patienten seit Anfang des Jahres zusätzliche Unterstützung.

VON TAINA EBERT-RALL

LEIPZIG. Das Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM steht seit Anfang 2016 Patienten deutschlandweit kostenlos zur Verfügung. Es basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und wurde in Australien speziell zur Prävention und Linderung von depressiven Symptomen entwickelt. Mit finanzieller Unterstützung der AOK haben Wissenschaftler der Universität Leipzig das Selbsthilfeprogramm aus dem Englischen übersetzt und an deutsche Verhältnisse angepasst.

„Wir sind davon überzeugt, dass sich MoodGYM auch für die Unterstützung von Patienten hierzulande hervorragend eignet“, sagt Professor Steffi Riedel-Heller, Direktorin des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health an der Universität Leipzig. Sie stützt diese Aussage auf erste Ergebnisse einer Studie, in die 190 Ärzte und 647 Hausarztpatienten einbezogen sind. „Die Kurzzeitergebnisse nach sechs Wochen sind ausgesprochen ermutigend. Die Intervention wirkt, die depressive Symptomatik ist reduziert und die Lebensqualität der Patienten steigt.“ Im Rahmen der Studie werden Patienten zu drei Mess-Zeitpunkten befragt: Bei Beginn der Teilnahme in der Hausarztpraxis, nach sechs Wochen zu Hause und nach weiteren sechs Monaten zu Hause. Die Ergebnisse der Studie werden voraussichtlich im Frühjahr vorliegen.

Programm setzt auf Verhaltenstherapie

Klassische Symptome einer Depression sind anhaltender Antriebsmangel, Freudlosigkeit und Niedergeschlagenheit. Oft kommen weitere Symptome hinzu wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Ängste. Wichtig ist es, eine Depression früh zu erkennen. Denn die Erkrankung ist gut behandelbar. Häufig verordnen Ärzte Antidepressiva oder empfehlen eine Psychotherapie. „Gut untersucht und erfolgversprechend ist die kognitive Verhaltenstherapie“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie,



Vor allem bei leichten bis mittelschweren Depressionen hat sich das Web-Programm MoodGYM als ergänzende Hilfe bereits bewährt. © AOK-MEDIENSERVICE

MoodGYM

- **Ist ein Online-Programm** zur Psychoedukation und Selbsthilfe für Menschen mit depressiven Symptomen, das ergänzend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden kann. Entwickelt wurde es in Australien, wo es seit 2001 angeboten wird.
- **Seit 2013** wird es von Wissenschaftlern um Prof. Steffi Riedel-Heller, Direktorin des Instituts für Sozial-/Arbeitsmedizin und Public Health der Uni Leipzig, auch in Deutschland erprobt.
- **Das Programm** besteht aus fünf Modulen, in denen Patienten Techniken erlernen, negative und nicht hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und zu ersetzen.

Mehr Infos unter:
www.moodgym.de

Psychiatrie und Psychotherapie beim AOK-Bundesverband. „Dabei lernen Patienten, negative Wahrnehmungen und Gedanken so umzugestalten, dass sie künftig besser mit belastenden Situationen umgehen können.“

Genau das bietet MoodGYM – übersetzt „Fitness für die Stimmung“ –, das als computergestütztes, interaktives und leicht verständliches Trainingsprogramm in Australien seit vielen Jahren zur Vorbeugung und Behandlung depressiver Symptome eingesetzt wird. Maroß: „Besonders für Menschen mit leichten und mittelschweren Depressionen ist das Programm als ergänzender Baustein der Therapie gut geeignet. Auf leicht verständliche Weise veranschaulicht MoodGYM, wie negative Gefühle und depressive Symptome zusammenhängen und wie es gelingen kann, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und zu ersetzen. In der erfolgreichen Bewältigung einer Depression sind neben den klassischen Strategien eben viele verschiedene Herangehensweisen hilfreich – von Bewegung bis zu Selbsthilfe.“

MoodGYM arbeitet mit fünf Bausteinen, die in selbst gewählter Geschwindigkeit und Intensität bearbeitet werden können. Zudem vermittelt es Entspannungstechniken wie die progressive Muskelrelaxation. Anhand unterschiedlicher Übungen und Auf-

gaben lernen Nutzer, negative und wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Praktische Unterstützung bekommen die Nutzer von virtuellen Personen, die sie durch das Programm begleiten: Da ist beispielsweise Viktoria, die ständig an sich zweifelt und von der Zukunft nur Misserfolge erwartet. Aber da ist auch Nullproblem, ein selbstsicherer, lebenslustiger Typ, der selbst schwierigen Situationen etwas Positives abgewinnen kann.

Nachgewiesene Wirkung

Nach Angaben Riedel-Hellers ist MoodGYM eines der international am besten untersuchten Online-Programme mit nachgewiesener Wirksamkeit. Mit dem Angebot können auch Menschen erreicht werden, die in ländlichen Gegenden wohnen und schwer Zugang zu fachspezifischer Behandlung haben oder noch Berührungspunkte damit. Die Chancen, die Online-Selbsthilfeprogramme bieten, werden nach ihrer Einschätzung bisher zu wenig genutzt, können aber ein wichtiger Baustein im Gesamtbehandlungsplan sein. Riedel-Heller: „Die Behandlung durch einen Arzt oder mit erforderlichen Medikamenten kann MoodGYM natürlich nicht ersetzen. Aber das Programm kann die Behandlung sinnvoll ergänzen.“

INTERVIEW

Patienten erhalten schneller Hilfe

Hausärztin Dr. Carmen Stuckart schätzt an MoodGYM die Möglichkeit, ihren Patienten schnelle Hilfe bieten zu können. Sie nimmt mit ihrer Praxis in Erfurt an der Studie teil.

