



5. Juli 2018

Pressemitteilung

Weniger depressive Symptome, mehr Lebensqualität

Studie belegt Wirksamkeit des Online-Programms moodgym

Berlin. Die Wirksamkeit des Online-Selbsthilfeprogramms www.moodgym.de für Menschen mit leichten und mittelschweren Depressionen ist jetzt auch für den Einsatz in deutschen Hausarztpraxen wissenschaftlich nachgewiesen worden. Eine randomisierte und kontrollierte Studie der Universität Leipzig unter Leitung von Professor Steffi G. Riedel-Heller zeigt, dass die depressiven Symptome bei Patienten, die zusätzlich zur Behandlung durch ihren Hausarzt das Programm nutzten, signifikant stärker zurückgingen als in einer Kontrollgruppe. Dieser Effekt von moodgym war sowohl sechs Wochen als auch sechs Monate nach der Anwendung messbar. Die AOK hat die deutsche Fassung des international eingesetzten Programms und die Evaluation in deutschen Hausarztpraxen durch das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig ermöglicht. Das Programm steht allen Interessierten zur anonymen und kostenlosen Nutzung zu Verfügung.

Der Einsatz von moodgym zeigte in der Studie weitere positive Effekte. So lag die sogenannte „Remissionsrate“, mit der das Verschwinden der Krankheitssymptome beschrieben wird, bei den moodgym-Teilnehmern mit 39 Prozent nach sechs Monaten deutlich höher als in der Kontrollgruppe mit 23 Prozent. Zudem stellten die Wissenschaftler fest, dass sich die Lebensqualität und die Fähigkeit zur Bewältigung der Krankheit bei den moodgym-Nutzern nach einem



halben Jahr stärker verbesserten.

Das Programm moodgym basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und ist von australischen Wissenschaftlern speziell zur Vorbeugung und Linderung depressiver Symptome entwickelt worden. „Die kognitive Verhaltenstherapie ist gut untersucht und wird bei Depressionen erfolgreich angewendet“, erklärt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband. „Dabei lernen Patienten zum Beispiel, negative Wahrnehmungen und Gedanken so umzugestalten, dass sie künftig besser mit belastenden Situationen umgehen können.“ Auf verständliche Weise veranschaulicht das Online-Programm, wie negative Gefühle und depressive Symptome zusammenhängen und wie es gelingen kann, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und zu ersetzen. Durch den Aufbau neuer Verhaltensweisen können sich die Stimmung und das Wohlbefinden des Nutzers verbessern. Diese Art der Online-Selbsthilfe ermöglicht es Betroffenen zusätzlich zur Behandlung, Schritte aus der Depression heraus zu gehen.

Online-Programm kann Behandlung sinnvoll ergänzen

„Wir freuen uns, dass die positiven Effekte des Programms jetzt auch für die deutsche Versorgungslandschaft nachgewiesen werden konnten“, sagt Maroß. Allerdings könne moodgym weder den Arzt noch eine Behandlung mit Medikamenten oder Psychotherapie ersetzen. „Das Programm eignet sich aber, um eine Behandlung sinnvoll zu ergänzen – besonders, wenn es frühzeitig eingesetzt wird.“ Ärzte und Therapeuten können ihren Patienten moodgym daher zur Vorbeugung oder Linderung von depressiven Symptomen empfehlen und als Baustein ihrer Behandlung nutzen.

Zugang zum Programm: **www.moodgym.de**

Die Studie zu „moodgym“ ist im „Journal of Affective Disorders“ publiziert worden: Löbner M,



Pabst A, Stein J, Dorow M, Matschinger H, Lupp M, Maroß A, Kersting A, König H-H, Riedel-Heller SG. Computerized cognitive behavior therapy for patients with mild to moderately severe depression in primary care: a pragmatic cluster randomized controlled trial (@ktiv). Journal of Affective Disorders, 328 (2018). 317-326.

KONTAKT UND INFORMATION

Kai Behrens | 030 346 46 23 09 | 0152 015 630 42 | presse@bv.aok.de

AOK-Bundesverband | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin