



INTERVIEW

Studie setzt ganz gezielt auf die Hausärzte

Warum die webbasierte Therapie gerade Hausärzten Vorteile bringen kann, erklärt Professor Steffi Riedel-Heller.



Prof. Steffi Riedel-Heller, Direktorin des Instituts für Sozial-/Arbeitsmedizin und Public Health, Uni Leipzig
© PRIVAT

ÄRZTE ZEITUNG: Was spricht für eine Studien-Teilnahme durch Hausärzte?

PROFESSOR STEFFI RIEDEL-HELLER: Sehr viel, denn sie können helfen, dass unser Programm in der Realität der hausärztlichen Sprechstunde getestet wird. Wir wollen es dort einem Härtesten unterziehen, wo es später zum Einsatz kommt. Und die Hausärzte können einem hilfesuchenden Depressionspatienten zusätzlich dieses verhaltenstherapeutisch orientierte Angebot machen. Das ist auch für Patienten sinnvoll, die auf einen Psychotherapieplatz warten oder für Patienten, die einer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Mitbehandlung generell skeptisch gegenüber stehen.

Ganz wichtig ist mir, dass durch das Programm der Patient noch mehr in die Therapie hereingeholt wird und dass er damit aktiv an seiner Genesung mitarbeitet. Der Arzt hat mehr Zeit für die individuellen Dinge des Patienten, denn dieser konnte sich schon mit Hilfe von MoodGYM über einige Mechanismen seiner Krankheit informieren.

Beeinflusst die Studienteilnahme die hausärztliche Behandlung?

Nein. Die Behandlung durch den Hausarzt soll genauso ablaufen wie immer. Das heißt, die Patienten können Medikamente bekommen oder natürlich auch zum Facharzt überwiesen werden.

Wie sehen Sie die Perspektive von MoodGYM in der Hausarztpraxis?

Ich bin sicher, dass das Programm den Hausärzten helfen kann, ihre Arbeit mit depressiv erkrankten Menschen zu erleichtern und zu bereichern. Hinzu kommt, dass das Ganze ohne Bürokratie und unabhängig von Krankenkassen funktioniert. Denn man braucht lediglich einen Internetzugang. (Ebert-Rall)

Depression: Wie das Web zum Therapie-Helfer werden kann

Für Patienten mit einer Depression ist der Hausarzt oft der erste - und wichtigste - Ansprechpartner. Wissenschaftler der Universität Leipzig zeigen nun Wege zur Unterstützung aus dem Internet auf.

VON TAINA EBERT-RALL

BERLIN. Kann ein Online-Programm die Behandlung von Patienten mit Depressionen unterstützen? Seit 2013 untersucht ein Team um die Leipziger Professorin Steffi Riedel-Heller in einer randomisierten Studie diese Frage. Getestet wird die Wirksamkeit des Online-Selbsthilfeprogramms MoodGYM. „Das Programm eignet sich besonders gut zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen“, erklärt Riedel-Heller, Direktorin des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health an der Universität Leipzig.

Das Programm, das man mit „Fitness für die Stimmung“ übersetzen kann, wurde von der Australian National University entwickelt. Es wird bereits seit vielen Jahren in verschiedenen Ländern erfolgreich angewandt. Riedel-Heller: „Mit unserer Studie wollen wir aufzeigen, wie das auf der kognitiven Verhaltenstherapie basierende Programm unterstützend eingesetzt werden kann. Dafür haben wir es im vergangenen Jahr in enger Zusammenarbeit mit unseren australischen Kollegen übersetzt und an deutsche Verhältnisse angepasst.“

60 Ärzte nehmen bereits teil

Hausärzte in Sachsen und Thüringen können an der von der AOK PLUS und dem AOK-Bundesverband unterstützten Studie teilnehmen. Ab 2016 steht die deutsche MoodGYM-Version allen Betroffenen bundesweit zur Verfügung – kostenfrei im Internet. „Es nehmen schon 60 Ärzte an der Studie teil“, so die Leipziger Studienleiterin weiter. „Bis jetzt haben wir sehr positive Rückmeldungen, vor allem jüngere Hausärzte und Ärzte im ländlichen Bereich zeigen sich aufgeschlossen.“

Einer der Teilnehmer ist der Leipziger Hausarzt Dr. Thomas Lipp. Er schätzt an MoodGYM vor allem die Möglichkeit für Patienten, aktiv etwas für ihre Genesung zu tun. „Ich habe das Gefühl, dass ich den Patienten in der begrenzten Konsultationszeit, die mir zur Verfügung steht, wirklich mehr anbieten kann, weil sie sich im



Verschiedene Charaktere führen die Patienten durch das Internet-Selbsthilfeprogramm. © (M) APOPS / FOTOLIA.COM / ANU

MoodGYM

Das MoodGYM-Programm wurde von der Australian National University entwickelt und in Australien bereits 2001 eingeführt.

Es gehört zu den sehr gut evaluierten Programmen im Bereich der internetbasierten kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierten Selbsthilfe. Untersuchungen aus Australien haben gezeigt, dass Personen, die zwei oder mehr Bausteine von MoodGYM durchlaufen haben, ihre depressiven Symptome im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikant verringern konnten. Dieser Effekt war auch noch nach zwölf Monaten nachweisbar.

Die deutsche Version von MoodGYM wird derzeit in mehreren Pilotprojekten getestet. Ab 2016 steht sie bundesweit zur Verfügung.

Vorfeld bereits mit dem Programm beschäftigen konnten“, sagt Lipp. In seiner Praxisgemeinschaft haben sich alle fünf Ärzte für die Studienteilnahme entschieden.

Hilfreich findet Lipp, wie Patienten durch das aus fünf Modulen bestehende Programm geleitet werden. So führen ganz unterschiedliche Charaktere wie der „Null Problemo-Typ“ oder der „Miesepeter“ Schritt für Schritt durch das Online-Angebot mit den Modulen „Gefühle“, „Gedanken“, „Veränderung“, „Weg mit dem Stress“ und „Beziehungen“. „Auf dieser Basis fällt es mir leichter, mit Patienten über die psychologischen Zusammenhänge ihrer Depression zu sprechen. Aber auch für die Patienten ist es so einfacher, mit mir über Veränderungsprozesse ins Gespräch zu kommen“, so Lipp.

Das Programm gibt es seit 2001

MoodGYM gehört zu den Vorreitern auf dem Gebiet der internetbasierten Selbsthilfeprogramme für Depression. Es hat mehrere Auszeichnungen im IT- und Gesundheitsbereich erhalten und kann inzwischen weltweit mehr als 750 000 registrierte Nutzer vorweisen. Verschiedene internationale Studien haben seine Wirksamkeit belegt. Den australischen Wissenschaftlern ist es ein Anliegen, dass evidenzbasierte fachliche Expertise allen betroffenen Menschen weltweit niedrig-

schwellig und nicht-kommerziell zur Verfügung steht.

Wie funktioniert das Ganze?

Jeder Nutzer kann sich einen passwortgeschützten individuellen Zugang ohne personenbezogene Daten anlegen und über datengeschützte Technologie mit dem australischen Server kommunizieren. Die fünf Bausteine des Programms können in selbst gewählter Geschwindigkeit und Intensität bearbeitet werden; außerdem vermittelt es Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung. Anhand einer Vielzahl von Übungen und Aufgaben lernen Nutzer, negative und wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Alle Ergebnisse können im „Arbeitsbuch“-Bereich gespeichert und ausgedruckt werden. An verschiedenen Stellen werden Nutzer aufgefordert, Begebenheiten aus dem eigenen Leben in die Übungen einfließen zu lassen.

Das Programm meldet Nutzern den Verlauf der Symptomatik, indem integrierte Depressions- und Angststests den momentanen Zustand reflektieren. Für den Fall einer akuten Verschlechterung wird auf konkrete Hilfsangebote für Deutschland verwiesen, wenn der behandelnde Arzt nicht kontaktierbar sein sollte. In der Studie wird MoodGYM zusätzlich zur klassischen Behandlung eingesetzt, wie auch in anderen aktuellen Pilotprojekten.

Kasse übernimmt Kosten für individuelle Diagnostik

AOK-TICKER Als erste gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die AOK Rheinland/Hamburg die Kosten einer individuellen Diagnostik zur Verbesserung der Therapiemöglichkeiten bei Lungenkrebs. Hintergrund ist die Arbeit des „Netzwerkes Genomische Medizin“ an der Uniklinik Köln, dessen Forschungsprojekte und Aufbau seit 2011 vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert wurden. Im Netzwerk arbeiten rund 50 Kliniken und Onkologen aus ganz Deutschland zusammen. Neben Therapieempfehlungen wird den Netzwerk-Partnern ein Zweitmeinungs-Service angeboten, der nun ebenfalls von der AOK vergütet wird.

Baden-Württemberg: Darm-Check schon ab 50

Darmkrebs gilt – mit rund 26 000 Todesfällen im Jahr 2012 – mittlerweile als zweithäufigste krebbedingte Todesursache in Deutschland. Um diese Zahl zu reduzieren, ermöglichen AOK Baden-Württemberg, Bosch BKK, MEDI Baden-Württemberg, der Berufsverband der niedergelassenen Gastroenterologen (bng) und der Bundesverband niedergelassener fachärztlich tätiger Internisten (BNFI) in diesem Jahr mit der Aktion „Darm-Check 2014“ erstmals bereits Versicherten ab 50 Jahren die kostenfreie Vorsorgeuntersuchung. Teilnehmen können Versicherte beider Kassen, die ins Facharzt-Programm eingeschrieben sind.

Essen: Versorgungsnetzwerk für ältere Menschen startet

Helfen dort, wo sich das Leben abspielt: Mit dem Projekt NAEHE wollen die AOK Rheinland/Hamburg und die Stadt Essen ein Versorgungsnetzwerk auf den Weg bringen, das es Älteren, hilfsbedürftigen Menschen ermöglicht, den Alltag so lange wie möglich in ihrem häuslichen Umfeld zu bewältigen. Am 2. Mai fiel mit einer gemeinsamen Absichtserklärung der Startschuss. Zunächst soll sich das Projekt im Essener Stadtteil Steele etablieren. Einzelhandel, Pflegedienste, Ärzte, Pflegekassen etc. sind nun aufgerufen, sich zu beteiligen. Am 21. Mai findet um 19.30 Uhr (im Saal der Fürstin-Franziska-Christine-Stiftung, Pafstraße 2, 45276 Essen) eine Infoveranstaltung statt.

Die Praxis-Serie

Lesen Sie in der nächsten Folge am 23. Mai: Die präferenzbasierte randomisierte Prostatakrebs-Studie PREFERE ist erfolgreich eingelaufen. Die Zahl der teilnehmenden Studienzentren und niedergelassenen Urologen wächst. Wir informieren über den aktuellen Stand der Studie.

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