

Deutscher Psychotherapiekongress – Klaus Grawe Mittagsvorlesung

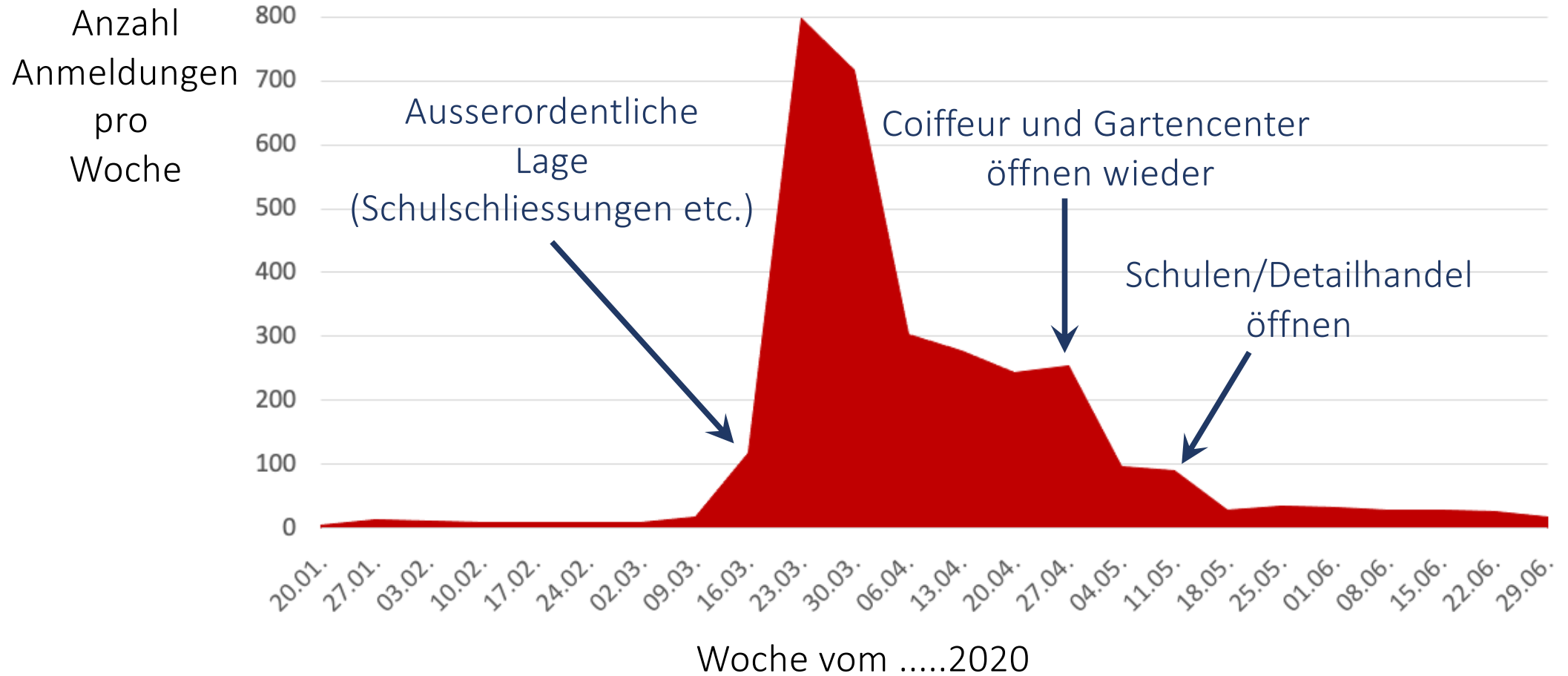
Digitale Interventionen in der Psychotherapie: Schwachstellen und Ansatzpunkte

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

Kontakt: thomas.berger@unibe.ch

PAARLIFE ONLINE

Kooperation mit Prof. Guy Bodenmann, UZH



Want to See the Future of Digital Health Tools? Look to Germany.



Harvard
Business
Review

Introduction of DiGA Fast Track

Landesweite Implementierungen

ÜBERBLICK

1. Einführung in digitale Interventionen
2. Warum digitale Interventionen?
3. Evidenz vor dem Hintergrund der verschiedenen landesweiten Implementierungsansätze

Kommunikations- medium



Email-, Chat-
und Video-
Sprechstunden



Begleitete
Selbsthilfe



Mischbehandlungen
Blended Treatments

Informations- medium



Selbstmanagement
Programme / Apps
DiGA

SELBSTMANAGEMENT-PROGRAMME

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

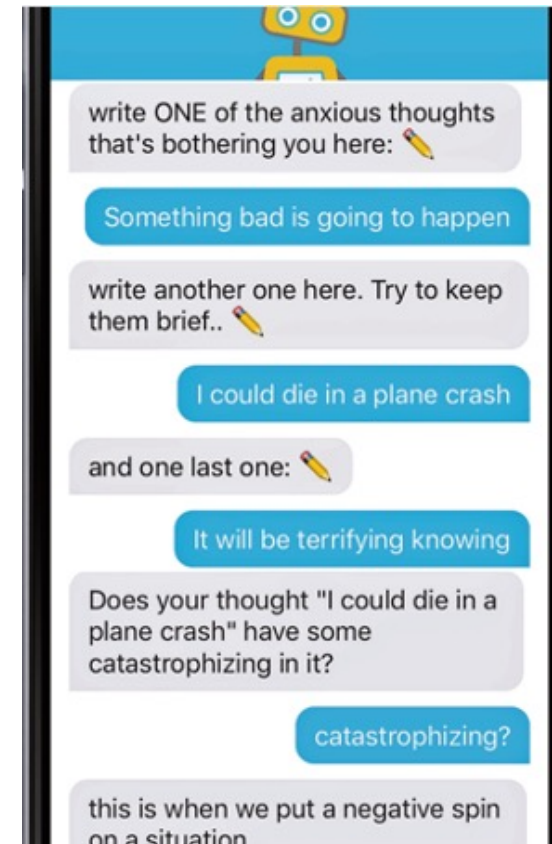
Module DiGA depressis

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

NEUERE ENTWICKLUNGEN



Phobys (in App Stores verfügbar)



Woebot (in App Stores verfügbar)

BEISPIELANTWORT WOEBOT

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



WARUM DIGITALE INTERVENTIONEN?

WIRKSAMKEIT x REICHWEITE

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

Zugänglichkeit
Reichweite



Sprechzimmer-
Therapie

Wirksamkeit



DiGA AUF REZEPT ALS TEIL DER VERSORGUNG

u^b

^b
UNIVERSITÄT
BERN



Medikamente




Medizinische
Hilfsmittel



Apps (DiGA)

DiGA-VERZEICHNIS

Kategorie 

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

➤ DiGA Fast Track Prozess

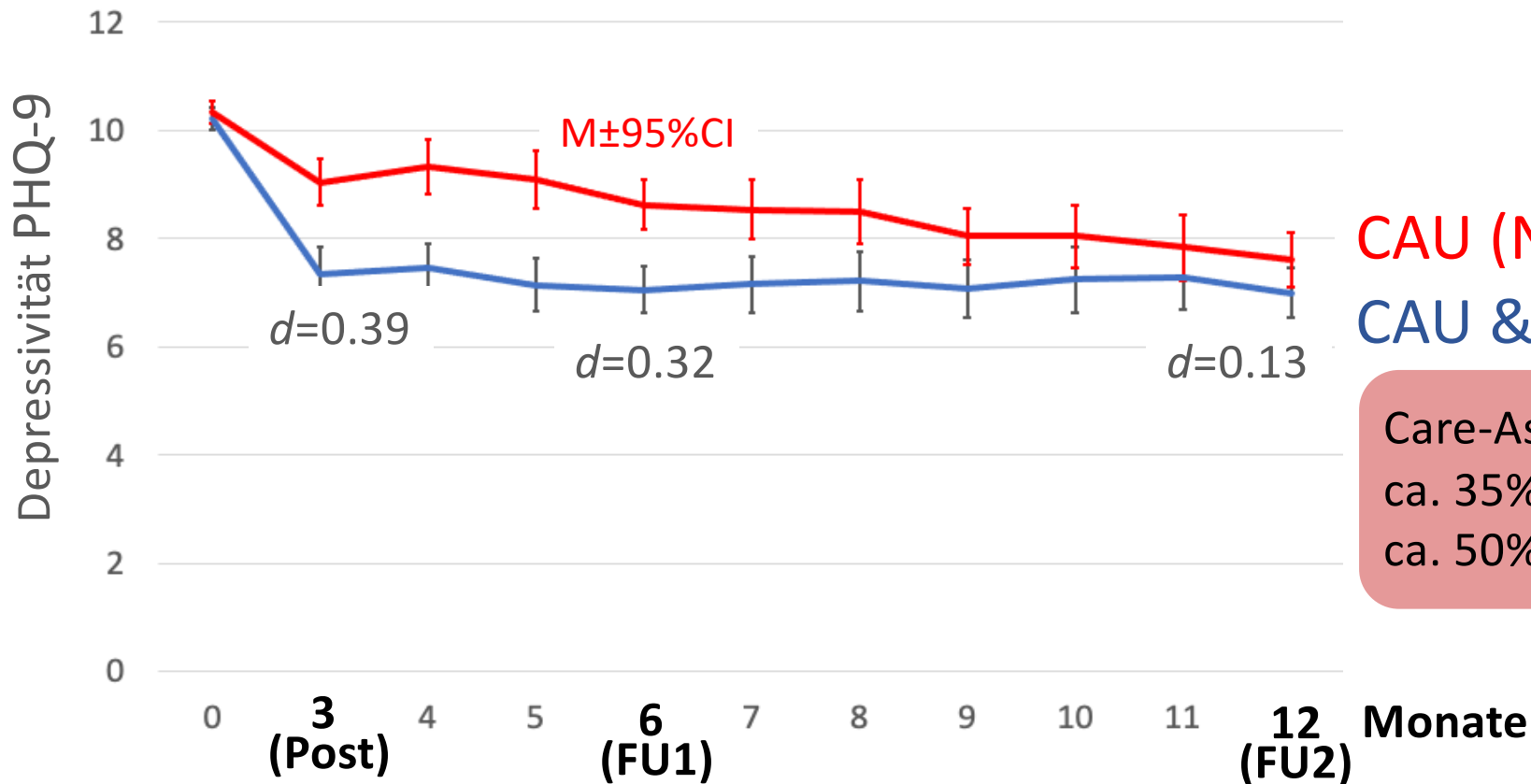


Wesentliche Prüfkriterien:

- Definierter Indikationsbereich
- Sicherheit: CE-Medizinprodukt
- Positiver Versorgungseffekt

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

WIRKSAMKEIT DiGA DEPRESSION



CAU (N=504)

CAU & DiGA (N=509)

Care-As-Usual (CAU):
ca. 35% Psychotherapie
ca. 50% Psychopharmaka



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Klein, Berger, ..., Hohagen (2016). *Psychotherapy & Psychosomatics*, 85, 218-228.
Klein, Späth, ..., Berger (2017). *Behaviour Therapy and Research*, 97, 154-162.

EINFLUSSGRÖSSEN AUF DIE WIRKSAMKEIT DIGITALER INTERVENTIONEN BEI DEPRESSION

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

- Warteliste ($g = .70$) vs. TAU ($g = .31$)
- Laborstudien ($g = .59$) vs. Routinepraxis ($g = .30$)
- Begleitete ($g = .63$) vs. unbegleitete Selbsthilfe ($g = .34$)

Moshe, Terhorst, ..., Baumeister, Sander (2021). Psychological Bulletin, 147, 749-786.

EINFLUSS VON KONTEXTFAKTOREN AUF WIRKUNG EINER DiGA GEGEN DEPRESSION

Menschliche Interaktionen

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

Automatisierte Interaktionen

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

Bur, Krieger,..., Berger (2022). Behaviour Research and Therapy, 152:104070.

FAKTORIELLE RANDOMISIERTE STUDIE

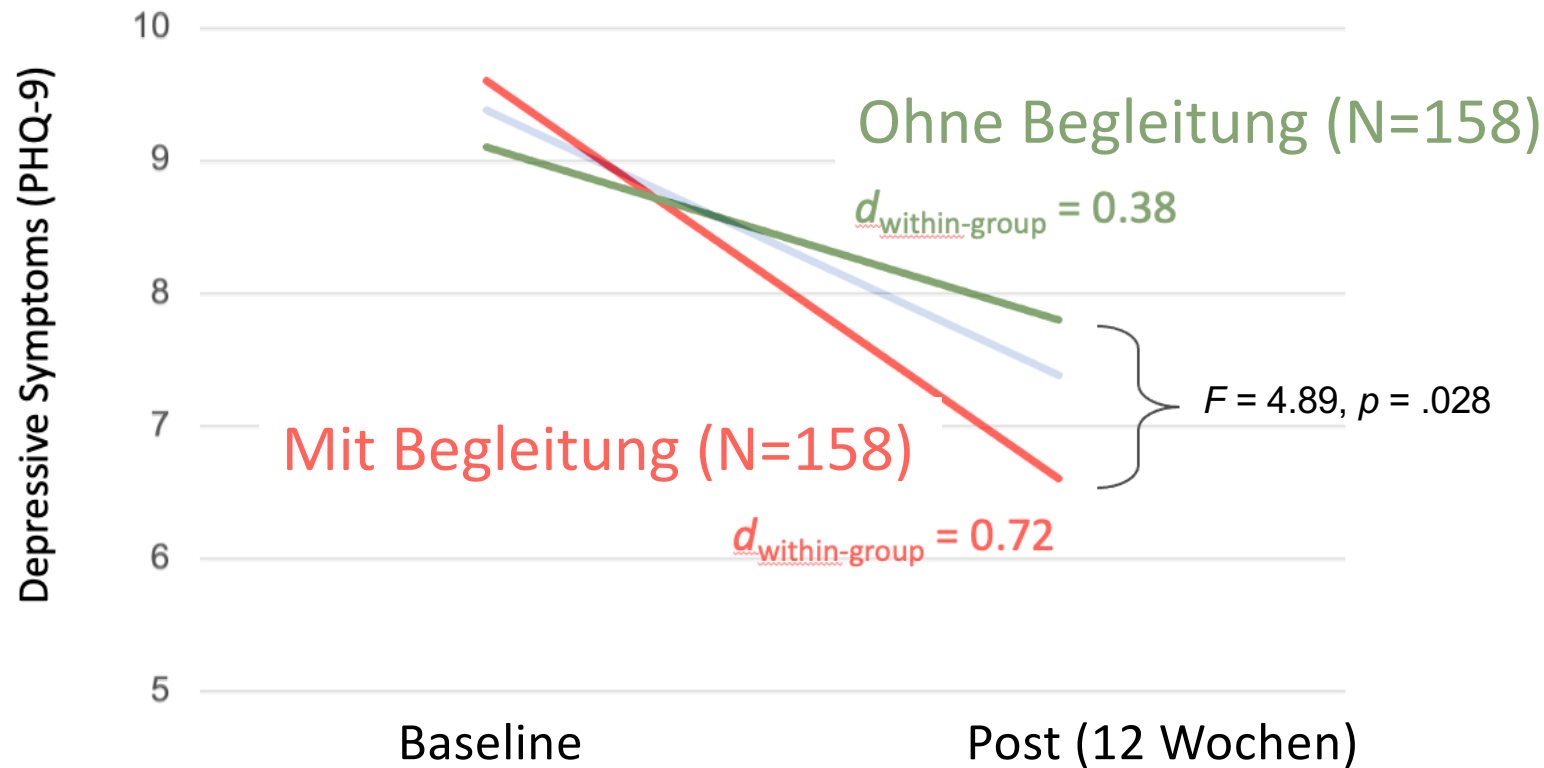
Studien- bedingung	Menschliche Interaktionen		Automatisierte Interaktionen	
	Begleitung	Diagn. Interview	Autom. Reminders	MI Modul
1	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✗
3	✓	✓	✗	✓
4	✓	✓	✗	✗
5	✓	✗	✓	✓
6	✓	✗	✓	✗
7	✓	✗	✗	✓
8	✓	✗	✗	✗
9	✗	✓	✓	✓
10	✗	✓	✓	✗
11	✗	✓	✗	✓
12	✗	✓	✗	✗
13	✗	✗	✓	✓
14	✗	✗	✓	✗
15	✗	✗	✗	✓
16	✗	✗	✗	✗

FAKTORIELLE RANDOMISIERTE STUDIE

Studien- bedingung	Menschliche Interaktionen		Automatisierte Interaktionen	
	Begleitung	Diagn. Interview	Autom. Reminders	MI Modul
1	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✗
3	✓	✓	✗	✓
4	✓	✓	✗	✗
5	✓	✗	✓	✓
6	✓	✗	✓	✗
7	✓	✗	✗	✓
8	✓	✗	✗	✗
9	✗	✓	✓	✓
10	✗	✓	✓	✗
11	✗	✓	✗	✓
12	✗	✓	✗	✗
13	✗	✗	✓	✓
14	✗	✗	✓	✗
15	✗	✗	✗	✓
16	✗	✗	✗	✗

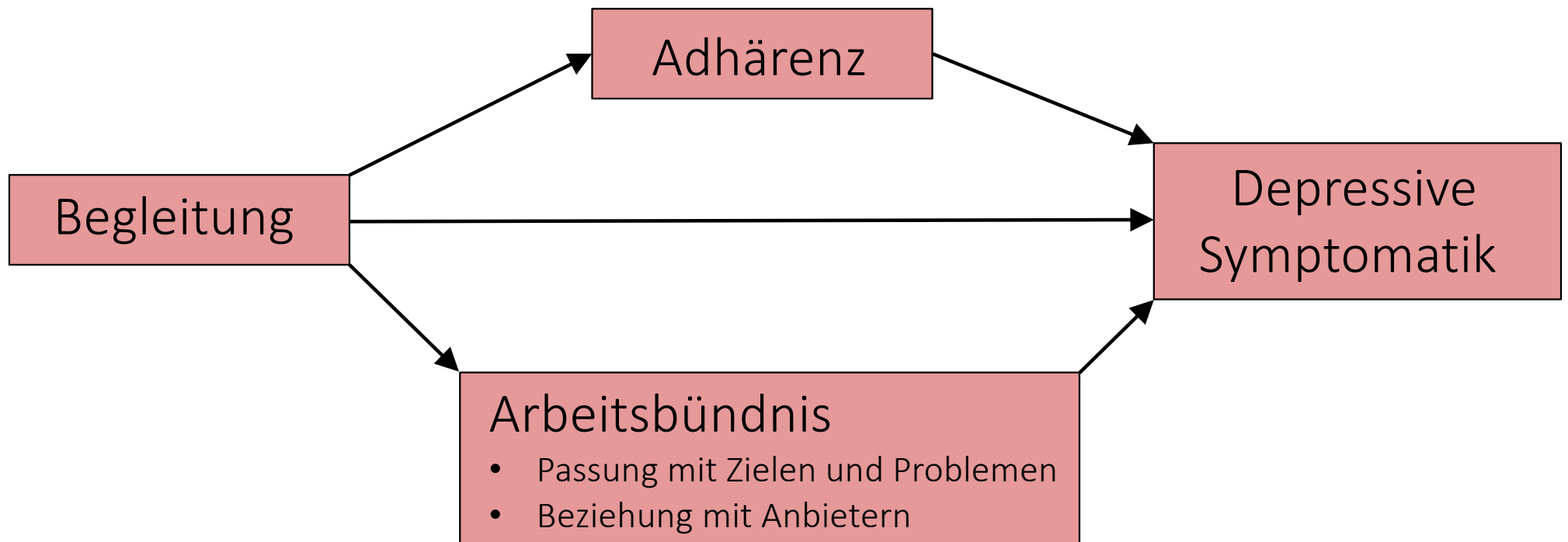
$\frac{1}{2}$ der Teilnehmenden
 $\frac{1}{2}$ der Teilnehmenden

RESULTATE: HAUPTEFFEKT BEGLEITUNG



Bur, Krieger,..., Berger (2022). *Behaviour Research and Therapy*, 152:104070

BEGLEITUNG VERBESSERT KOLLABORATION MIT DiGA UND ANBIETERN



Bur, Bielinski, ..., Berger (2022). Internet Interventions, 30:100593

KONTEXT WICHTIG

- Wirkung hängt nicht nur vom „Produkt“ ab
- Mitentscheidend ist Begleitung/ Beziehung

Berger et al., 2011a; Berger et al., 2011b; Berger, 2017; Schulz et al., 2016; Bur et al., 2022



REICHWEITE DiGA?

Digitale Gesundheitsanwendungen noch
nicht in der Versorgung angekommen

Berichte des GKV-Spitzenverbandes (2022 & 2023)

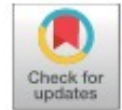
➤ Geringe und stagnierende Inanspruchnahme

INTERESSE VON THERAPEUT*INNEN?

u^b

^b
UNIVERSITÄT
BERN

Evaluating an e-mental health program (“deprexis”) as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial



Thomas Berger^{a,*}, Tobias Krieger^a, Kerstin Sude^b, Björn Meyer^{c,d}, Andreas Maercker^e

Journal of Affective Disorders, 2018, 227, 455-462.

Therapeut*innen
angeschrieben:

12000

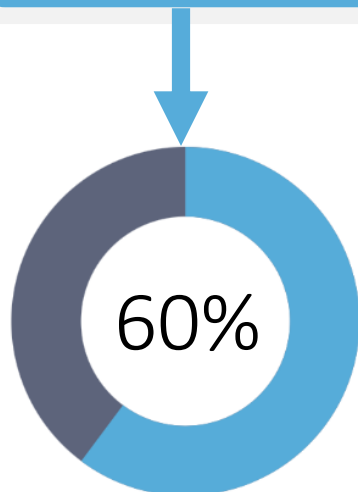
Therapeut*innen
mitgemacht:

00020

PROBLEM: WECHSEL DER MODALITÄT

Erster Kontakt / Rekrutierung / Positives Screening

Online
Social Media



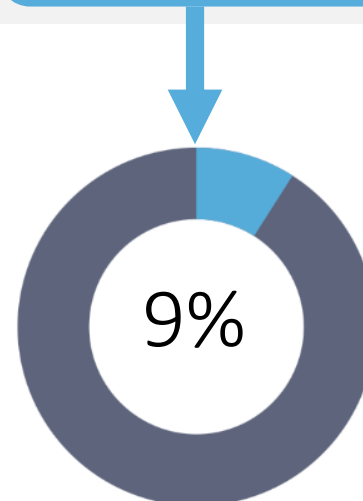
991/1643

Uptake
Online
Intervention

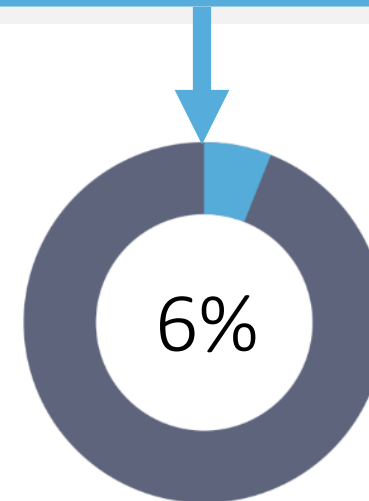
Präsenz

Arztpraxen

Apotheken



16/180



7/120

Batterham, Gulliver,...Calear (2022). JMIR, 24(5):e34769.



VIRTUELLE KLINIKEN



Get Informed

A digital mental health clinic for all Australians.

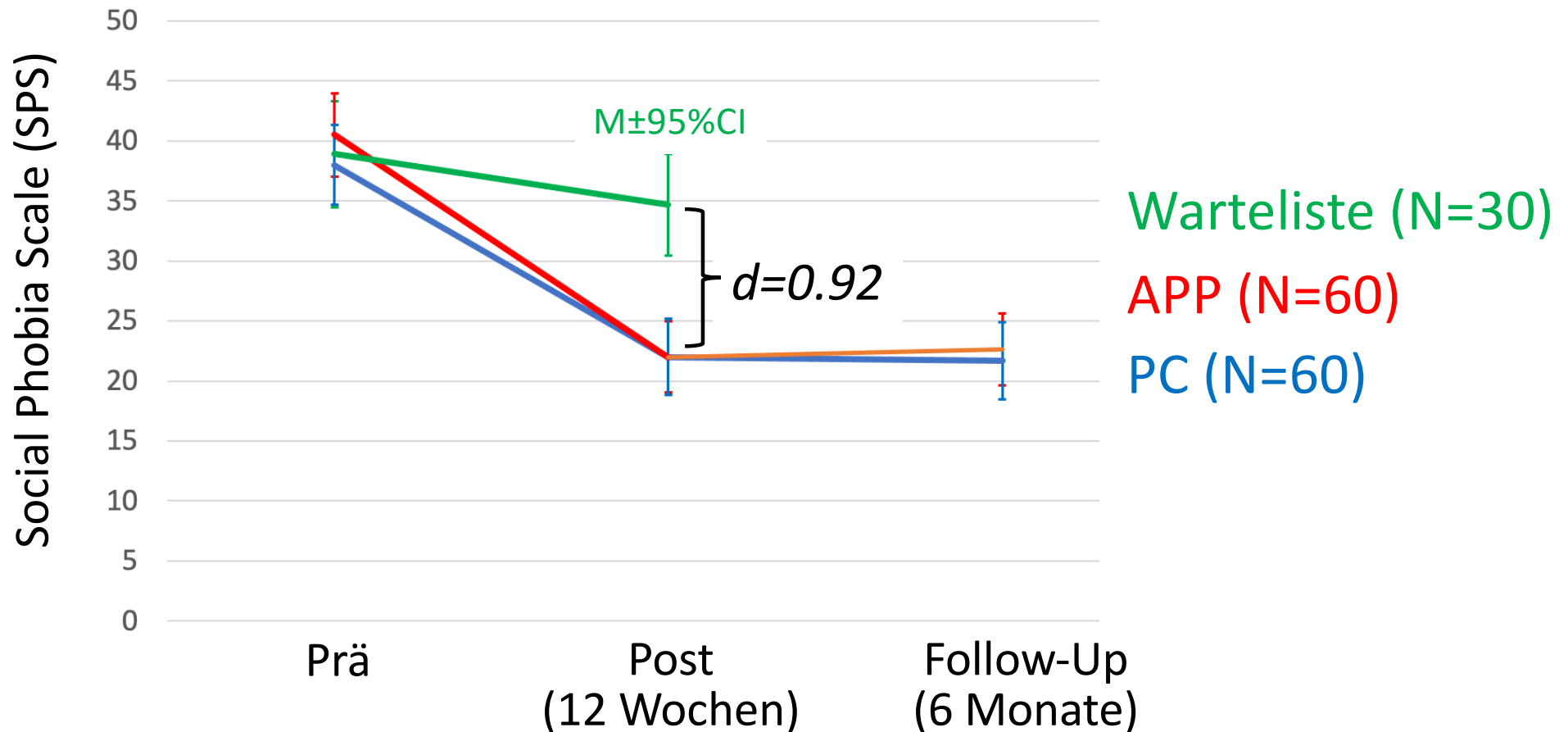
Trusted by over 150,000 Australians, MindSpot provides free, anonymous assessment and treatment for adults experiencing stress, anxiety, depression, OCD, PTSD, and chronic pain. Start with a 20-minute assessment and get connected with help.

