

Online-Training kann Depressionen verhindern

09.05.2016 Lüneburg. Mit Online-Trainings kann das Auftreten einer Depression effektiv verhindert werden. Das hat ein internationales Forscherteam jetzt erstmals nachgewiesen. Für die Untersuchung haben Wissenschaftler der Leuphana Universität Lüneburg, der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg und der Freien Universität Amsterdam zusammengearbeitet. Die BARMER GEK hat das Vorhaben unterstützt. Die Ergebnisse sind in der aktuellen Ausgabe der renommierten medizinischen Fachzeitschrift JAMA, dem Journal of the American Medical Association, veröffentlicht worden.

In der Studie gingen die Forscher der Frage nach, ob durch das Onlinetraining GET.ON Stimmung das Risiko, an einer Depression zu erkranken, reduziert werden kann. Während der sechswöchigen Trainingsphase absolvierten die Teilnehmer jede Woche eine maximal einstündige Übungseinheit mit Videos, Texten und Aufgaben. Zwischen den Übungseinheiten konnten sie die Trainingsinhalte im Alltag erproben. Gesundheitsexperten begleiteten die Teilnehmer und unterstützten sie mit individuellen Rückmeldungen per eMail oder standen für Fragen zur Verfügung. Das Training GET.ON Stimmung basiert auf den bewährten Therapiemethoden des systematischen Problemlösens und der Verhaltensaktivierung.

„Das Online-Training bietet Menschen, die erste Beschwerden aufweisen, eine neue und nachweislich wirksame Möglichkeit zur Prävention von Depressionen“, fasst Dirk Lehr, Professor für Gesundheitspsychologie an der Leuphana Universität und einer der Leiter der Studie, das Ergebnis zusammen. Das im vergangenen Jahr vom Bundestag beschlossene Präventionsgesetz weist seiner Meinung nach in die richtige Richtung. Es stärke die Vorsorge und eröffne die Chance, Online-Angebote im Gesundheitsbereich für viele Menschen zugänglich zu machen. Die BARMER GEK bietet ihren Versicherten im Rahmen von PRO MIND das Training GET.ON Stimmung bereits an.

Das Forscherteam um Claudia Buntrock und David Ebert untersuchte 406 Personen mit erhöhtem Depressionsrisiko, die noch nicht an einer Depression erkrankt waren. Die Hälfte von ihnen nahm an einem Online-Training teil, die andere Hälfte erhielt qualitätsgesicherte Informationsmaterialien zu depressiven Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten. Nach einem Jahr konnten 335 Teilnehmer (82%) in einem diagnostischen Telefoninterview erneut untersucht werden. Dabei stellten die Forscher fest, dass 55 Personen (27%), die das Training GET.ON Stimmung absolviert hatten, aber 84 Personen (41%) ohne Onlinetraining im Verlauf des Jahres an einer Depression erkrankten.

Die Studie belegt, dass das Onlinetraining GET.ON Stimmung das Risiko für das

Neuaufreten von Depressionen reduzieren oder zeitlich verzögern kann. Dieses Ergebnis könnte auch Folgen für die deutsche Gesundheitspolitik haben: In einer Studie des Robert Koch-Instituts wird davon ausgegangen, dass in Deutschland ca. 15% der Frauen und 8% der Männer einmal im Leben an einer Depression erkranken. Wirksame Präventionsstrategien sind deshalb nicht nur für Betroffene, sondern auch für das Gesundheitssystem und den Wirtschaftsstandort wichtig.

Kontakt

Prof. Dr. Dirk Lehr
Professur für Gesundheitspsychologie
Leuphana Universität Lüneburg
Tel +49 4131 677-2720
Mail lehr@leuphana.de
Web: www.leuphana.de/dirk-lehr.html

Zusammenfassung der Studie:
jama.jamanetwork.com/article.aspx

Quelle: Buntrock C, Ebert D, Lehr D, et al. Effect of a Web-Based Guided Self-help Intervention for Prevention of Major Depression in Adults With Subthreshold Depression: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2016;315(17):1854-1863.
doi:10.1001/jama.2016.4326

Datum: 09.05.2016

Kategorien: 1_Meldungen_Forschung, Pressemitteilungen, Meldungen,
Forschung_Meldungen