Internetbasierte KVT ähnlich effektiv wie Face-to-face-Behandlung

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist zwar die effektivste Behandlungsmöglichkeit für Zwangsstörungen, jedoch werden viele Betroffene unter anderem durch versorgungsbedingte Engpässe nicht entsprechend behandelt. Eine internetbasierte Behandlung könnte dieses Problem lösen. In einer aktuellen Studie wurde eine internetbasierte KVT für Zwangsstörungen evaluiert.

Einem Großteil der Patienten mit Zwangserkrankungen kommt aus unterschiedlichen Gründen keine adäquate Behandlung zu. Dies liegt zum einen an Engpässen in der Versorgung, zum anderen an der mangelnden Spezialisierung der Therapeuten und außerdem an den scham- und krankheitsbedingten Einschränkungen der Betroffenen. Die internetbasierte Behandlung könnte eine Möglichkeit sein, diesen Defiziten zu begegnen, da sie ortsunabhängig und niederschwellig durch qualifizierte Therapeuten durchgeführt werden kann.

Für verschiedene internetbasierte Psychotherapien konnte in der Vergangenheit bei unterschiedlichen Störungsbildern eine Wirksamkeit nachgewiesen werden (z.B. „Interapy“, Lebenstagebuch). Im Bereich der Zwangsstörungen gab es bislang aber noch keine internetbasierte Psychotherapie mit Therapeutenkontakt, wie in der offenen Studie von Andersson et al. Hier erhielten 23 Patienten ein 15-wöchiges internetbasiertes kognitives Verhaltenstherapieprogramm (IKVT). Das Programm bestand aus einem Selbsthilfemanual, das in den Modulen auf die

Zwangssymptomatik der Patienten zugeschnitten wurde. Zudem wurden Psychoedukationselemente, kognitive Umstrukturierung und Exposition mit Reaktionsverhinderung in das Programm integriert. Therapeuten gaben per E-Mail Feedback und schriftliche Unterstützung. Hauptergebnismaß war die Yale Brown Obsessive Compulsive Scale (Y-BOCS), ein Interviewverfahren, das von einem Psychiater Face-to-face erhoben wurde. Sekundäre Ergebnismaße waren die Selbsteinschätzungen der Zwangssymptome, der depressiven Symptome, des allgemeinen Funktionsniveaus und der Lebensqualität. Alle Messungen wurden vor sowie nach der Behandlung durchgeführt.

Durch IKVT reduzierten sich depressive Symptome signifikant

Die Autoren konnten nachweisen, dass IKVT mit therapeutischer Unterstützung die Zwangssymptomatik von mäßig ausgeprägten auf leichte Zwänge besserte, sich depressive Symptome signifikant reduzierten und sich das allgemeine Funktionsniveau erhöhte. Bei der Reduktion der Zwangssymptomatik konnte eine

große Effektstärke (Cohen's $d = 1,56$) nachgewiesen werden. Zum Postzeitpunkt zeigten 61 % der Teilnehmer eine klinisch signifikante Verbesserung und 43 % erfüllten nicht mehr die Diagnosekriterien einer Zwangsstörung.

Kommentar: Die nachgewiesenen Effektstärken der IKVT entsprachen der traditionellen Face-to-face-Therapie, obwohl der Therapeut viel weniger Zeit für die Behandlung investieren musste (durchschnittlich 92 Minuten innerhalb von 15 Wochen) und waren höher als Effektstärken rein computerbasierter Behandlungen ohne therapeutischen Kontakt. Jedoch gab es teilweise tägliche E-Mail-Kontakte mit den Patienten, was sich vermutlich positiv auf die Motivation auswirkte, aber außerhalb einer Studienbedingung schwierig zu bewerkstelligen ist. Die Ergebnisse sind durch die geringere Symptomschwere dieser Stichprobe im Vergleich zu anderen Studien, durch den Ausschluss schwerer Zwänge und das sehr hohe Bildungsniveau der Stichprobe eingeschränkt. Zusammenfassend sind Internetbasierte Psychotherapien vielversprechende Ansätze, jedoch sollten die Ergebnisse der IKVT durch eine größere randomisiert kontrollierte Studie mit Kontrollgruppendesign und einer Follow-up-Erhebung bestätigt werden, um die breite Generalisierbarkeit der Befunde zu gewährleisten. *Dipl.-Psych. Nicola Stelzer*

Andersson E et al. Internet-based cognitive behavior therapy for obsessive compulsive disorder: A pilot study. BMC Psychiatry 2011; 11: 125