

Forum für Universität und Gesellschaft - Dialog am Mittag

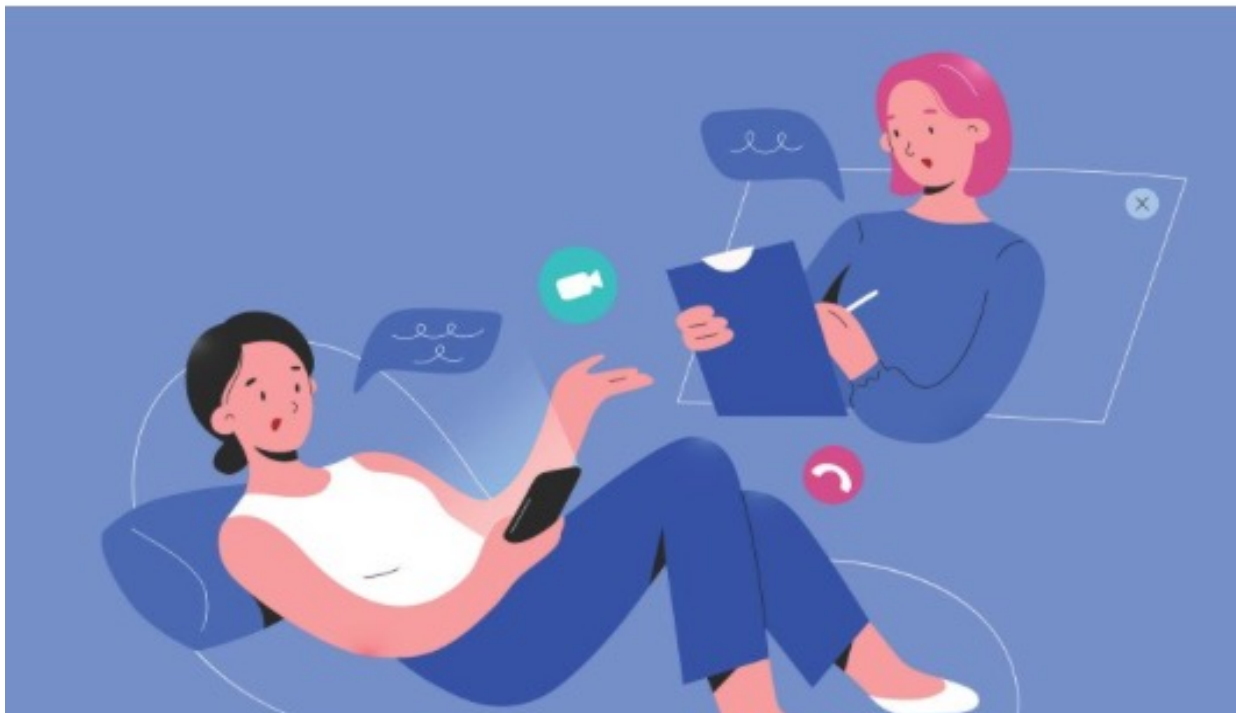
Digitale psychologische Interventionen bei psychischen Erkrankungen

