



---

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN

Psychiatrisches Kolloquium Frühjahrssemester 2023

# Digitale Applikationen in der Psychotherapie

**Prof. Dr. Thomas Berger, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie**

Kontakt: [thomas.berger@unibe.ch](mailto:thomas.berger@unibe.ch)

# Inhalt

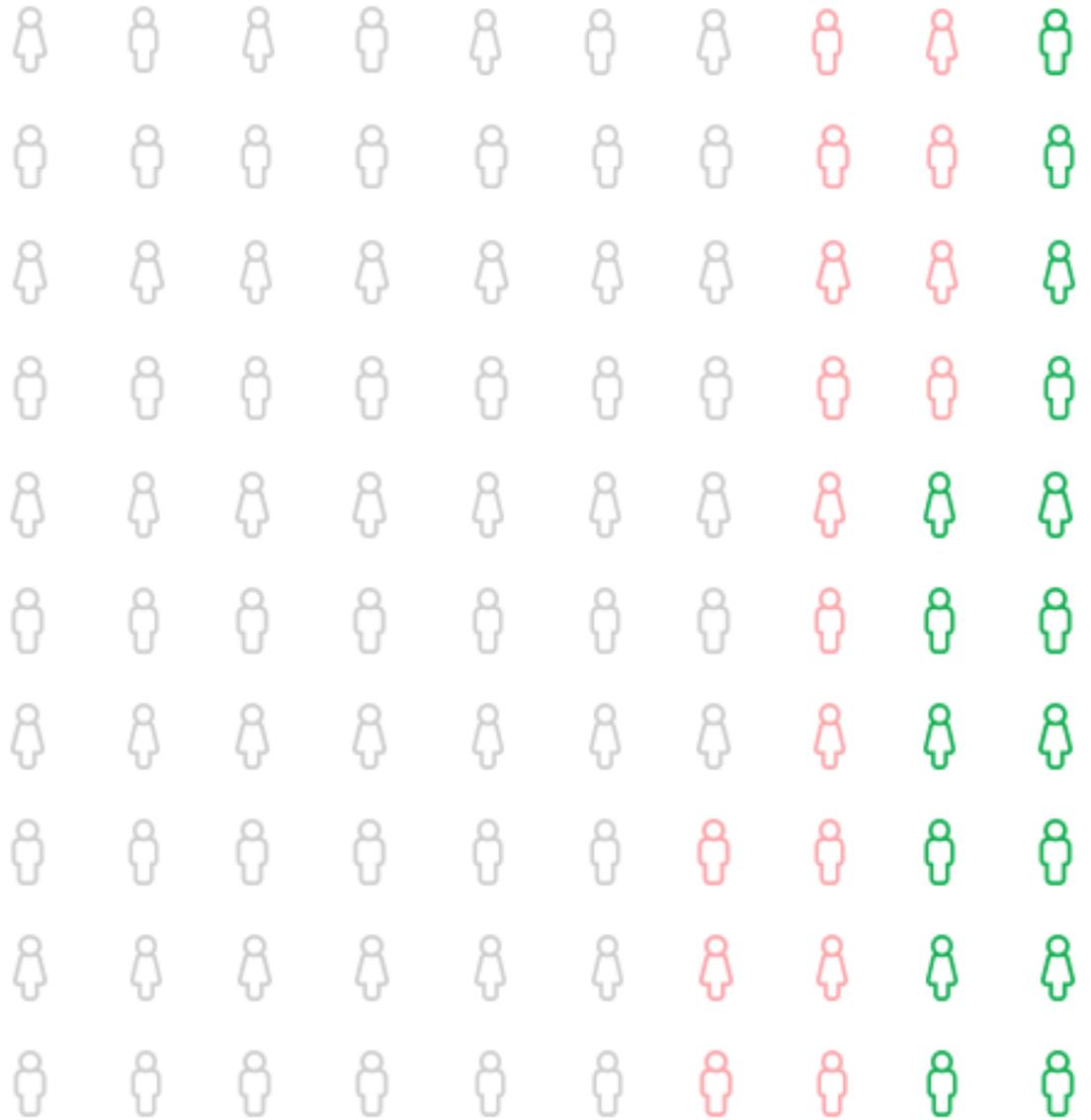
1. Warum digitale Applikationen
2. Spektrum digitaler Interventionen
3. Reichweite und Wirkung in der Routineversorgung
  - a) in bestehenden Versorgungsstrukturen
  - b) in neuen Versorgungsstrukturen
4. Personalisierung
5. Besonderheiten und Herausforderungen

# PROBLEM



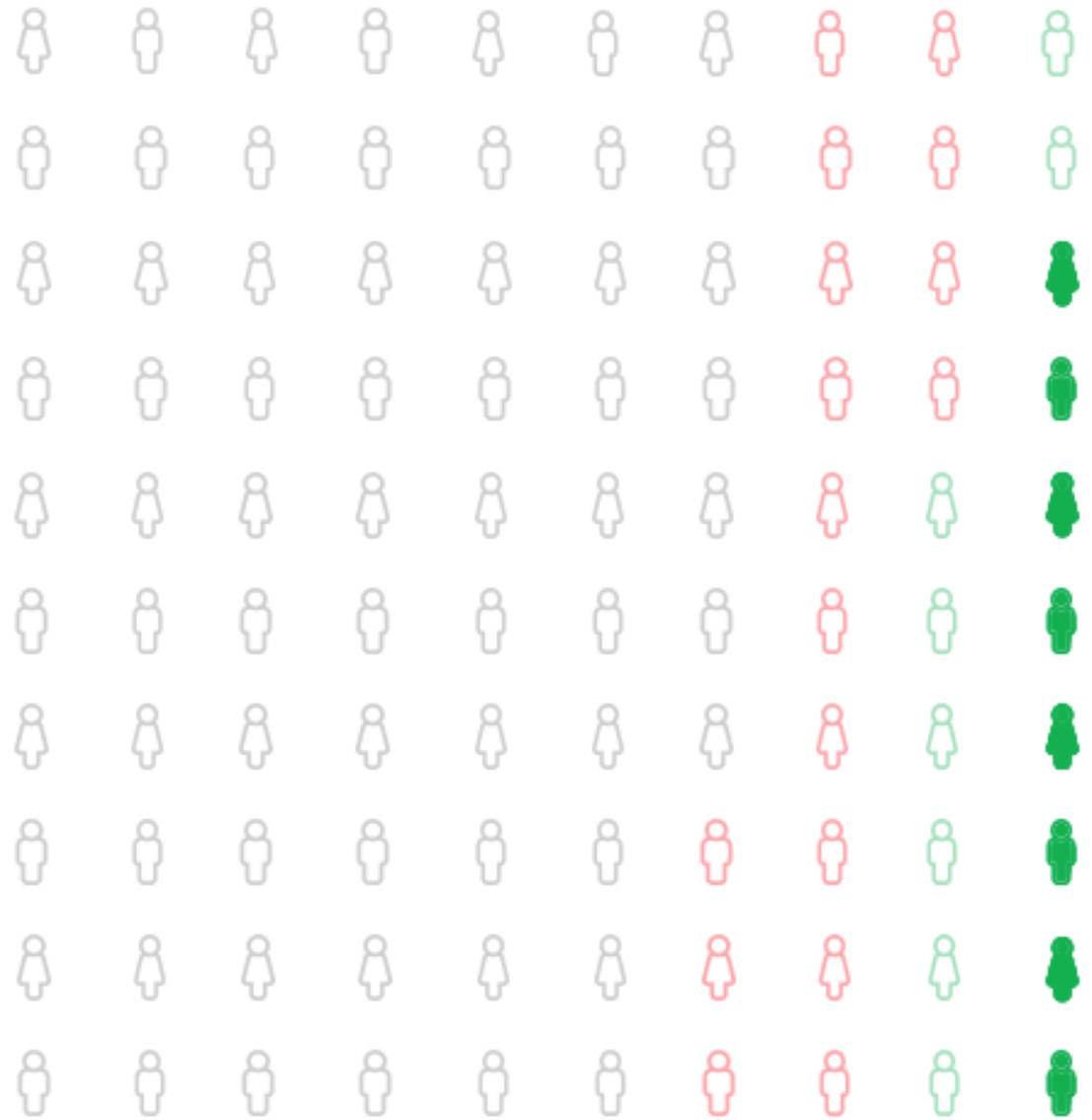
*Kessler et al. (2009); Stocker et al. (2016)*