[Start your online assessment](#)

[Learn more](#)

Begleitete
Selbsthilfe

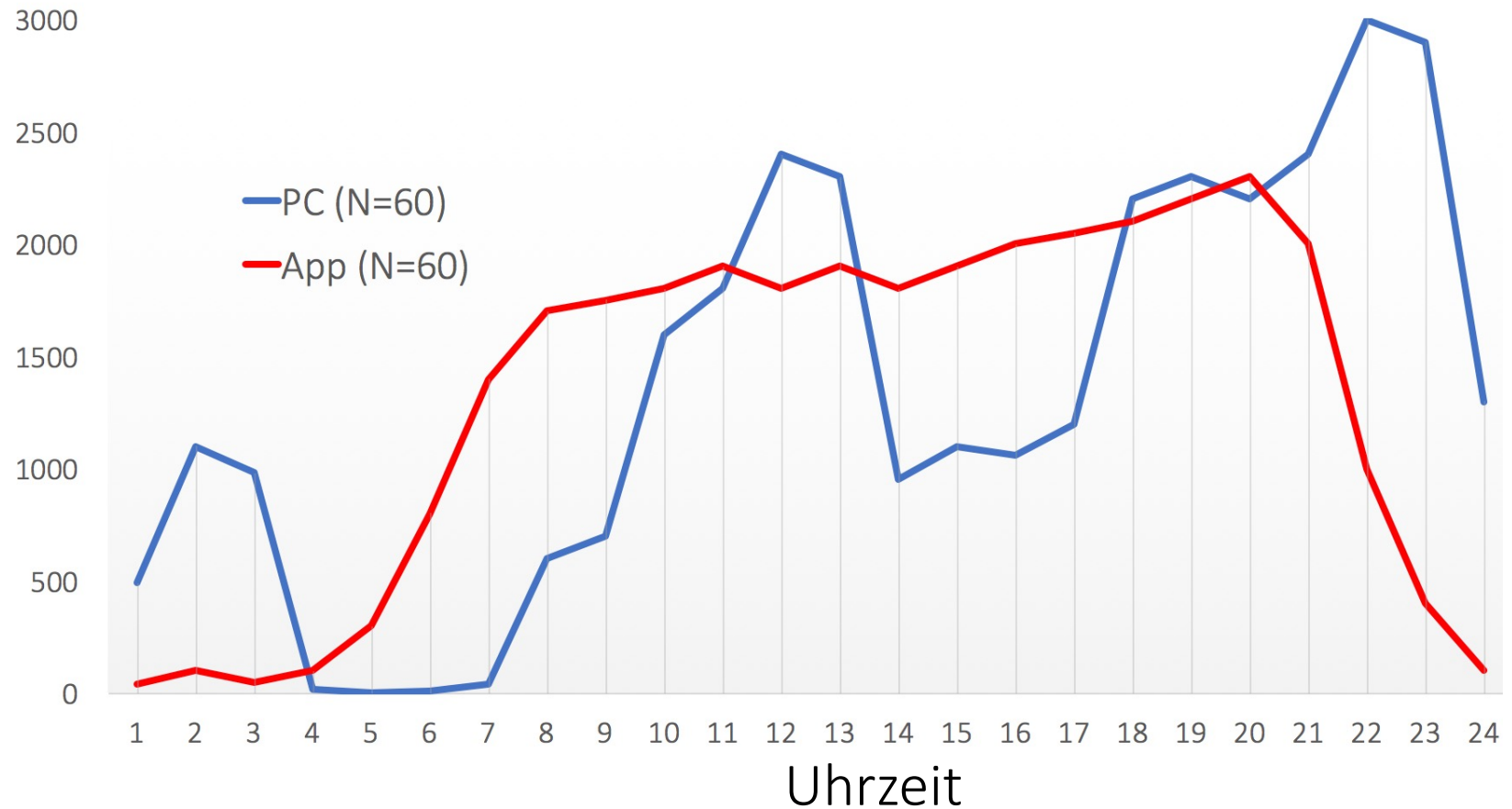
WIRKSAMKEIT BEGLEITETE SELBSTHILFE SOZIALE ANGSTSTÖRUNG



Stolz, Schulz,..., Berger (2018). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86, 493-504.

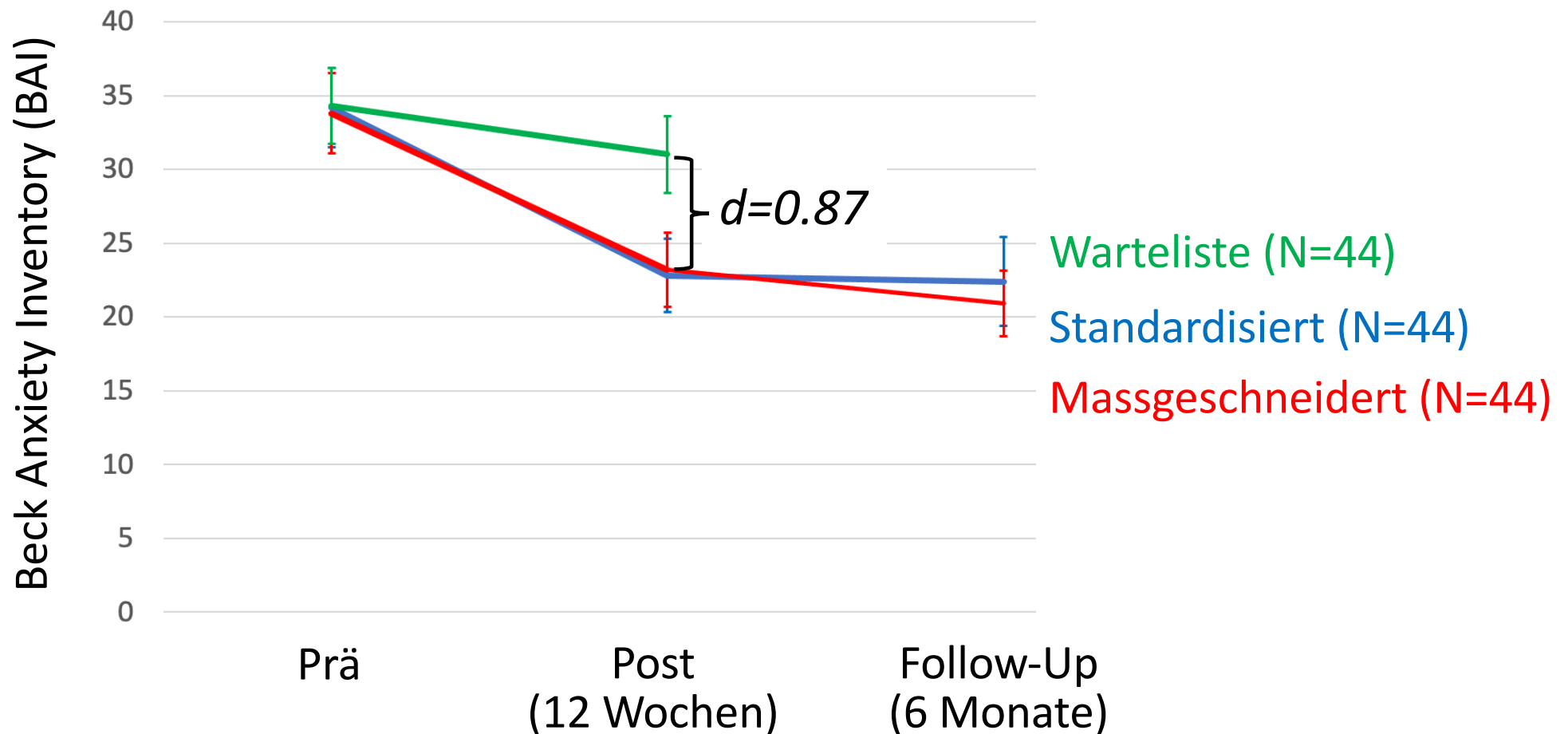
APP VS. PC

Anzahl
Klicks



Stolz, Schulz,..., Berger (2018). Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86, 493-504.