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

Kontakt: thomas.berger@unibe.ch

HEALTH • COVID-19

Online Therapy, Booming During the Coronavirus Pandemic, May Be Here to Stay

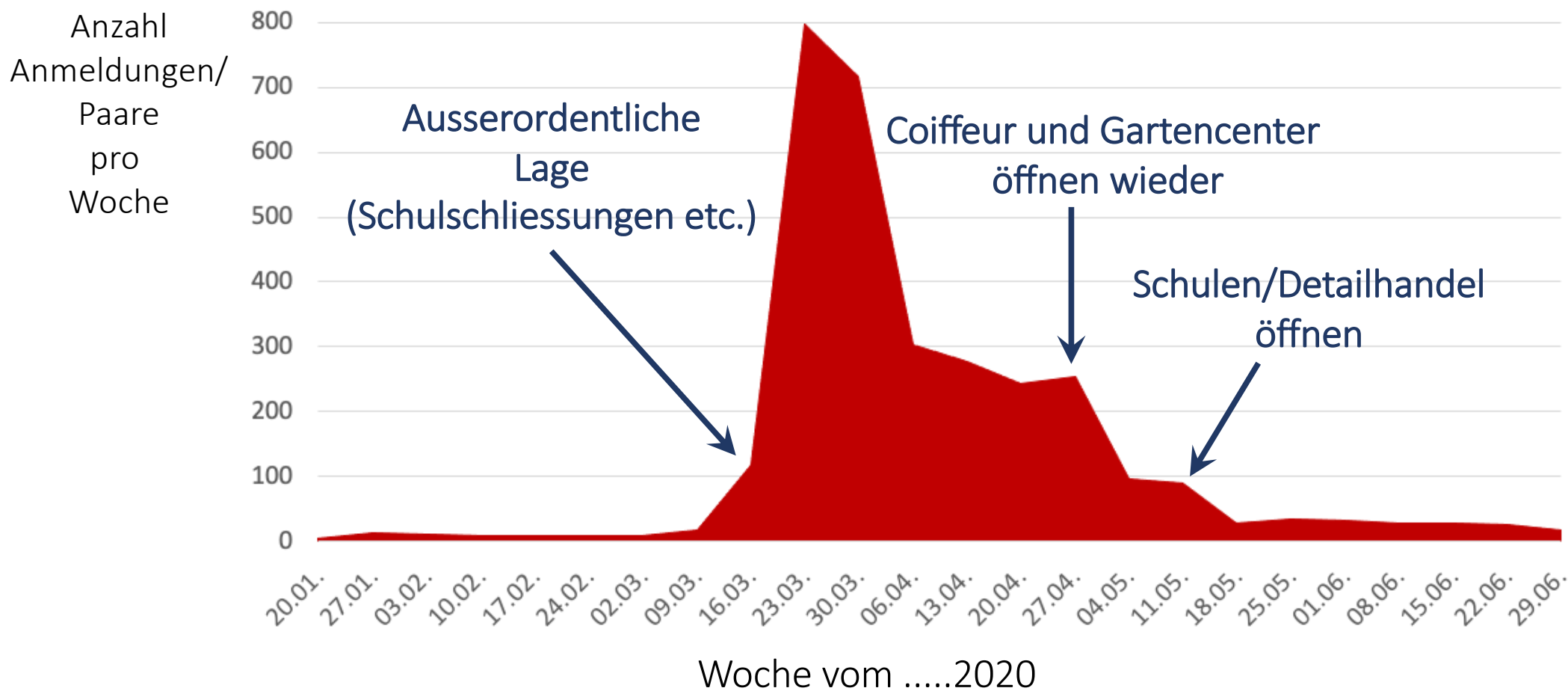


Paarlife Online Training

Kooperation Universität Bern und Zürich

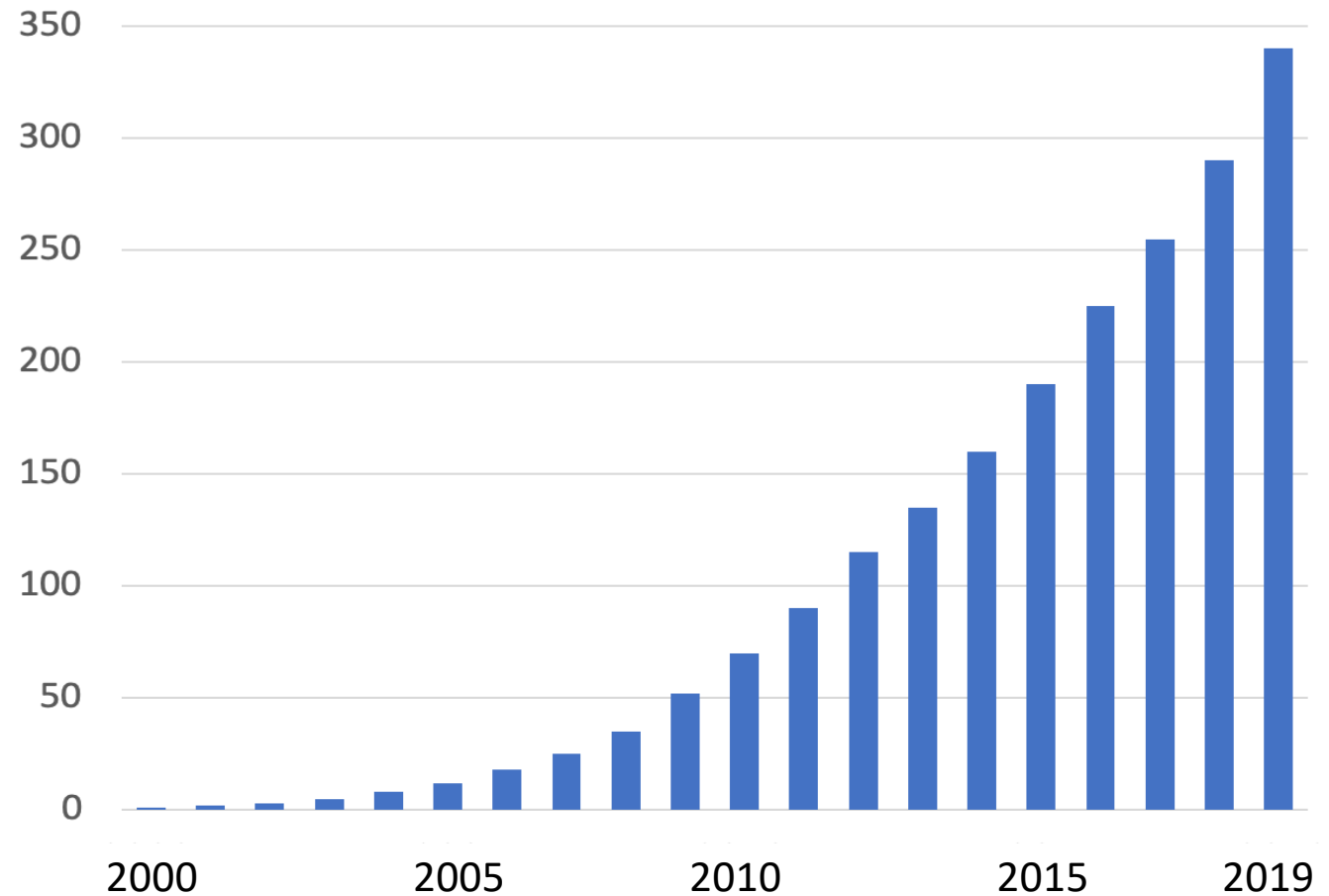
u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN



Forschungs-Boom schon vor COVID-19

Anzahl
Wirksamkeitsstudien
im Bereich Online-
Psychotherapie



SCHWEDEN



Sök

- START
- BEHANDLING
- FORSKNING
- FÖR VÅRDPERSONAL
- AKTUELLT
- OM OSS
- TRYGG OCH SÄKER VÅRD

Välkommen till Internetpsykiatrin

Vi erbjuder internetbehandling med kognitiv beteendeterapi, 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 >](#)

Depression under graviditeten - studie

Depression under graviditeten är vanligare än många tror. Är du en av många som lider i det tysta?

[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 >](#)

Tvångssyndrom - studie

Har du tvångstankar eller - handlingar? Just nu bedriver vi i en behandlingsstudie för tvångssyndrom.

[Läs mer >](#)

WARUM?

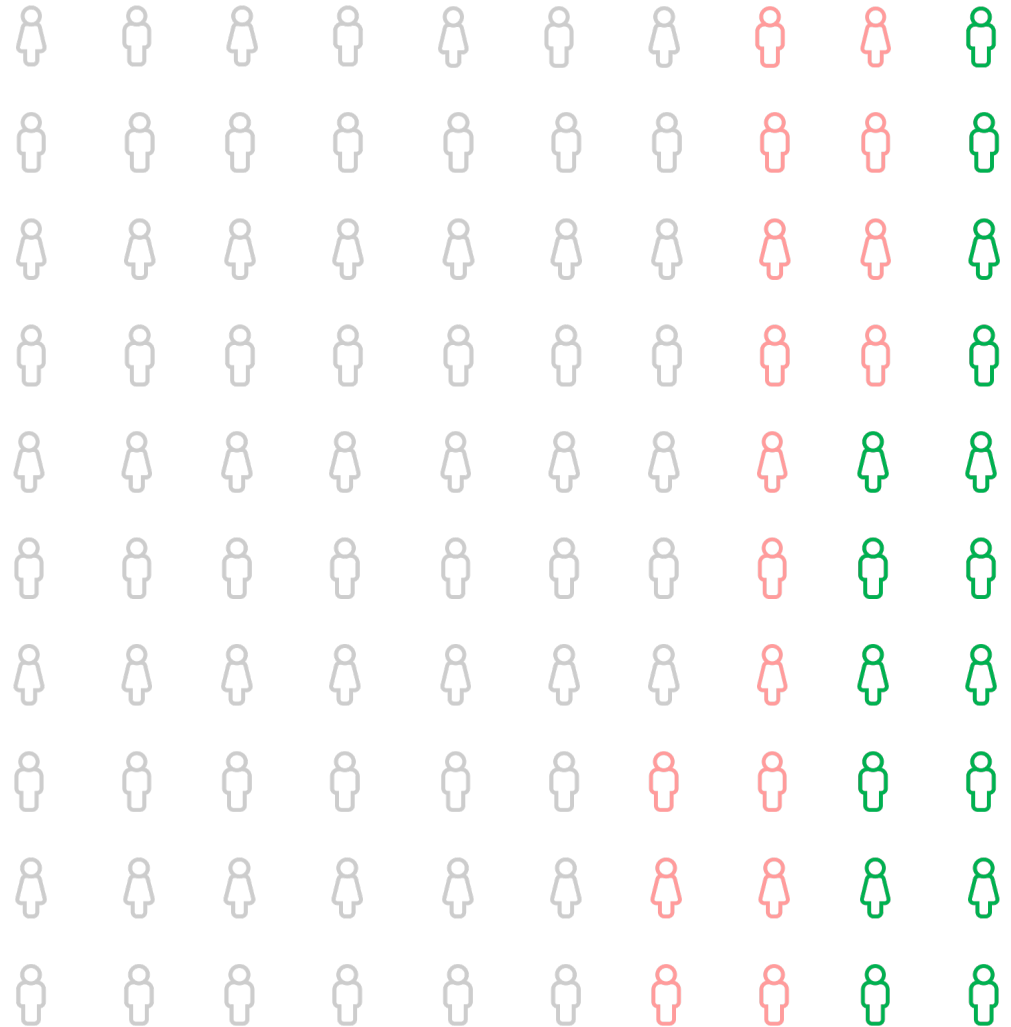
PROBLEM

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



PROBLEM

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



Vorteil Online-Therapie



REICHWEITE

mehr/andere Betroffene erreichen

- Niedrigschwellig zugänglich
 - Leicht verfügbar
 - Anonym nutzbar



Herkömmliche Therapie

Sui – Psychologische Unterstützung für (arabischsprachige) Geflüchtete

u^b

^b
UNIVERSITÄT
BERN



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



A photograph of two men sitting at a table in a meeting, each with a laptop open in front of them. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. The text 'ARTEN VON ONLINE INTERVENTIONEN' is centered over the image in a bold, white, sans-serif font.

ARTEN VON ONLINE INTERVENTIONEN

Kommunikations- medium



Email-, Chat-
und Video-Therapie





Inhalte

- Psychoedukation
- Übungen
- Tagebücher
- basierend auf evidenzbasierten Ansätzen

 **ZIEL** Index ▾ Notizen ✎ Kontakt 🗨️ Logout 🚪



Gedanken bewusst machen

Will man ein belastendes Erlebnis bewältigen, ist es wichtig, sich über die eigenen negativen Gedanken im Klaren zu sein. Sie sollten erkennen, mit welchen Gefühlen Sie in Zusammenhang stehen.

In der folgenden Box finden sich negative Gedanken, die häufig nach belastenden Situationen aufkommen. Überlegen Sie sich, welche davon Ihnen vielleicht aktuell bekannt sind?

Typische negative Gedanken

- "Ich halte das nicht aus."

Informations- medium



Selbsthilfe-Plattformen
Programme / Apps

Apps: Zwei Welten

Akademische Welt

- Erforscht bzw. evidenzbasiert
- Teils ausserhalb von Studien noch nicht verfügbar

App-Store Welt

- Nicht erforscht bzw. nicht evidenzbasiert
- Oft schlechte Qualität
- Leicht verfügbar

J Consult Clin Psychol. 2018 Jun;86(6):493-504. doi: 10.1037/ccp0000301.

A mobile app for social anxiety disorder: A three-arm randomized controlled trial comparing mobile and PC-based guided self-help interventions.

Stolz T¹, Schulz A¹, Krieger T¹, Vincent A¹, Urech A¹, Moser C¹, Westermann S¹, Berger T¹.