# PROBLEM



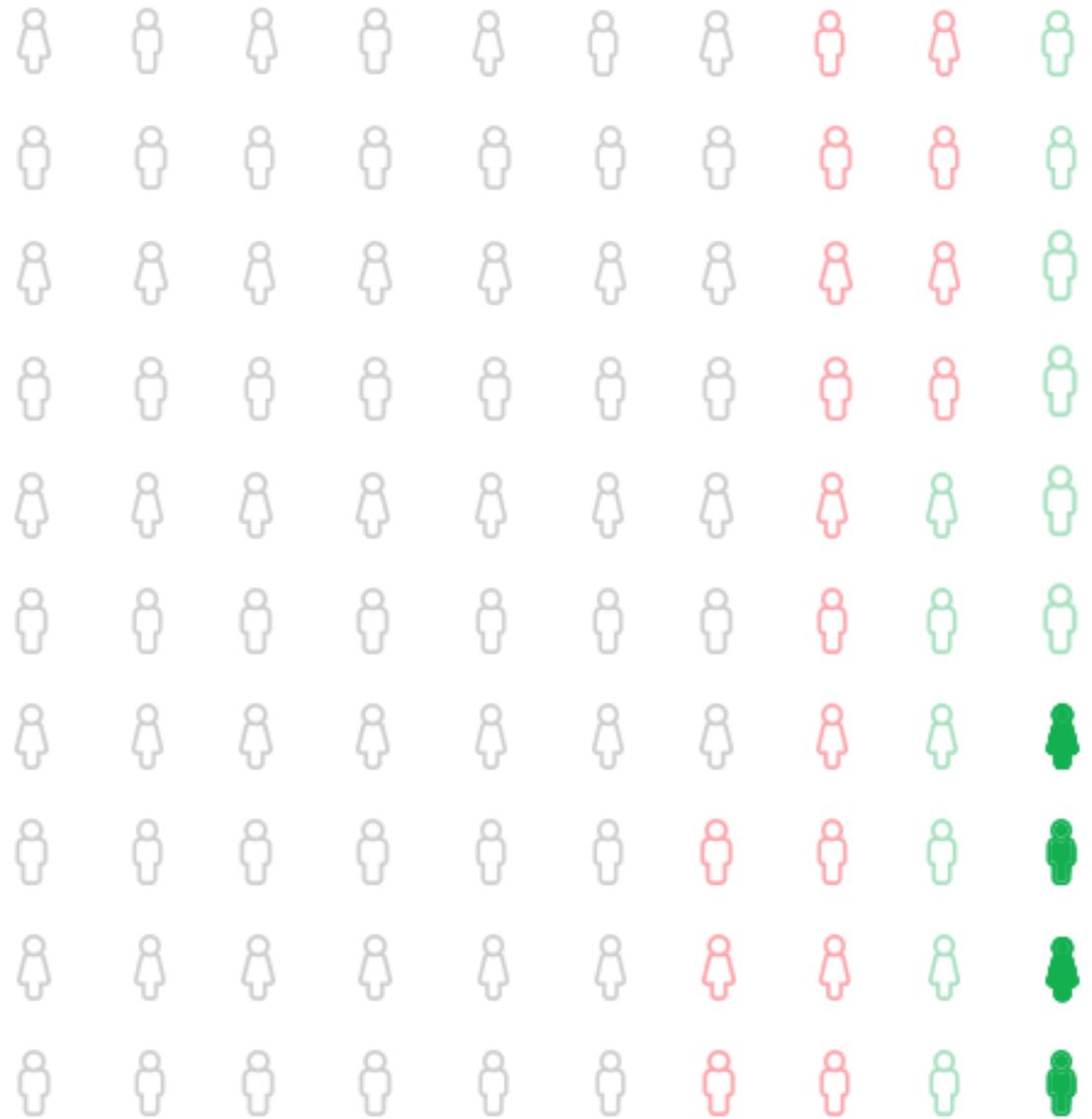
*Kessler et al. (2009); Stocker et al. (2016)*