STANDARDISIERT VS. MASSGESCHNEIDERT



Berger, T., Böttcher, J., & Caspar, F. (2013). Internet-Based Guided Self-Help for Several Anxiety Disorders: A Randomized Controlled Trial Comparing a Tailored With a Standardized Disorder-Specific Approach. *Psychotherapy, 51*, 207-219.

PHASEN DER PSYCHOTHERAPIEFORSCHUNG

Legitimationsphase



Wirken digitale Interventionen?

Wettbewerbsphase



Wirken sie so gut wie Sprechzimmer-Therapie?

Prozessphase



Wie wirken sie? Welche Komponenten sind essentiell?

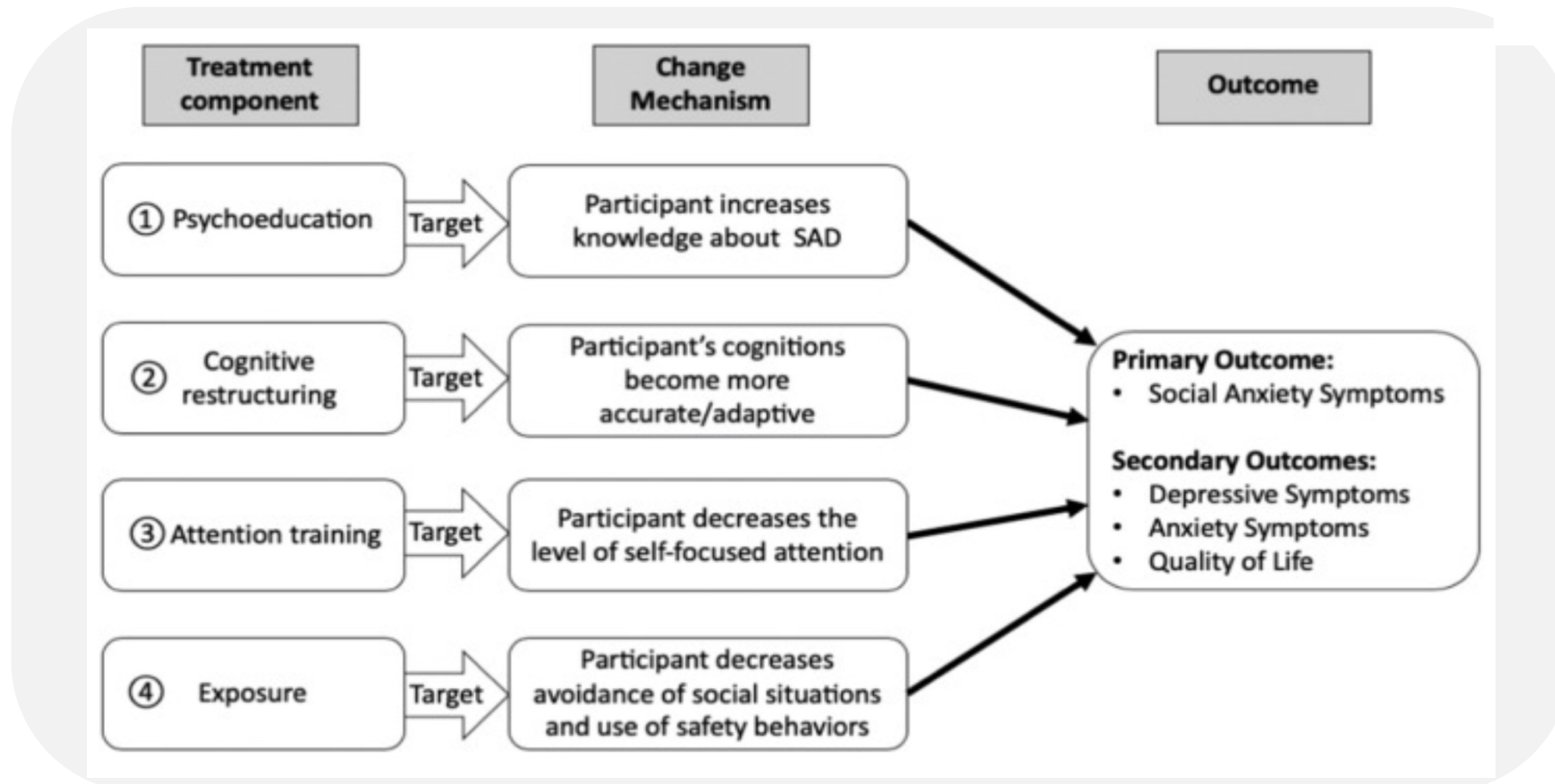
Präskriptive Phase



Was wirkt für wen?

Grawe, K. (1997). Research-Informed Psychotherapy. Psychotherapy Research, 7(1), 1-19.

WELCHE BEHANDLUNGSKOMPONENTEN WIRKEN BEI WEM UND WIE?



Lopes, R., Sipka, D, ..., Berger, T. (2021). Internet Interventions, 26, 100480.

WER BRAUCHT BEGLEITUNG?