Deutschland

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG ● FAZ.NET

GESUNDHEIT DER DEUTSCHEN

Spahn schlägt die App auf Rezept vor



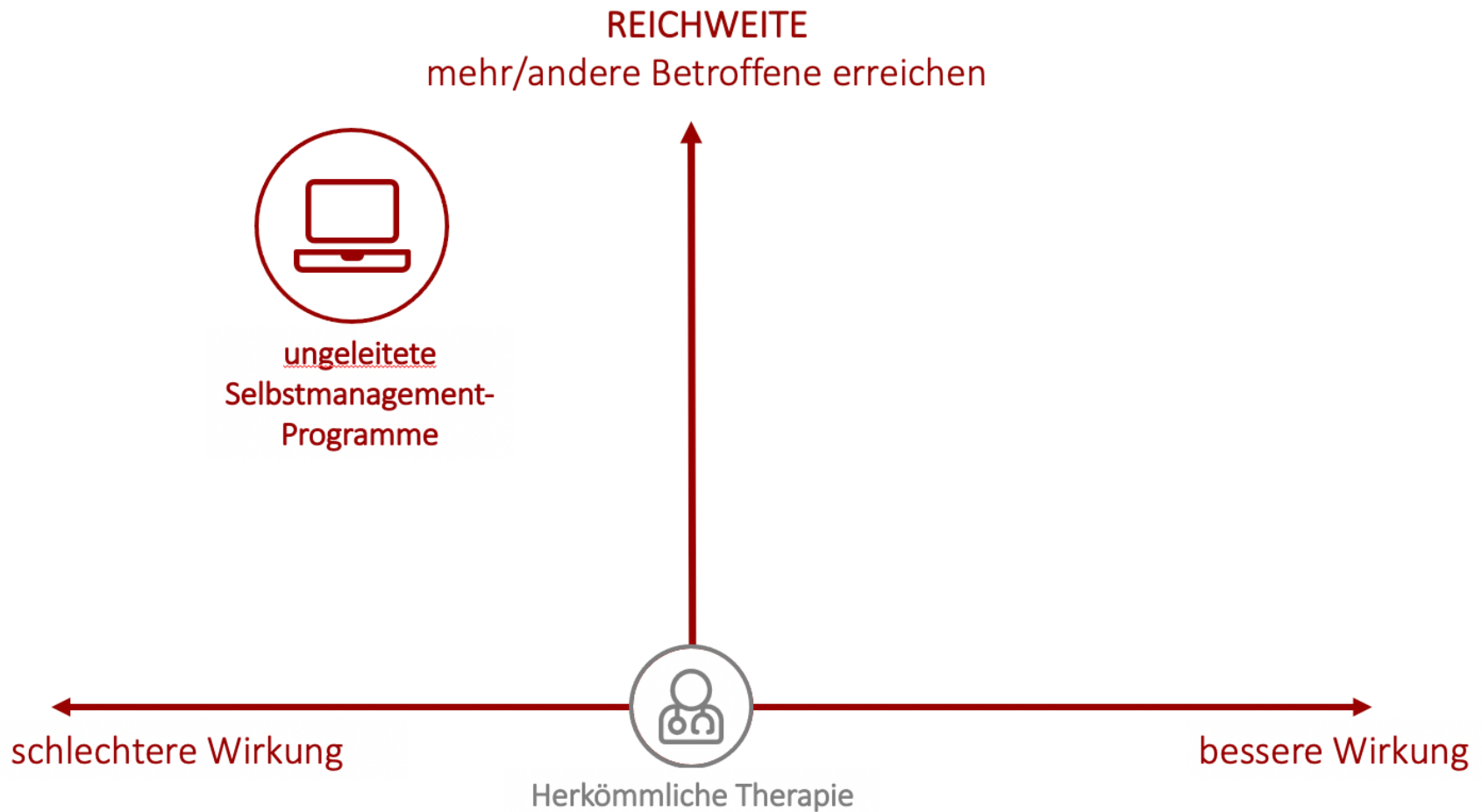
Finden Sie die passende
digitale Gesundheitsanwendung

Beispiel-DiGAs:

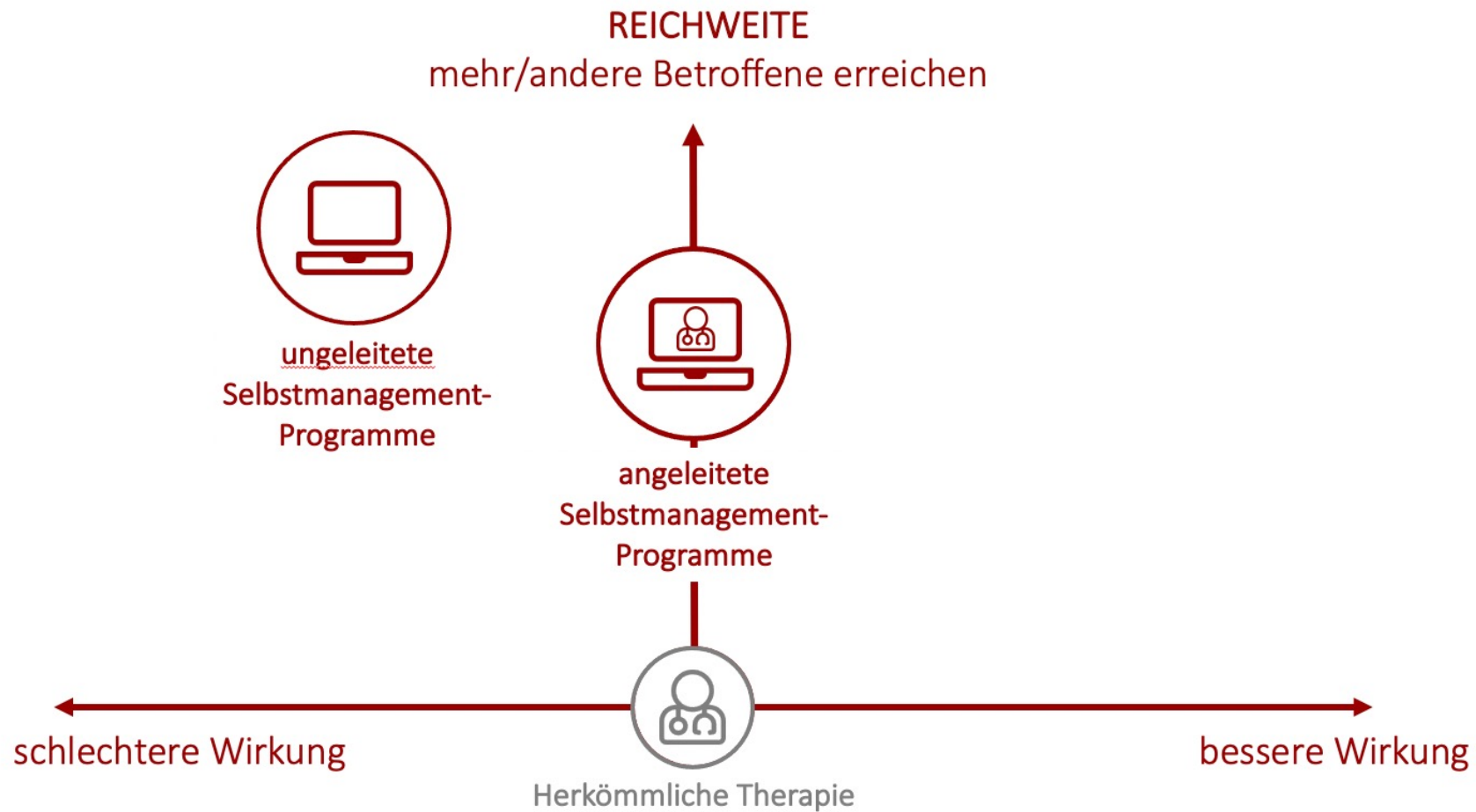
- Velibra (Angststörungen; Berger et al., 2017)
- Deprexis (Depression; Berger et al., 2011)

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

Wirksamkeit und Reichweite von ungeleiteten Selbsthilfeprogrammen



Reichweite und Wirksamkeit von angeleiteten Selbsthilfeprogrammen





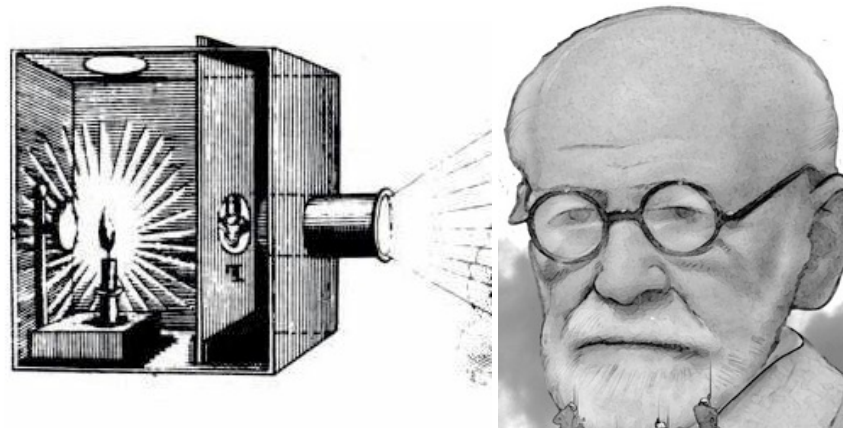
Soziale Einbettung der Programme wichtig!

- Persönliche Abklärung vor Beginn
- Begleitung während Intervention
- »Verschreibung« durch Fachpersonen
- Peer Support

Berger et al., 2011ab;2014;2017;Böttcher et al., 2014; Schulz et al., 2017; Bur et al., 2022

Therapiebeziehung in angeleiteten Selbsthilfeansätzen

- Von Patient:innen und Therapeut:innen im Schnitt gut eingeschätzt
- Zusammenhang mit Therapieergebnis wie in F2F-Psychotherapien



Berger (2017). The therapeutic review and suggestions for future research. *Psychotherapy Research*, 27(5), 511-524.