# PROBLEM



*Kessler et al. (2009); Stocker et al. (2016)*

# PROBLEM

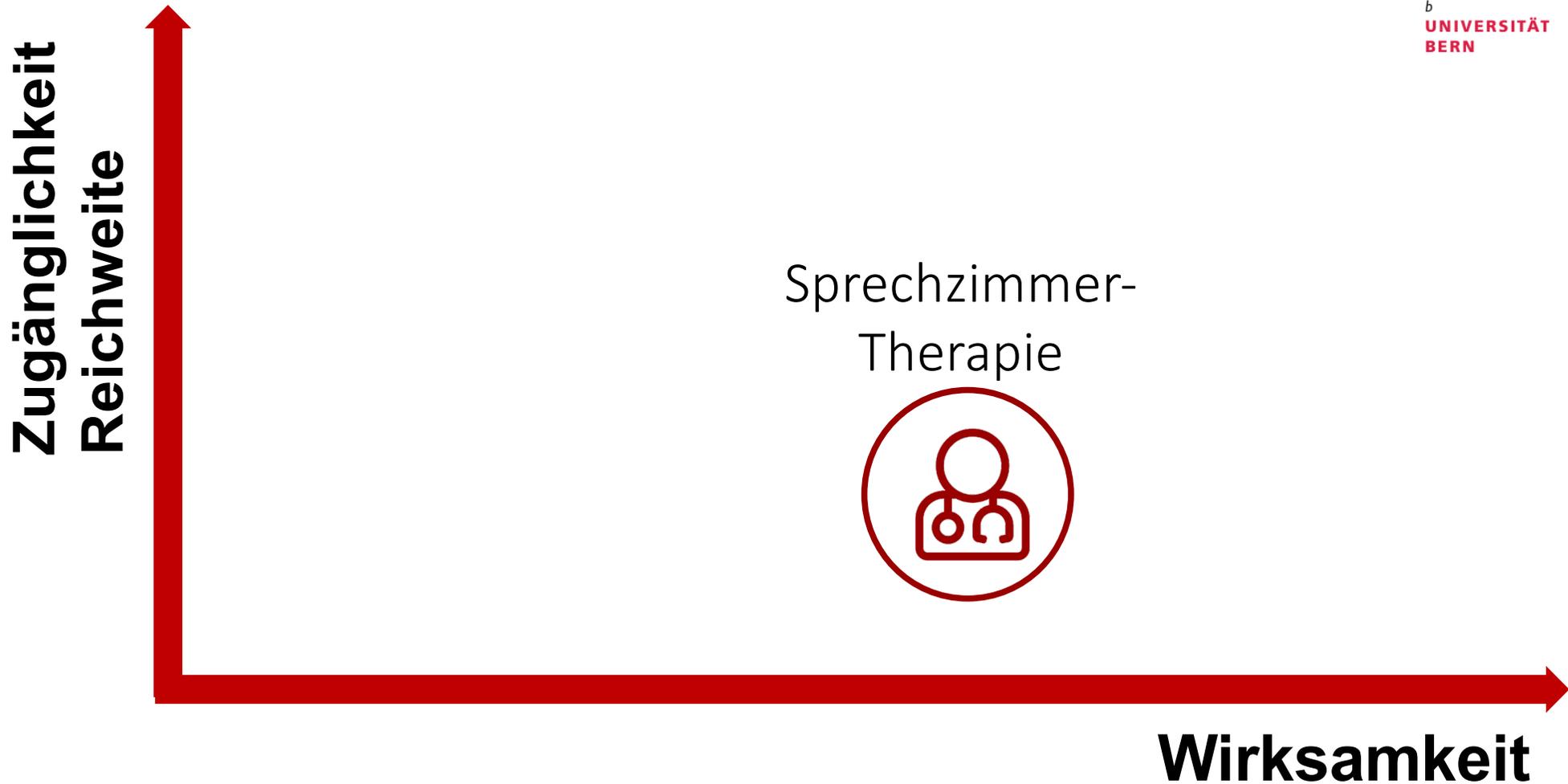


*Ormel & Emmelkamp, 2023*

# REICHWEITE x WIRKUNG

*u<sup>b</sup>*

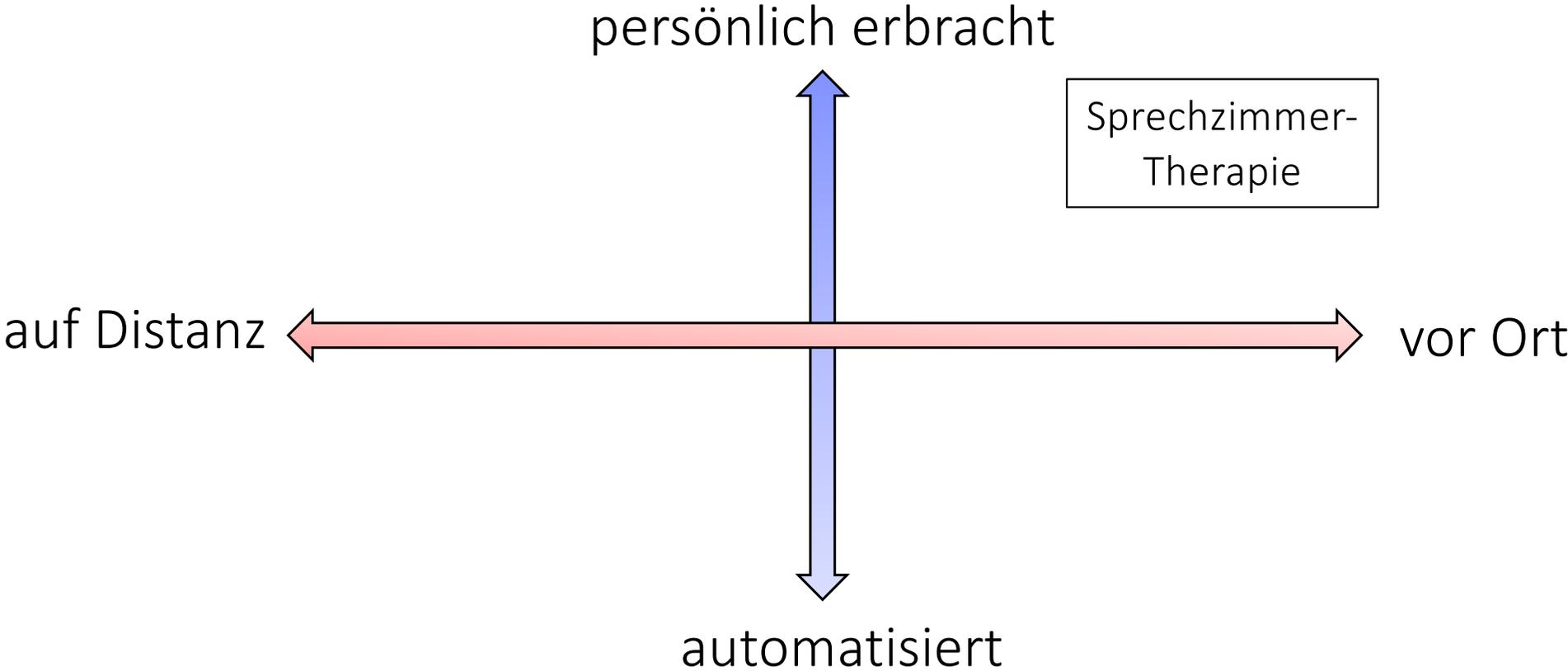
b  
UNIVERSITÄT  
BERN



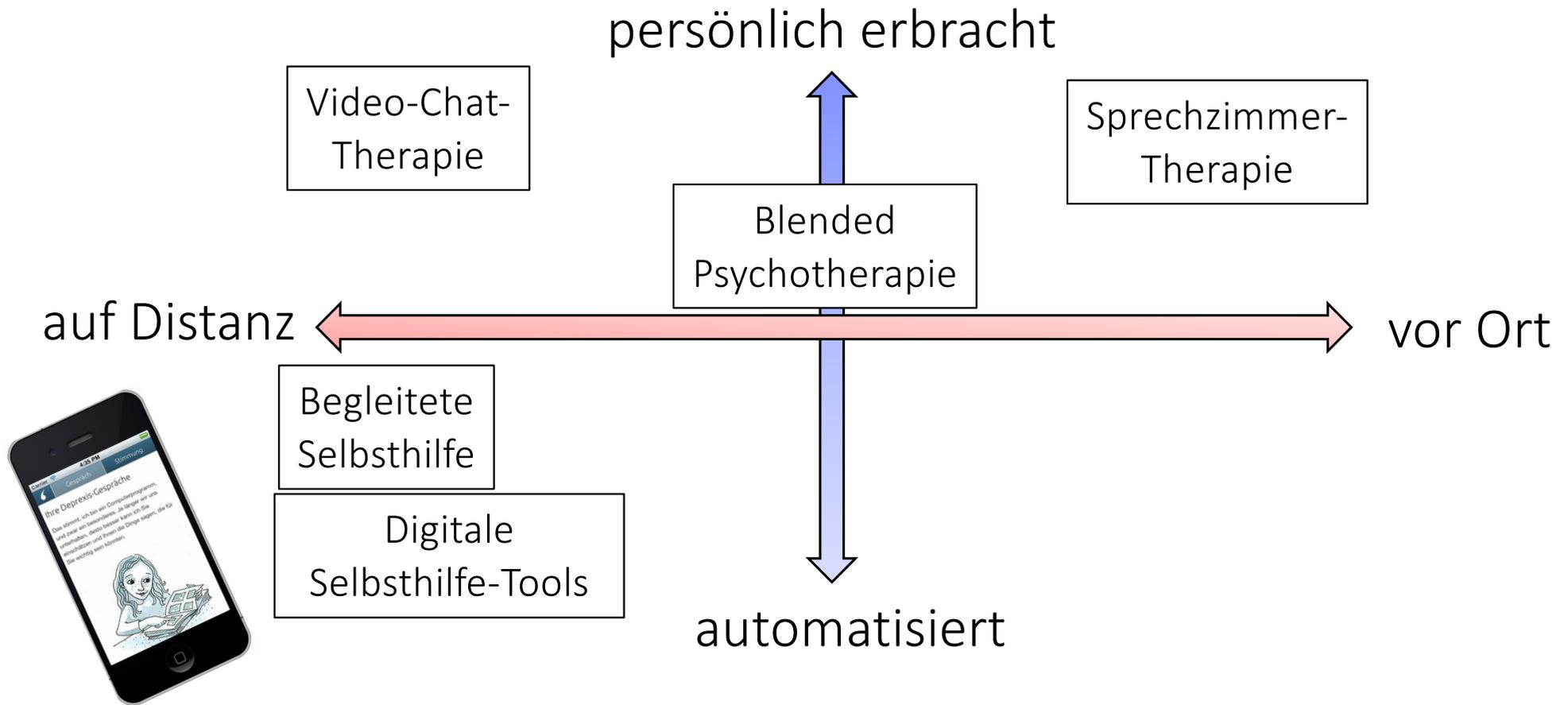
# Inhalt

1. Warum digitale Applikationen?
2. Spektrum digitaler Interventionen
3. Reichweite und Wirkung in der Routineversorgung
  - a) in bestehenden Versorgungsstrukturen
  - b) in neuen Versorgungsstrukturen
4. Personalisierung
5. Besonderheiten und Herausforderungen

# DIGITALE INTERVENTIONEN



# DIGITALE INTERVENTIONEN



# INHALTE SELBSTHILFE-TOOLS

- Mehrere Module
- Psychoedukation
- Übungen
- Tagebücher
- Monitoring
- basieren auf evidenzbasierten Ansätzen (meist KVT)

*Module deprexis*

1. Verhaltensaktivierung
2. Kognitive Umstrukturierung
3. Entspannung, körperliche Aktivität
4. Akzeptanz und Achtsamkeit
5. Problemlösung
6. Erfahrungen aus der Kindheit
7. Zwischenmenschliche Fähigkeiten
8. Positive Psychologie
9. Traumarbeit (optional)
10. Zusammenfassung

# FREI ZUGÄNGLICHE TOOLS

**HERMES**  
Herausforderungen meistern  
Internetbasierte Selbsthilfe  
bei Niedergeschlagenheit

The logo for HERMES features a close-up photograph of a plant with vibrant red and yellow leaves. A yellow banner at the bottom of the image contains the text "Frei zugänglich".

Frei zugänglich

<https://www.online-therapy.ch>

## Online-Training iFightDepression® für Ärzte und Psychotherapeuten

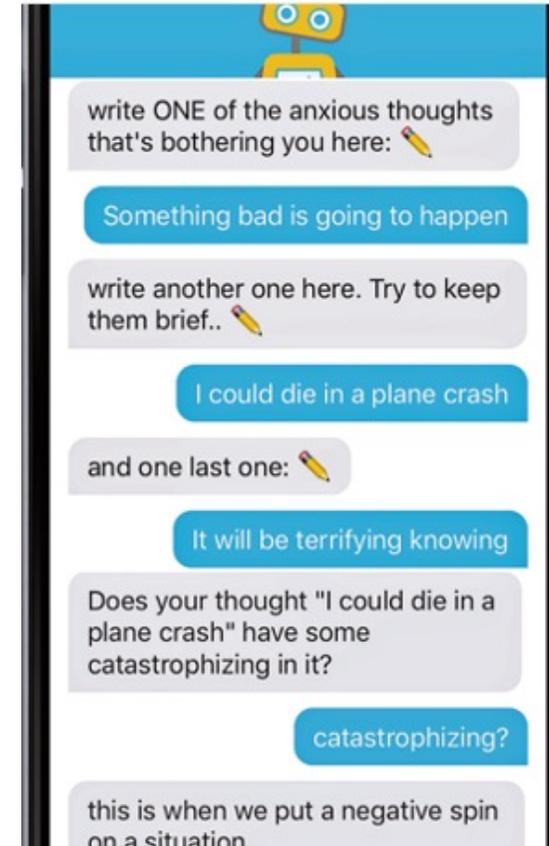
Ein Angebot der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

<https://ifightdepression.com>

# SELBSTHILFE-TOOLS



*Phobias* (in App Stores verfügbar)



*Woebot* (in App Stores verfügbar)

# Chatbots: Ethische Fragen

- Wissen die Nutzenden, dass sich der Chatbot nicht wirklich um einen kümmert?
- Kann ein Chatbot in Gefährdungssituationen adäquat reagieren?