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

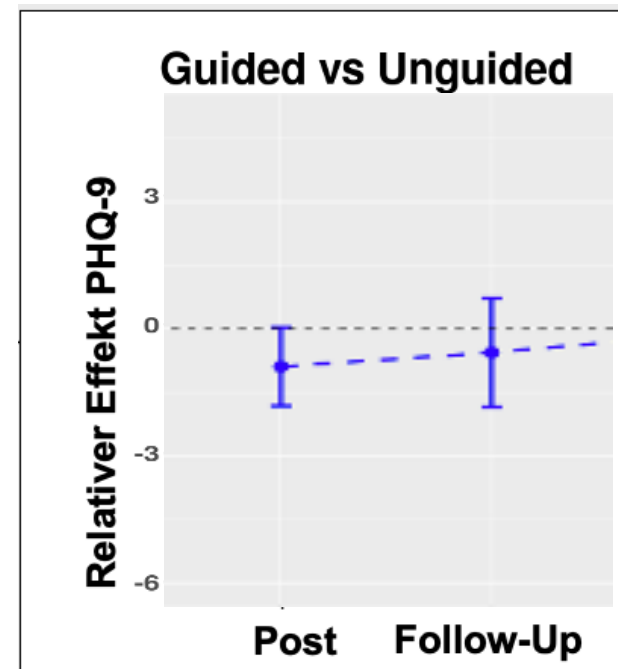
Baseline severity (PHQ9):
5 19 27

age:
15 55 85

Gender
Male

Relationship status
Not in relationship

Employment status
Unemployed



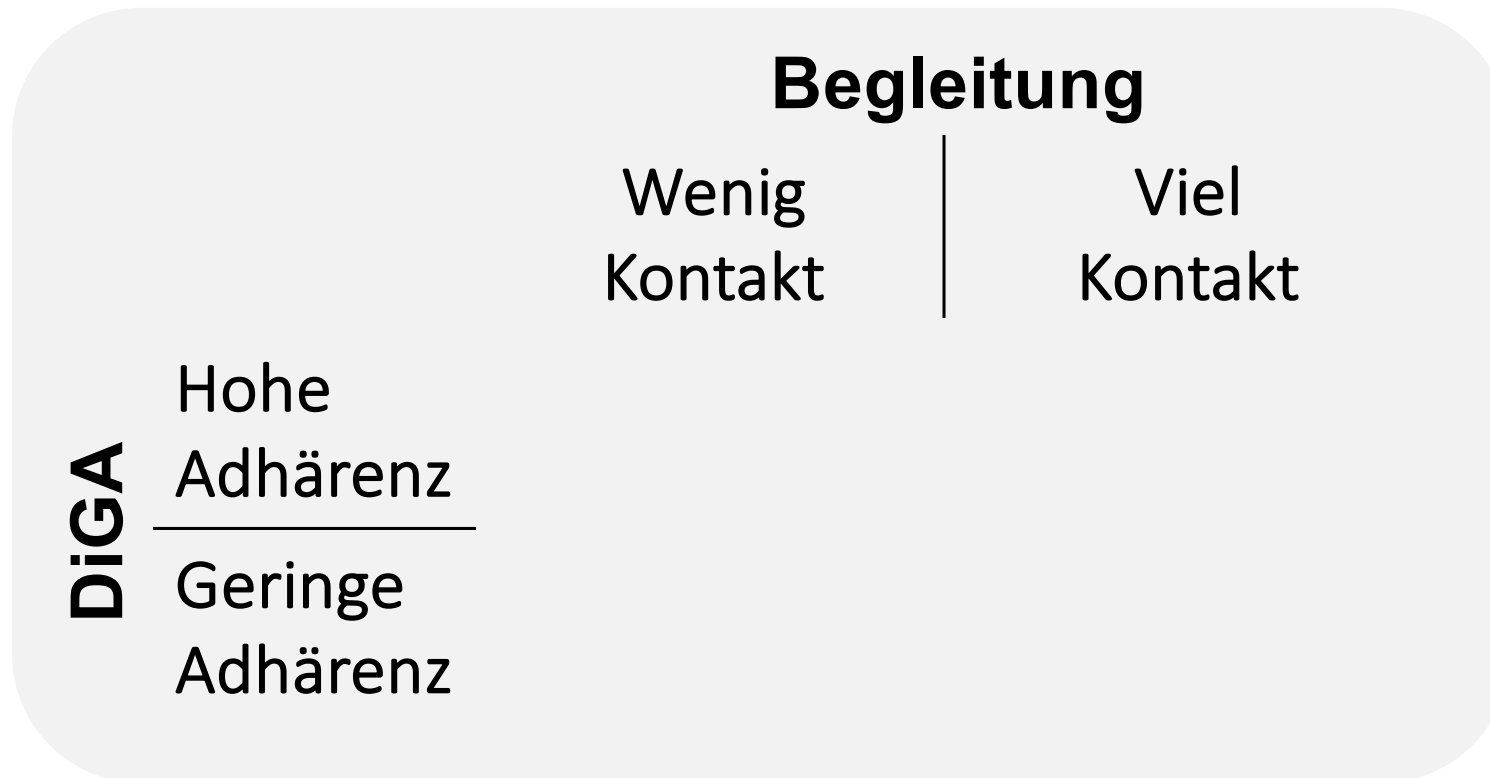
<https://cinema.ispm.unibe.ch/shinies/iCBT>

Karyotaki, Efthimou, ..., Cuijpers (2021). JAMA Psychiatry, 78:361-371

KLIENT*INNEN-VERHALTEN & THERAPIEERGEBNIS

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN



Berger (2015). Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen. Göttingen: Hogrefe.

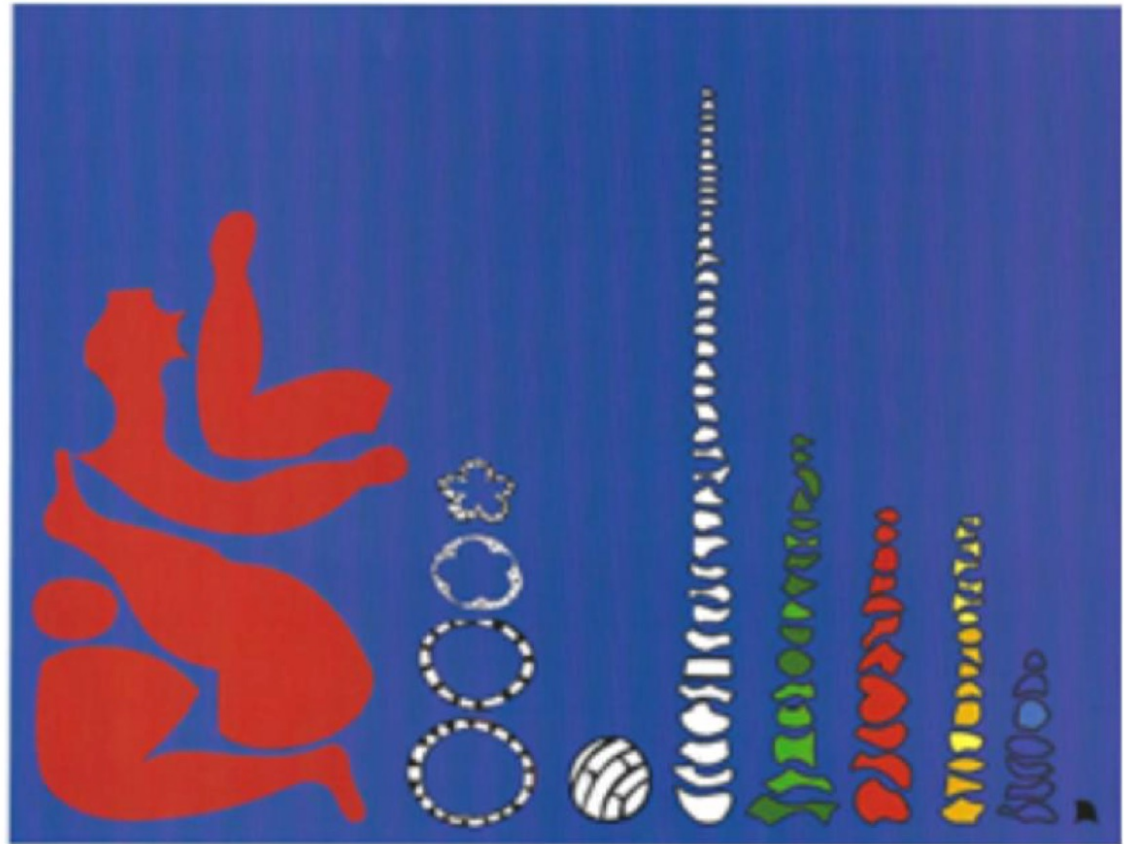
KLIENT*INNEN-VERHALTEN (8 Wochen) & THERAPIE-ERGEBNIS (16 Wochen)