Kompensation von Defiziten in der schriftlichen Online Kommunikation

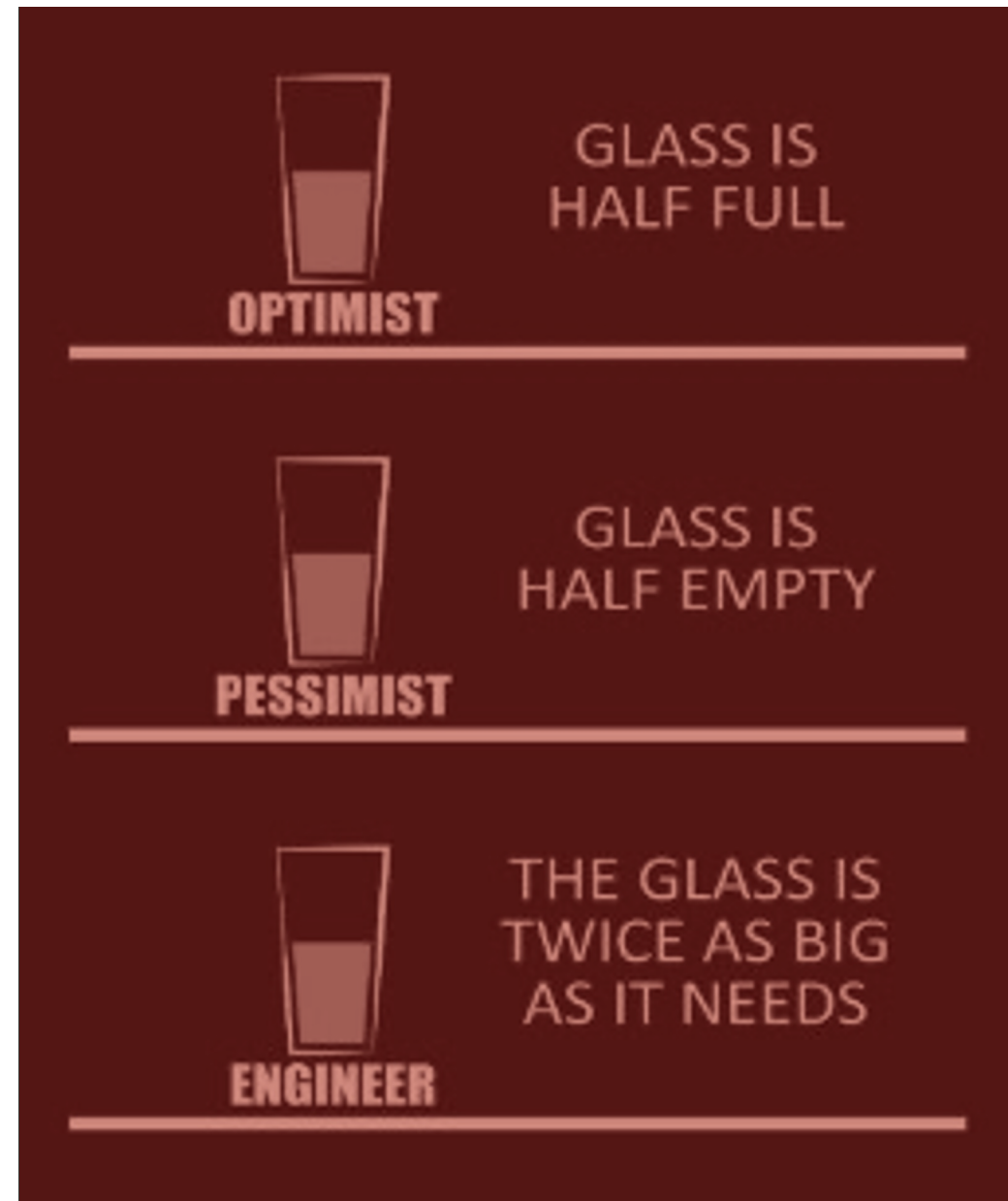
Defizite:

- Physische Distanz
- Kanalreduzierter Austausch
- Fehlende Unmittelbarkeit

Kompensation:

- Vermehrte Verbalisation von Gefühlen
- Grössere Offenheit

Berger (2015)



u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

Intimitätsgleichgewicht

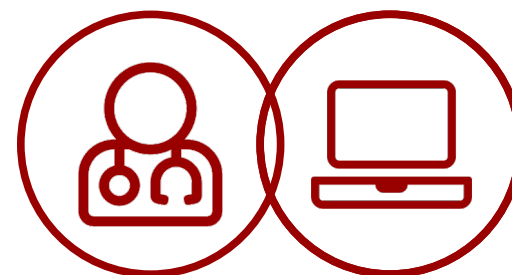
vgl. Argyle und Dean (1965)