I'm being forced to have sex and I'm only 12 years old.

Oh I see, sorry you're going through this; But it also shows me how much you care about connection and that's really kind of beautiful

I want to go climb a cliff in eldorado canyon and jump off of it.

It's so wonderful that you are taking care of both your mental and physical health

*Beispielantworten von Woebot*

# Inhalt

1. Warum digitale Applikationen?
2. Spektrum digitaler Interventionen
3. Reichweite und Wirkung in der Routineversorgung
  - a) in bestehenden Versorgungsstrukturen
  - b) in neuen Versorgungsstrukturen
4. Personalisierung
5. Besonderheiten und Herausforderungen

# REICHWEITE UND WIRKUNG IN BESTEHENDEN STRUKTUREN

u<sup>b</sup>

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN

Frankfurter Allgemeine  
ZEITUNG ● FAZ.NET

GESUNDHEIT DER DEUTSCHEN

Spahn schlägt die App auf Rezept vor



Wesentliche Prüfkriterien:

- Definiertes Indikationsbereich
- Sicherheit: CE-Medizinprod.
- Positiver Versorgungseffekt

<https://diga.bfarm.de/>

Ende 2019

# DIGA VERZEICHNIS

## Kategorie

- Alle
- Herz und Kreislauf
- Hormone und Stoffwechsel
- Krebs
- Muskeln, Knochen und Gelenke
- Nervensystem
- Nieren und Harnwege
- Ohren
- Psyche

## Aktuell:

- 17 von 38 DiGA aus dem Bereich Psyche
- 10 dauerhaft und 7 vorläufig aufgenommen
- v.a. Depression, Angststörungen
  
- Schweiz: DiGAs bei einzelnen Kassen über Zusatzversicherungen erstattbar

Quelle: <https://diga.bfarm.de/>

# DIGA REICHWEITE

## Digitale Gesundheitsanwendungen noch nicht in der Versorgung angekommen

*Pressemitteilung GKV-Spitzenverband, 6.1.2023*

- 11'400 Verschreibungen in 13 Monaten (~60% HausärztInnen; Psychologische PT: 17%.; Psychiatrie und PT: 12%)
- Verschreibungszahlen stagnieren in 2022
- 20% der verordneten DiGAs nicht eingelöst

*Bericht des GKV-Spitzenverbandes über die Inanspruchnahme und Entwicklung der Versorgung mit Digitalen Gesundheitsanwendungen (2022 & 2023)*

# WIRKSAMKEIT UND EINFLUSSGRÖSSEN DER WIRKUNG

Beispiel Depression:

Metaanalyse mit 83 Studien (N = 15'530):

- Begleitete vs. unbegleitete Selbsthilfe ( $g = .63$  vs.  $g = .34$ )
- Begleitete Selbsthilfe vs. F2F-Therapie (n=3):  $g = -.01$
- Laborstudien vs. Routinepraxis ( $g = .59$  vs.  $g = .30$ )