ÄRZTE ZEITUNG: Was hat Sie veranlasst, an der Studie teilzunehmen?

DR. CARMEN STUCKART: Wir haben hier in der Region große Probleme, unseren Patienten schnelle Hilfe anzubieten. Die Wartezeiten für eine psychotherapeutische Behandlung sind sehr lang und viele Patienten warten verzweifelt auf fachärztliche Behandlung. Deshalb bin ich froh, wenn ich zumindest einem Teil meiner Patienten schnell helfen kann. Die Patienten, die das Programm nutzen, werden ermutigt, aktiv zu werden und ihren Krankheitsverlauf ein Stück weit selbst zu beeinflussen.

Welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein?

Das Programm zielt ja auf Patienten mit leichter bis mittelgradiger depressiver Störung ab. Patienten mit schwerwiegenden psychischen Erkrankungen kommen dafür nicht in Betracht. Dann müssen die Patienten natürlich mit dem Internet vertraut sein und in der Lage sein, die Fragen zu verstehen, mit denen sie durch das Programm geleitet werden.

Welche Erfahrungen haben Sie mit MoodGYM gemacht?

Ich habe durchweg positive Rückmeldungen von meinen Patienten bekommen. Insgesamt habe ich von Februar 2014 bis Juni vorigen Jahres 17 Patienten in das Programm aufgenommen. Das waren eher junge bis mittelalte Patienten, und alle waren sehr zufrieden mit der Betreuung. Alle, denen ich MoodGYM empfohlen habe, waren dem Programm gegenüber sehr aufgeschlossen. Natürlich habe ich vorher alles genau erklärt.

Wie hoch ist der Aufwand für Ihre Praxis?

Das ist überhaupt nicht aufwändig. Ich muss die Anamnese machen, aber das fällt sonst ja auch an. In der Studie hat meine Mitarbeiterin die Patienten vorab einen Fragebogen ausfüllen lassen, in dem geklärt wird, ob sich das Programm für sie eignet. Das lässt sich auch im ärztlichen Gespräch schnell machen. (Ebert-Rall)

Blutzuckerteststreifen: AOK schließt Open-House-Vertrag

AOK-TICKER Die Ausgaben der AOK Baden-Württemberg für Blutzuckerteststreifen haben im Jahr 2014 ein Rekordniveau von über 47 Millionen Euro erreicht. Um weiterhin eine gute und wirtschaftliche Versorgung gewährleisten zu können, hat die Gesundheitskasse nun mit LifeScan, Med Trust, Sanofi-Aventis und STADAPharm eine Vereinbarung geschlossen. Diese stelle den Einsatz sämtlicher Teststreifen der vier Anbieter zu einem wirtschaftlichen Preis sicher. Während der vierjährigen Vertragslaufzeit haben laut AOK auch weitere Unternehmen die Möglichkeit, einen Vertrag mit der Krankenkasse zu schließen. (eb)

Neuer AOK-Geschäftsführer Senf im Interview

Der „Neue“ stellt sich vor: Am 1. Februar hat Kai Senf offiziell die Geschäftsführung des Bereichs „Politik und Unternehmensentwicklung“ im AOK-Bundesverband übernommen. Ein gutes halbes Jahr hatte er den Bereich kommissarisch geleitet. Im Interview mit dem AOK-Medienservice (ams) gibt er Einblick in die Aufgaben, die vor ihm stehen. Dabei spart er nicht mit Kritik am Reformpaket der Koalition und spricht von einer Wette auf die Zukunft: „Krankenkassen und Beitragszahler gehen schon heute finanziell in Vorleistung.“ (eb)

Das aktuelle ams-Ausgabe im Web:
www.aok-bv.de (>Presse > AOK-Medienservice)

Krankenhausnavigator mit erweitertem Info-Angebot

Der Krankenhausnavigator der AOK zeigt ab sofort zusätzliche Qualitätsinformationen zu Kliniken an: Die Nutzer können sich jetzt auch darüber informieren, ob ein Krankenhaus am Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) teilnimmt und regelmäßig Daten an das Register liefert. Darüber hinaus wird jetzt für bestimmte Leistungen wie Transplantationen auf den ersten Blick angezeigt, ob eine Klinik die vorgeschriebene Mindestmenge an Operationen erbringt oder nicht. (eb)

Mehr Infos unter:
www.aok.de/krankenhausnavi

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 4. März, wie es um die Qualität der poststationären Arzneimittelversorgung von Patienten mit Herzinsuffizienz bestellt ist. Aufschluss darüber gibt der Krankenhaus-Report 2016. Darin wird aufgezeigt, unter welchen Voraussetzungen Patienten am besten versorgt sind.

Kontakt: Haben Sie Fragen oder Anregungen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.