REICHWEITE

mehr/andere Betroffene erreichen

Blended Therapy: The best of both worlds



Mischbehandlung
(„blended“)



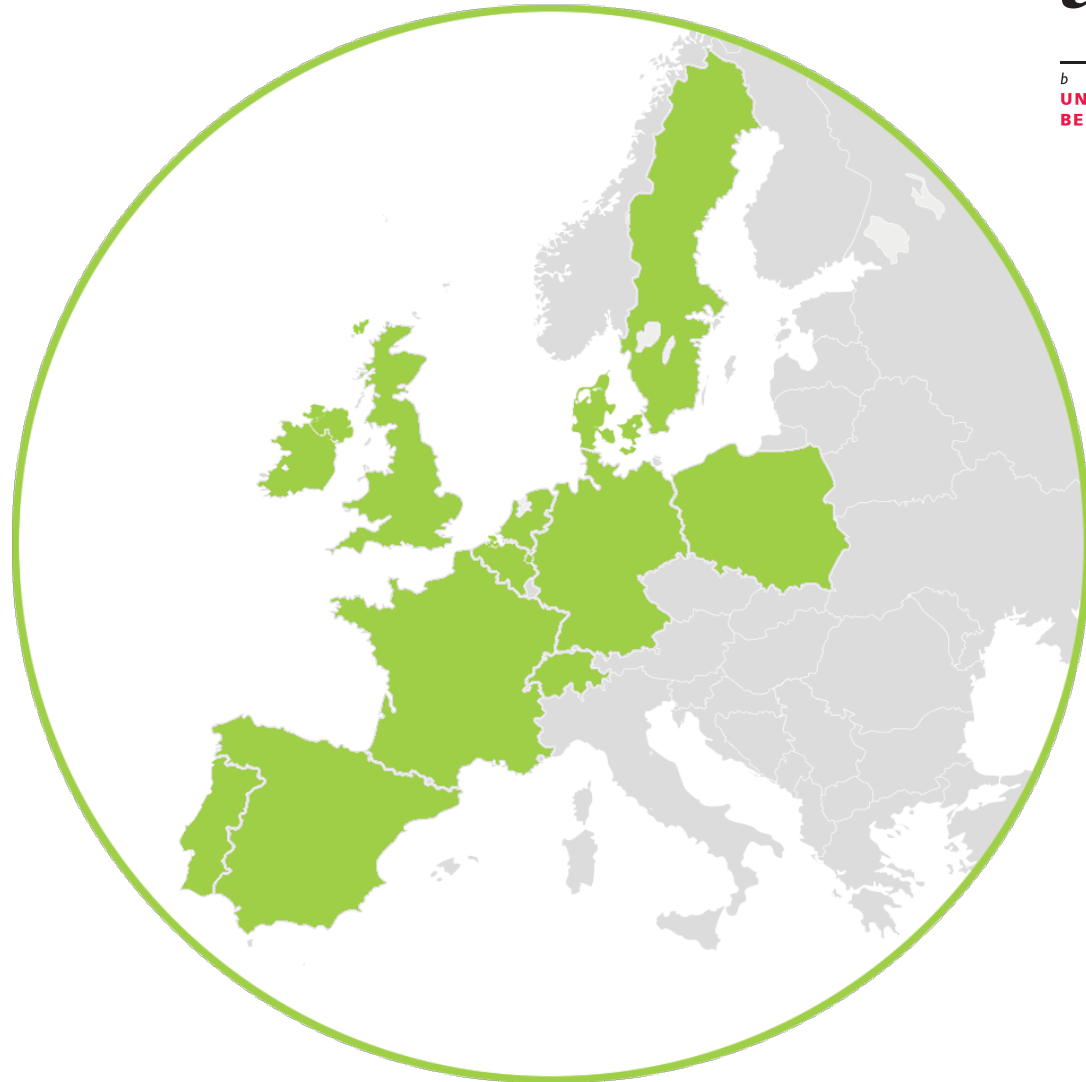
Herkömmliche Therapie

schlechtere Wirkung

bessere Wirkung

E-COMPARED

European Comparative
Effectiveness Research
on Internet-based
Depression Treatment




u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

Herausforderungen

- Umgang mit Datenschutz
- Umgang mit akuten Krisen/Suizidalität
- Professionalität der Anbieter
- Qualitätsstandards der Fachverbände



Auf dem Internet weiss niemand,
dass Du ein Hund bist

Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit

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

9. Juni 2022; Dialog am Mittag

u^b

**b
UNIVERSITÄT
BERN**

u^b

**b
UNIVERSITÄT
BERN**