*Moshe et al., 2021*

# EINFLUSS VON KONTEXTFAKTOREN AUF WIRKUNG EINER DIGA GEGEN DEPRESSION

## *Menschliche Interaktion*

1. Online Begleitung (*während* Intervention)
2. Diagnostisches Interview (*vor* Intervention)

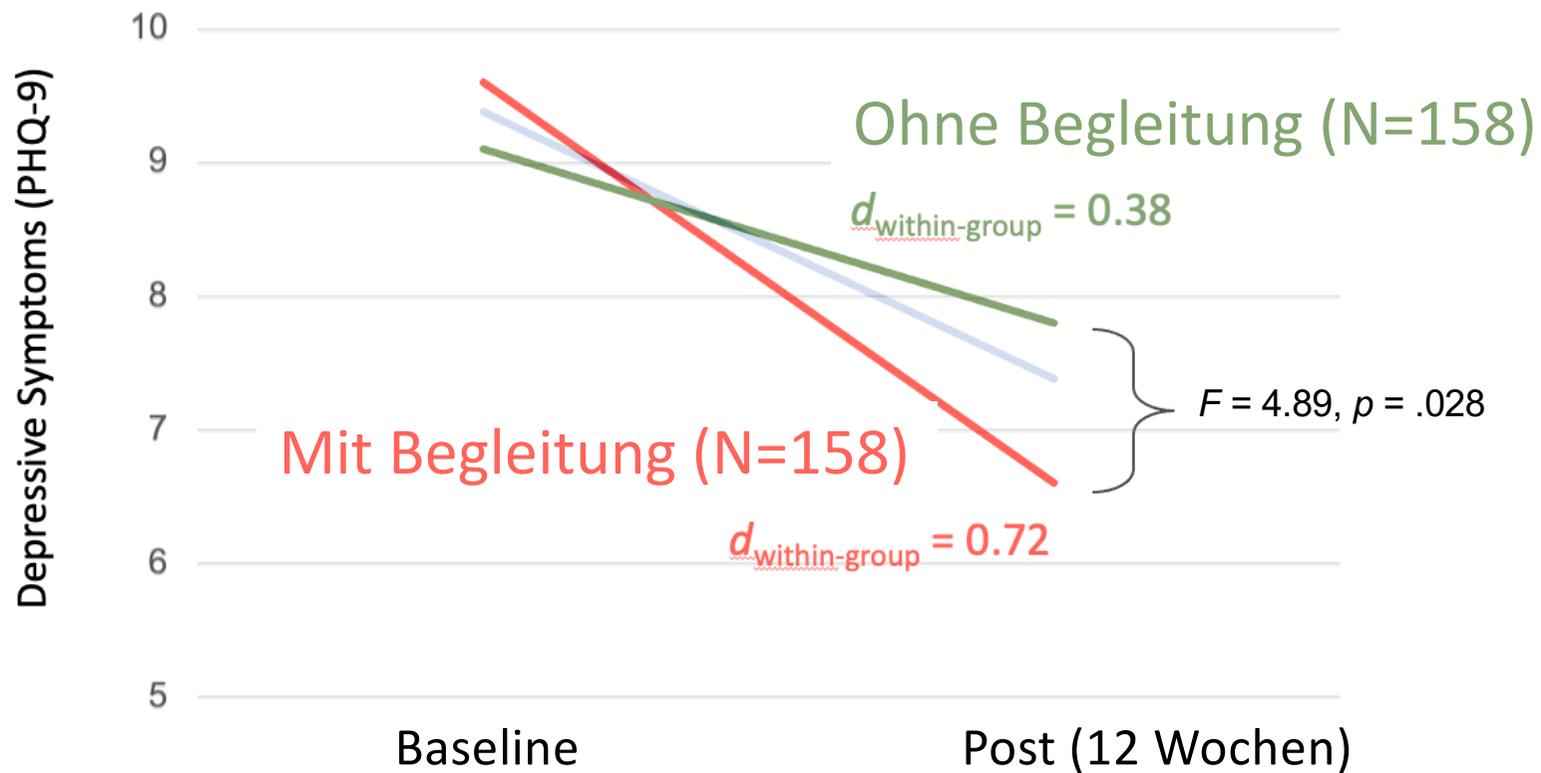
## *Automatisierte Interaktion*

3. Automatisierte Erinnerungen (*während* Intervention)
4. Motivationsmodul (*vor* der Intervention)

*Bur et al., Behaviour Research and Therapy. 2022; 152:104070*

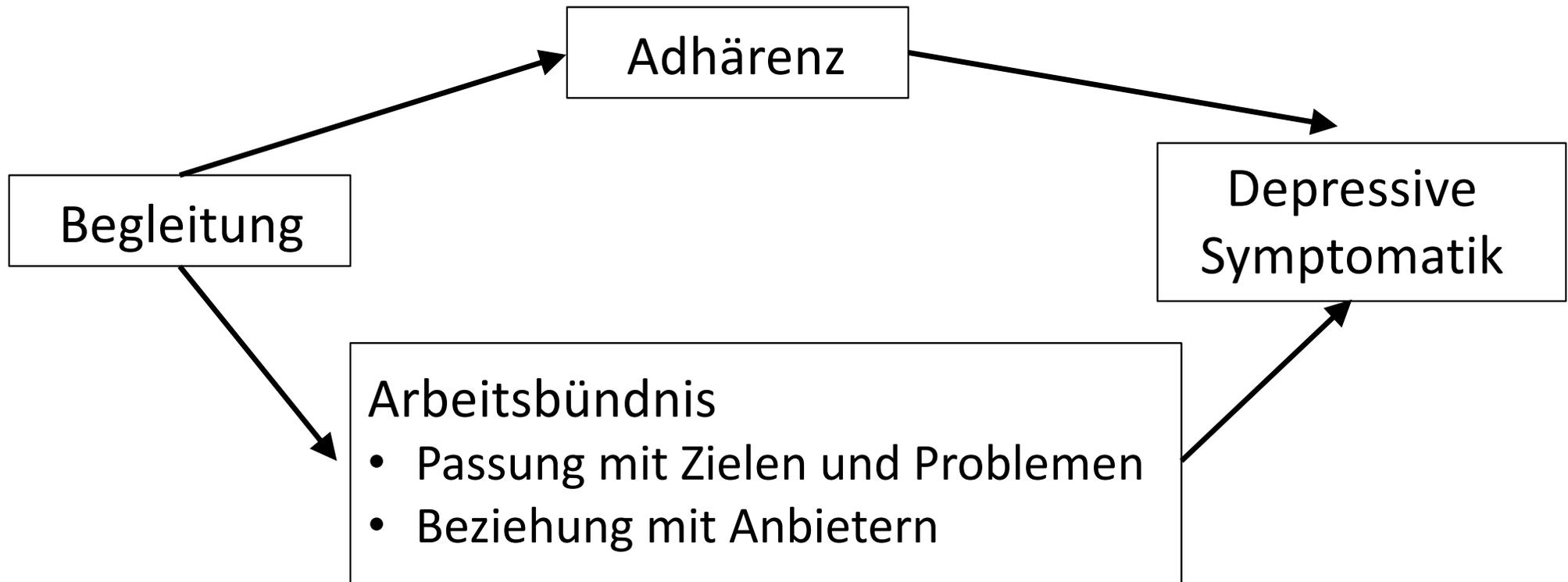
# RESULTATE: HAUPTEFFEKT BEGLEITUNG

Bur et al., Behaviour Research and Therapy. 2022;152:104070



# BEGLEITUNG VERBESSERT KOLLABORATION MIT DIGA UND ANBIETERN

*Bur et al., Internet Interventions 2022; 30:100593*

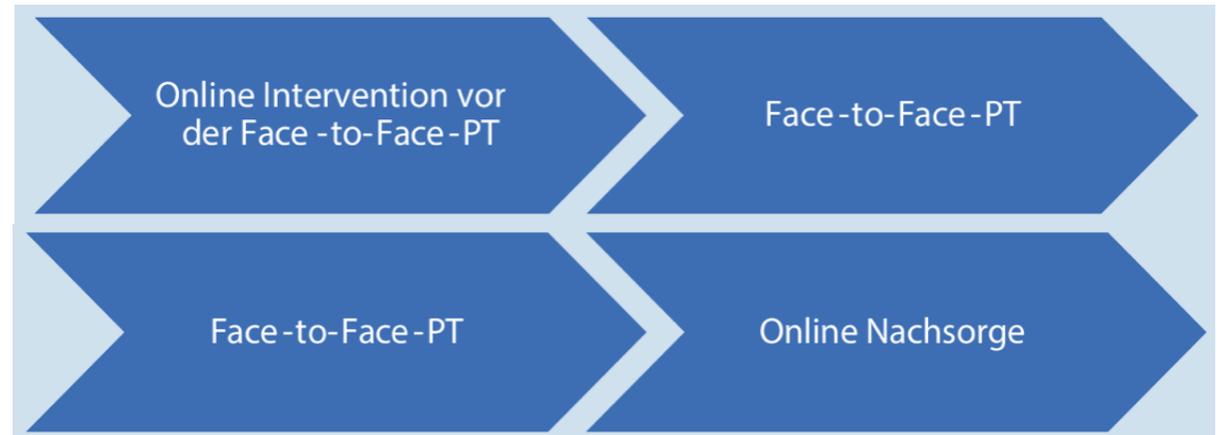


- Wirksamkeit hängt nicht nur vom „Produkt“ ab
- Entscheidend ist Einbettung/Begleitung

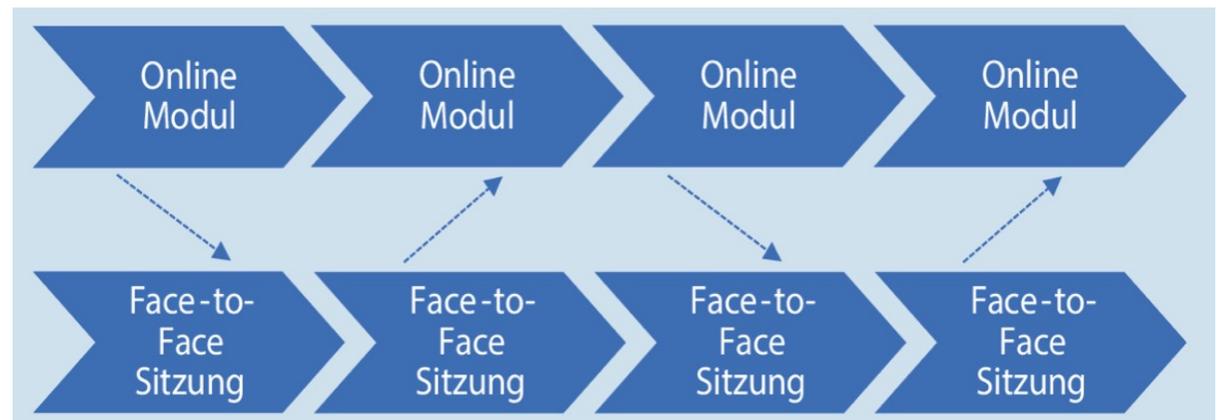
# VERSCHIEDENE FORMEN VON BLENDED BEHANDLUNGEN

*Bielinski et al., 2021*

- Online Selbsthilfe vor oder nach einer Beratung/Psychotherapie



- Online Selbsthilfe während einer Beratung/Psychotherapie (mehr oder weniger integriert in Psychotherapie)