INDIVIDUELLES FALLVERSTÄNDNIS



Volleyball (1993)
Niki de Saint Phalle

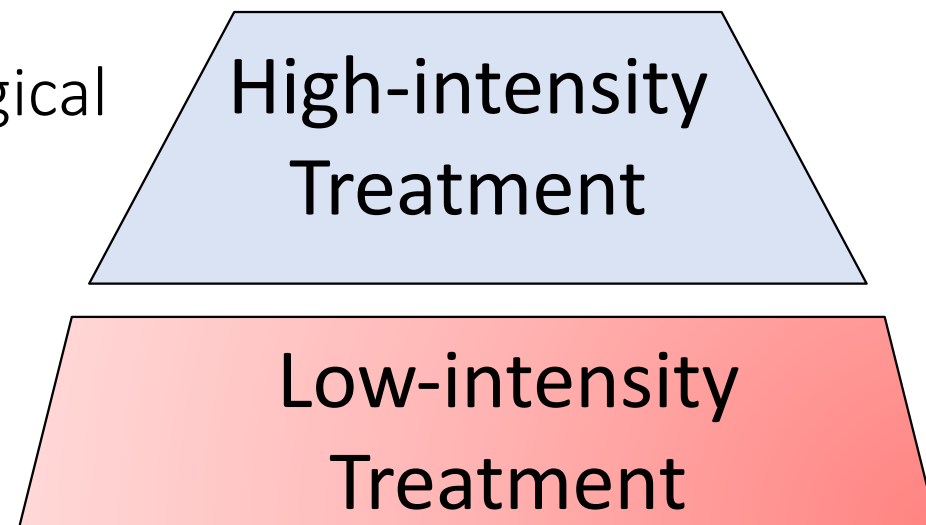


Kunst aufräumen – Ursus Wehrli ©



GESTUFTE VERSORGUNG MIT DIGITALEN INTERVENTIONEN

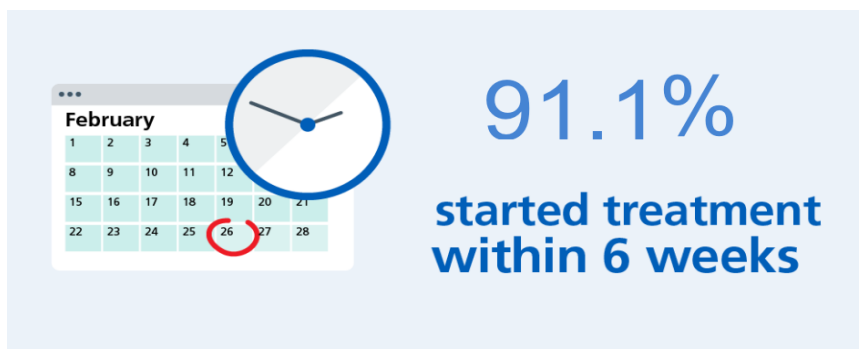
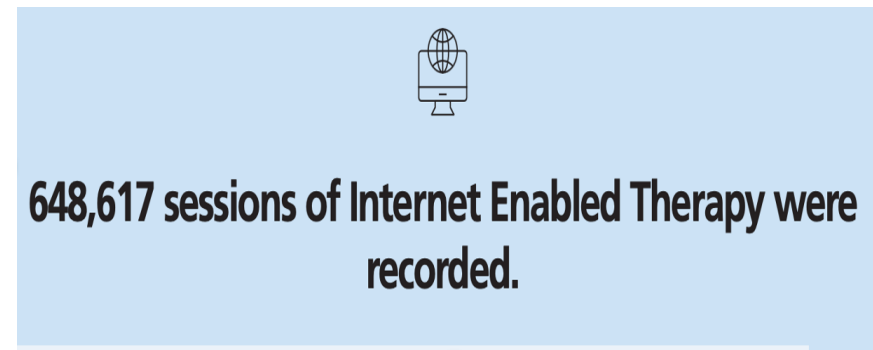
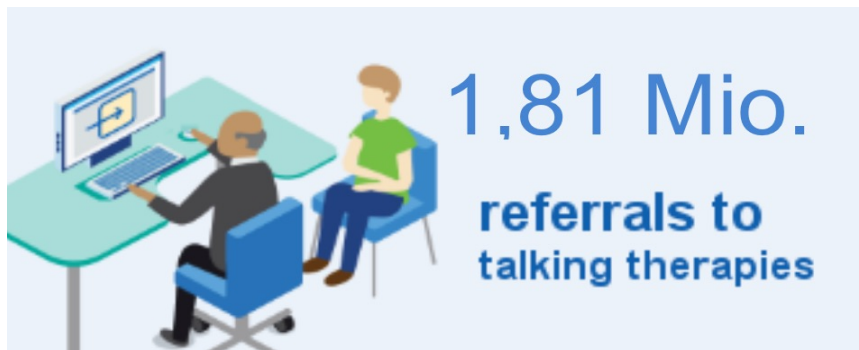
- NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) in England
- Training von mehr als 10'000 Therapeut*innen



Clark, D. (2018). Annu Rev Clin Psychol, 14:159-183

IAPT REICHWEITE UND WIRKUNG

April 2021 – April 2022



Annual Report of the use of IAPT services, 2021/22 NHS digital (digital.nhs.uk)

REICHWEITE?

Überweisung durch GP oder Self-Referral:
1'812'512



Beginn IAPT Behandlung:
1'244'386 (68.7%)



Beenden Behandlung (M=8.6 Sitzungen):
664'087 (36.6%)

Martin, Iqbal,..., Marks (2022). British Journal of Clinical Psychology, 61, 157-174.

STÄRKEN VON IAPT

- Lernendes System (Basis: Outcome-Messungen und Forschung im Kontext)
- Vielfältig (z.B. verschiedene Selbsthilfe-Formate)
- Therapieinhalte im Zentrum (versus Technik im Zentrum)
- Vernetzte Strukturen (zwischen Stufen)

VIELEN DANK

allen Studienteilnehmenden,
Mitarbeitenden und Kooperationspartner*innen