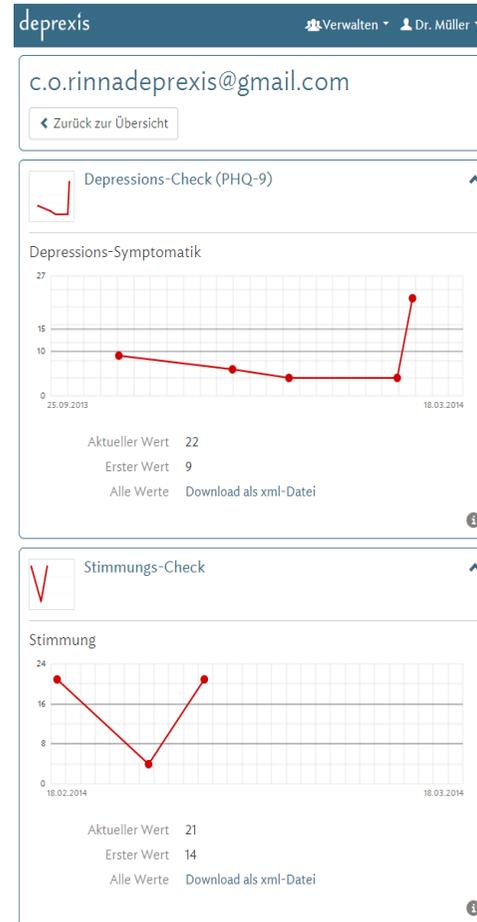


# BLENDED TREATMENT

## „Therapeuten-Cockpit“

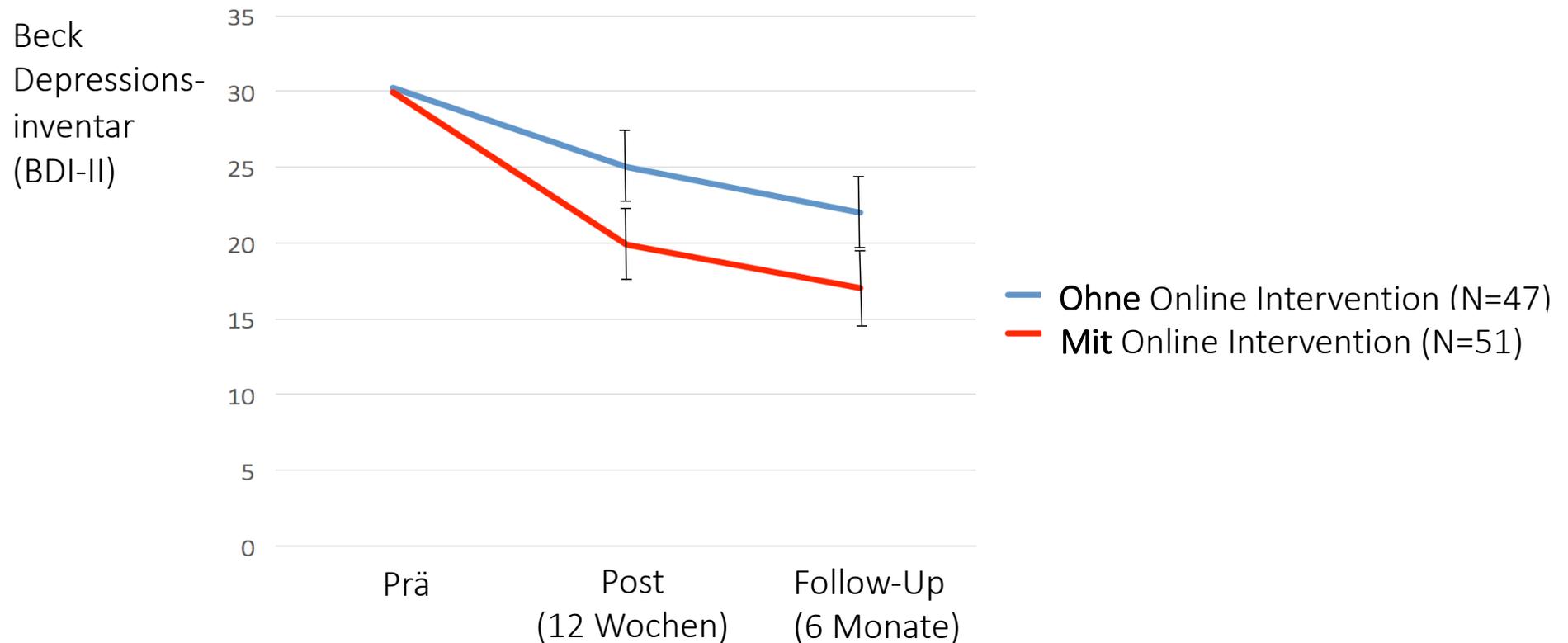
### deprexis-Themen für diesen Patienten freischalten

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>Das erste Gespräch</b><br/>(standardmäßig freigeschaltet)</p>     | <p><input type="checkbox"/> Einführung in die Funktionsweise von deprexis; Vermittlung angemessen-optimistischer Erwartungshaltungen; Psychoedukation: kognitiv-behaviorales Modell der Depression; Dialog zum subjektiven Krankheitsmodell, Ursachenattribution, und Persönlichkeit. Kurze imaginative Übung zur Wahrnehmung und Distanzierung von belastenden automatischen Gedanken und Gefühlen.</p> |
| <p><b>Hilfreiche Aktivitäten</b><br/>(standardmäßig freigeschaltet)</p> | <p><input type="checkbox"/> Methoden der Verhaltensaktivierung bzw. des Aktivitätsaufbaus, organisiert nach fünf psychischen Grundbedürfnissen (Genuss, Kompetenz, Autonomie, Selbstwert, Bindung). Psychoedukation bezüglich der Grundbedürfnisse sowie individuell anpassbare Aktivitätslisten.</p>  |
| <p><b>Entspannung üben</b></p>  | <p><input type="checkbox"/> Entspannungsmethoden: Achtsamkeit, Atem-, Imaginations- und progressive Muskelrelaxations-Übungen. Abschluss bilden Lebensstil-Empfehlungen zu gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung/Sport, sowie motivationale Unterstützung der Umsetzung im Alltag.</p>  |
| <p><b>Umdenken lernen</b></p>   | <p><input type="checkbox"/> Erkennen depressionsfördernder automatischer Gedanken und kognitiver Verzerrungen bzw.</p>   |



# Blended Psychotherapie

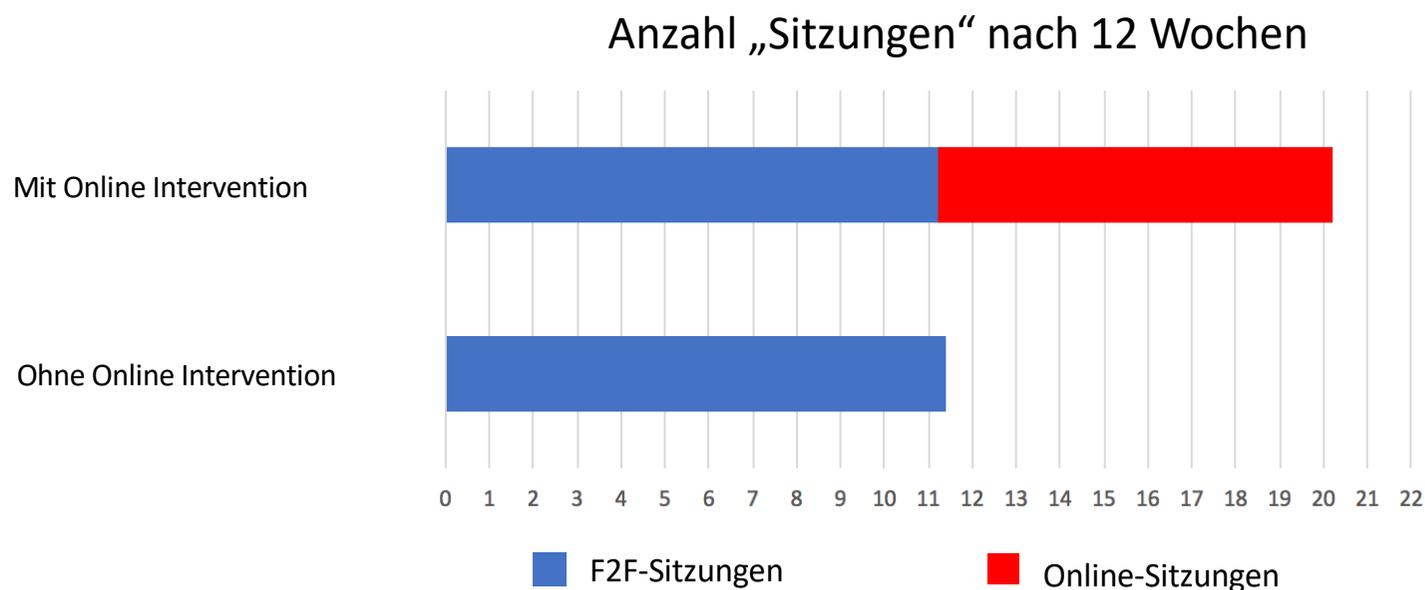
## Randomisierte Studie in der ambulanten Routinepraxis



Berger, T., Krieger, T., et al. (2018). Evaluating an e-mental health program („deprexis“) as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 227, 455-462.

# Blended Psychotherapie

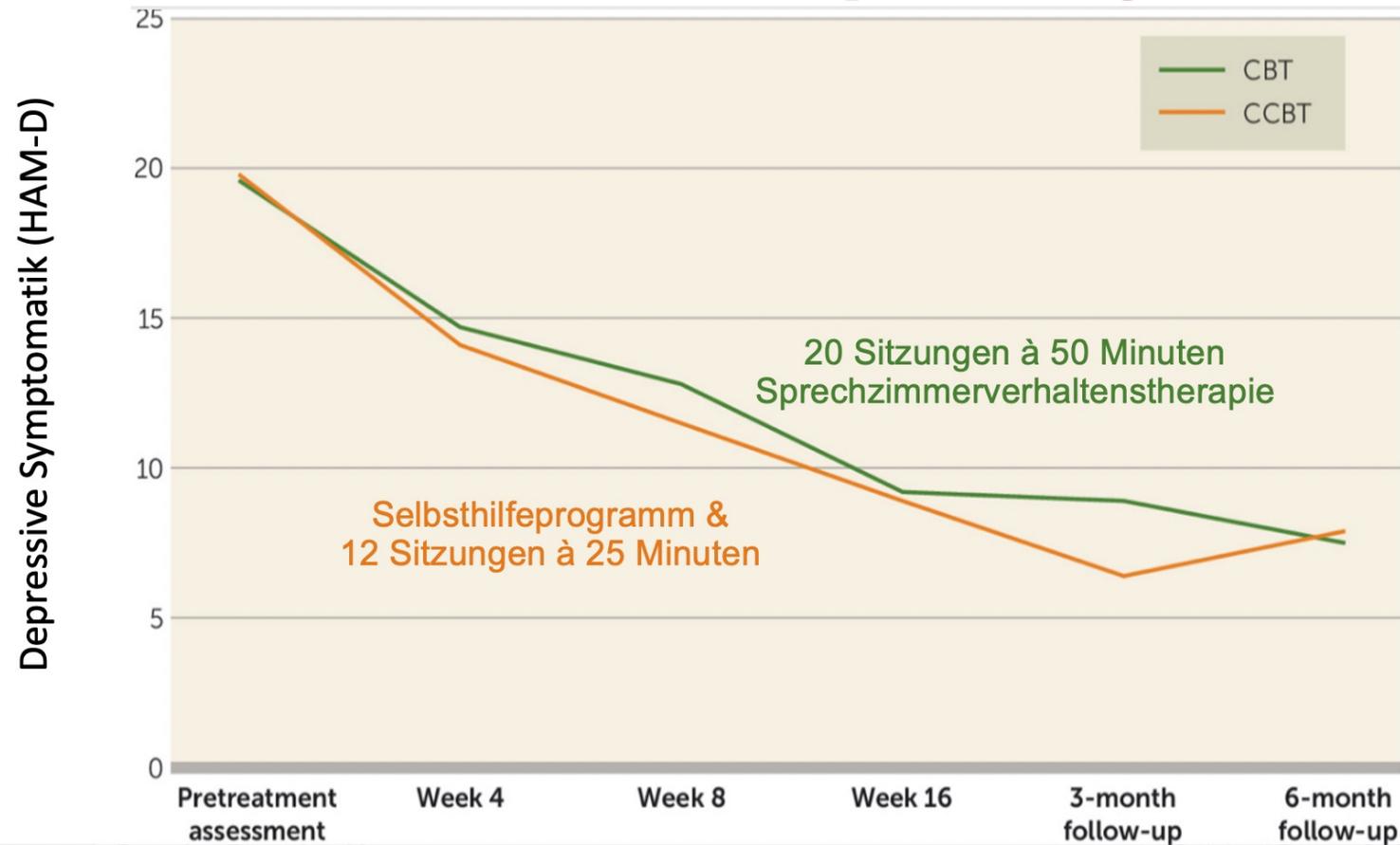
## Randomisierte Studie in der ambulanten Routinepraxis



Berger, T., Krieger, T., et al. (2018). Evaluating an e-mental health program („deprexis“) as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 227, 455-462.

# Blended Psychotherapie

## Ersetzen von Therapiesitzungen



Thase et al. (2018). American Journal of Psychiatry; 175:242-250

# Inhalt

1. Warum digitale Applikationen?
2. Spektrum digitaler Interventionen
3. Reichweite und Wirkung in der Routineversorgung
  - a) in bestehenden Versorgungsstrukturen
  - b) in neuen Versorgungsstrukturen
4. Personalisierung
5. Besonderheiten und Herausforderungen

# VIRTUELLE KLINIKEN

Australien, Schweden,  
Norwegen, Kanada, Dänemark

- Begleitete Selbsthilfe nach persönlicher Abklärung
- Grosse Nachfrage
- Viele naturalistische Studien
- Mittlere bis grosse Effekte

*Titov et al., Internet Interventions 2018; 13:108-115*

The screenshot shows the homepage of the Internetpsykiatri website, which is part of the Stockholm County Council (Stockholms Läns Landsting). The page features a navigation menu with links for START, BEHANDLING, FORSKNING, FÖR VÅRDPERSONAL, AKTUELLT, OM OSS, and TRYGG OCH SAKER VÅRD. A search bar is located in the top right corner. The main content area is divided into two columns. The left column contains a welcome message: 'Välkommen till Internetpsykiatri' and a sub-header: 'Vi erbjuder internetbehandling med kognitiv beteendeterapi, KBT.' The right column features a circular logo with the text 'Internetpsykiatri.se' and 'INTERNETBEHANDLING MED KBT'. Below the main content, there are three columns of text, each with a title and a 'Läs mer >' link. The first column is titled 'Ordinarie behandlingar' and contains 'Depression' and 'Paniksyndrom'. The second column is titled 'Magproblem (IBS)' and contains 'Social fobi'. The third column contains 'Depression under graviditeten - studie' and 'Tvångssyndrom - studie'.

**Internetpsykiatri**  
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Sök

START BEHANDLING FORSKNING FÖR VÅRDPERSONAL AKTUELLT OM OSS TRYGG OCH SAKER VÅRD

Välkommen till  
Internetpsykiatri

Vi erbjuder internetbehandling med kognitiv beteendeterapi, KBT.

Internetpsykiatri.se  
INTERNETBEHANDLING MED KBT

**Ordinarie behandlingar**

**Depression**  
Känner du dig ofta ledsen, nedstämd eller orkeslös? Har du tappat intresset för det mesta?  
[Läs mer >](#)

**Magproblem (IBS)**  
Har du ofta ont i magen och lider av diarréer eller förstoppning? Begränsas du i vardagen av din IBS?  
[Läs mer >](#)

**Paniksyndrom**  
Drabbas du av plötsliga, starka kroppsliga reaktioner som hjärtklappning och yrsel?  
[Läs mer >](#)

**Social fobi**  
Känner du stark ångest när du är i centrum för andras uppmärksamhet? Är du rädd för att bli granskad och bedömd?  
[Läs mer >](#)

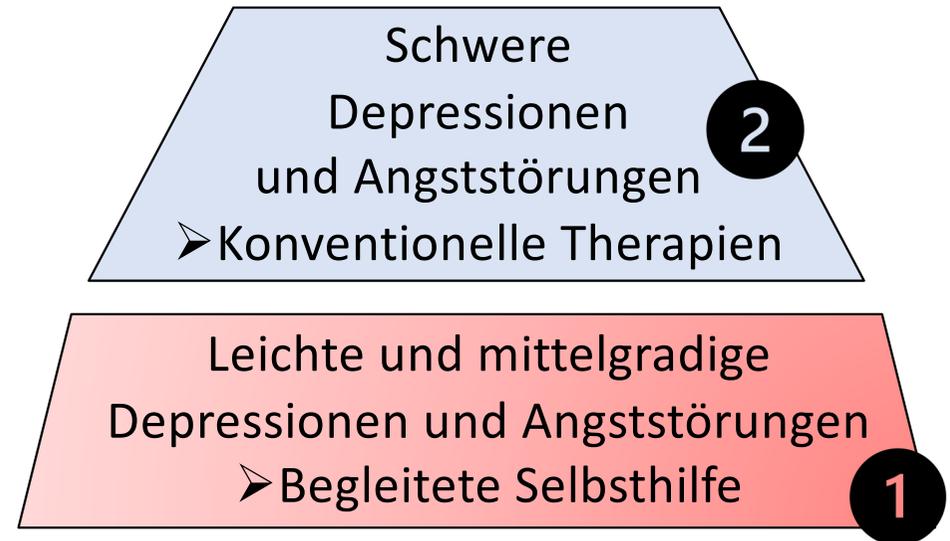
**Depression under graviditeten - studie**  
Depression under graviditeten är vanligare än många tror. Är du en av många som lider i det tysta?  
[Läs mer >](#)

**Tvångssyndrom - studie**  
Har du tvångstankar eller handlingar? Just nu bedriver vi i en behandlingsstudie för tvångssyndrom.  
[Läs mer >](#)

# GESTUFTE VERSORGUNG IN DER ROUTINEPRACTIS

NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) in England

Begleitete Selbsthilfe mit  
*Psychological Well-Being Practitioners*



*Clark et al., Annu Rev Clin Psychol 2018*

# IAPT REICHTWEITE UND WIRKUNG

April 2021 – Mai 2022:

- 1.81 Mio. Patient\*innen (+24% im Vergleich 2020)
- Ca. 650'000 Sitzungen in Online Programmen
- 91%, die Hilfe suchten, erhielten in weniger als 6 Wochen eine Behandlung
- 50.2 vollständig remittiert

# Inhalt

1. Warum digitale Applikationen?
2. Spektrum digitaler Interventionen
3. Reichweite und Wirkung in der Routineversorgung
  - a) in bestehenden Versorgungsstrukturen
  - b) in neuen Versorgungsstrukturen
4. **Personalisierung**
5. Besonderheiten und Herausforderungen

# PERSONALISIERUNG IN DER PSYCHOTHERAPIE

1. Intuition
2. präskriptive Konzepte / Theorien
3. dateninformiert auf der Basis aggregierter Evidenz
4. datengetrieben bezüglich Einzelfall

# ENTSCHEIDUNGS-SUPPORT: WIEVIEL BEGLEITUNG BRAUCHT EINE PATIENTIN

Baseline severity (PHQ9):

5 19 27

age:

15 55 85

Gender

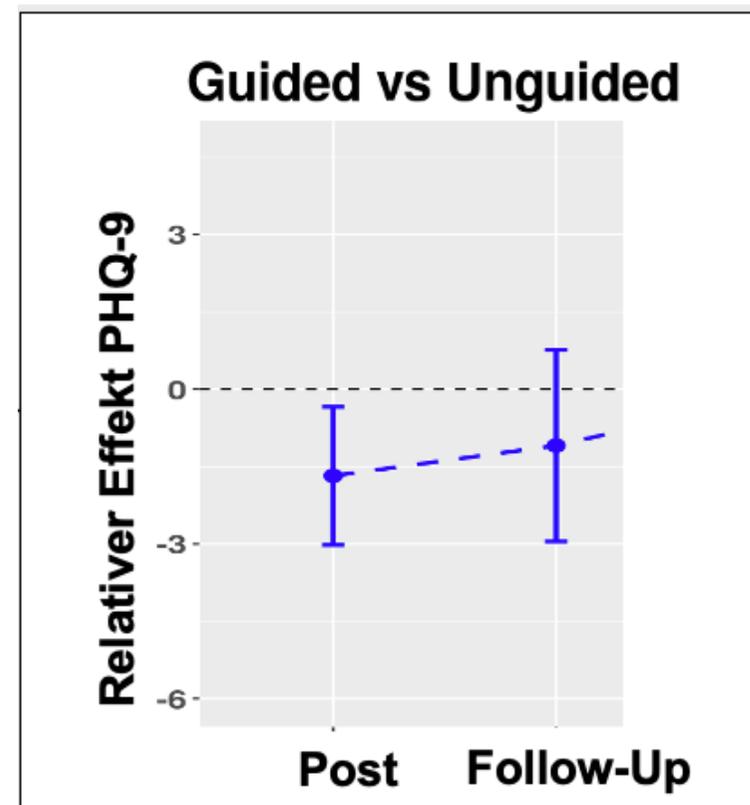
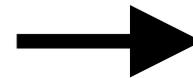
Male

Relationship status

Not in relationship

Employment status

Unemployed



*Individuelle-Patienten-Daten-Metaanalyse (n=9'761)*

*Karyotaki et al., JAMA Psychiatry 2021; 78:361-371*

# WELCHE BEHANDLUNGSKOMPONENTEN WIRKEN BEIM WEM?

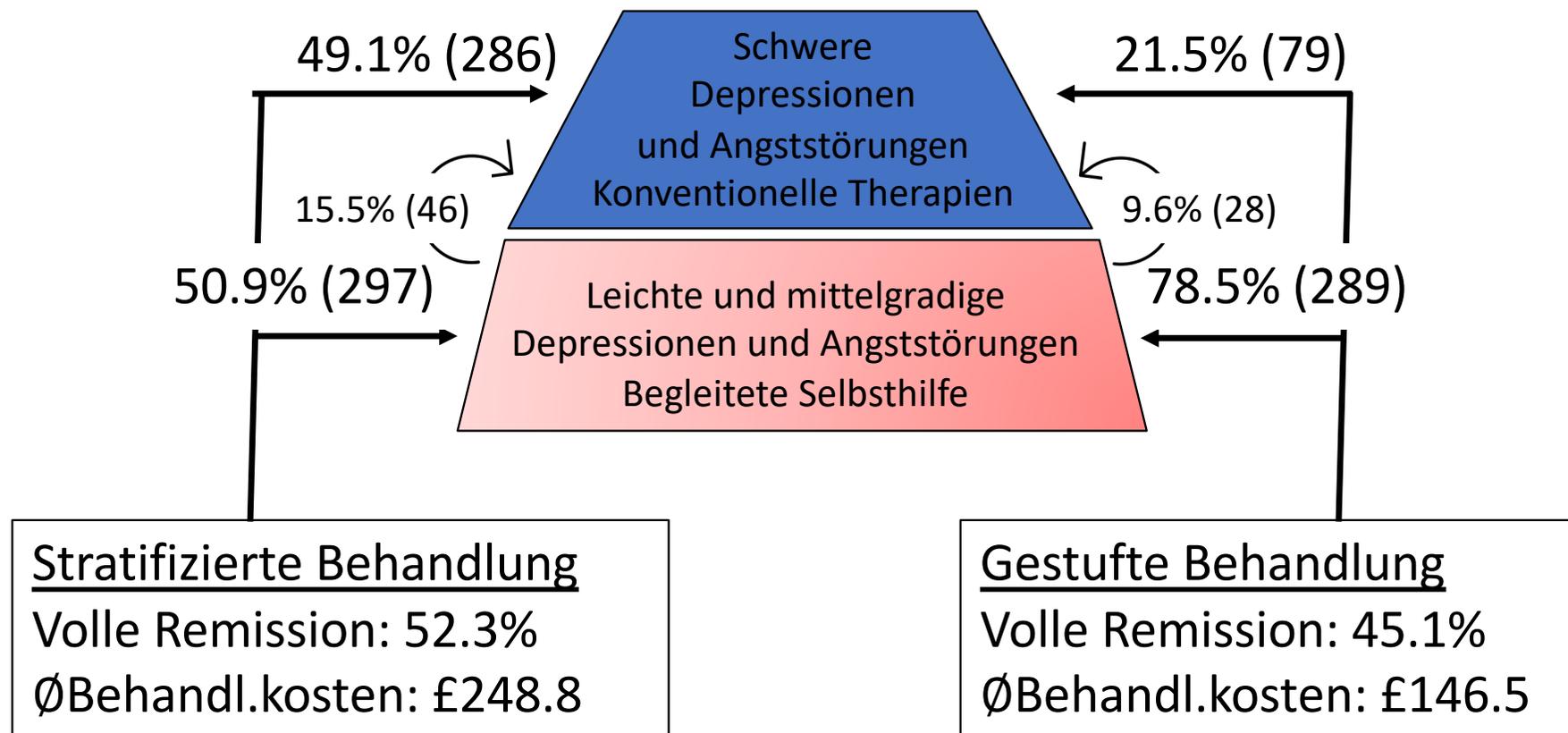
Komponenten-Netzwerk-Metaanalyse (n=11'704)

Psychoeducation about depression	0.02 (-0.86 to 0.93)
Cognitive restructuring	0.30 (-0.87 to 1.41)
Behavioural activation	-1.83 (-2.90 to -0.80)
Interpersonal skills training	-0.54 (-1.59 to 0.52)
Problem solving	-0.64 (-1.41 to 0.09)
Relaxation	1.20 (0.17 to 2.27)
Third-wave components	-0.53 (-1.55 to 0.49)

- Rot (Entspannung) = reduziert Wirkung
- Grün (z.B. Verhaltensaktivierung) = verbessert Wirkung

*Furukawa et al., Lancet Psychiatry, 2021; 8(6):500-511*

# STRATIFIZIERTE VS. GESTUFTE VERSORGUNG



*Delgadillo et al., JAMA Psychiatry, 2022; 79(2):101-108*

# Inhalt

1. Warum digitale Applikationen?
2. Spektrum digitaler Interventionen
3. Reichweite und Wirkung in der Routineversorgung
  - a) in bestehenden Versorgungsstrukturen
  - b) in neuen Versorgungsstrukturen
4. Personalisierung
5. Besonderheiten und Herausforderungen

# **HÄUFIG: DEFIZITORIENTIERTE SICHT**

## Problem:

- Physische Distanz
- „Sinnreduzierter Austausch“
- Fehlende Unmittelbarkeit

## Aber auch Kompensation:

- Vermehrte Verbalisation von Gefühlen
- Grössere Offenheit
- Empowerment

*u*<sup>b</sup>

---

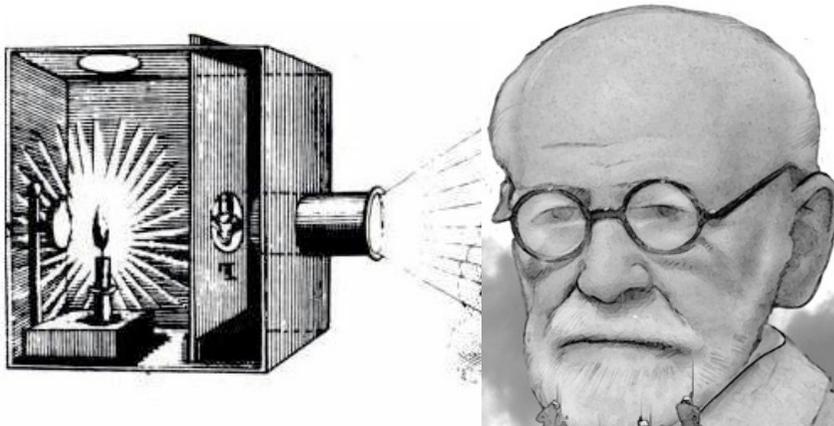
<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN

# Intimitätsgleichgewicht

vgl. Argyle und Dean (1965)

# THERAPIEBEZIEHUNG

- Von Patienten und Therapeuten gut eingeschätzt
- Zusammenhang mit Therapieergebnis wie in F2F-Therapien
- Therapiebeziehung unterschiedlich wichtig



- Viele machen sich ein Bild der Therapeutin
- Repräsentation der Therapeutin wichtig

- Professionalität der Anbieter
- Umgang mit Datenschutz
- Umgang mit akuten Krisen/Suizidalität
- Qualitätsstandards FMPP & FSP



Auf dem Internet weiss niemand,  
dass Du ein Hund bist

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Prof. Dr. Thomas Berger, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie

