

## Internet-Nachsorge für psychisch Kranke: Brückenschlag von der Klinik ins Leben

### **Nachsorgeprogramm mit Forschungspreis gewürdigt**

Wie kann das fatale Loch überbrückt werden, in das Patienten nach einer psychotherapeutischen Klinikbehandlung fallen, wenn sie wieder zu Hause sind? Für ambulante Therapieplätze gibt es lange Wartezeiten, so dass die neu erworbenen Erlebens- und Verhaltensmuster häufig nicht ausreichend in den Alltag übertragen werden, sondern die seelische Not wieder zunimmt. Dies verursacht auch hohe Kosten für Versicherer, Arbeitgeber und die Volkswirtschaft als Ganzes.

### **„Back home - but not alone“**

Hoffnung erweckt hier ein Forschungsprojekt der Philipps-Universität Marburg, der Leuphana Universität Lüneburg und der Vogelsbergklinik (Dr. Ebel Fachkliniken), wo unter anderem Depression, Angsterkrankungen und Traumata behandelt werden. Mit insgesamt 400 Patientinnen und Patienten wurde hier ein Konzept der „Webbasierten Rehabilitations-Nachsorge nach Psychosomatischer Rehabilitation“ - kurz: W-RENA - erprobt.

### **Das dreimonatige Nachsorgeprogramm „W-RENA“ umfasst:**

- die Weiterarbeit an den zuvor entwickelten persönlichen Zielen, u.a. mit einem Web-Tagebuch,
- Austausch mit Mitpatienten im virtuellen sozialen Netz (Peer-Support in Gruppen bis zu sechs Patienten)
- Erfassen therapeutischer Fortschritte per Online-Monitoring,
- Therapeuten-Feedback (stützende Rückmeldung innerhalb 48 Stunden),
- 24-Stunden-Notfallhotline.

Ein wöchentliches „Web-Entwicklungstagebuch“ kann zum Beispiel helfen, gefühlsmäßig bedeutsame Ereignisse der vergangenen Tage bewusst zu machen und belastende Erlebnisse durch Schreiben zu verarbeiten, heißt es im W-Rena-Konzept. Das Umsetzen der eigenen Ziele zu reflektieren und für die kommende Woche zu planen, sind weitere feste Bestandteile für die Tagebucheinträge.

Schon während des Klinikaufenthalts wurde mit der W-RENA-Vorbereitung begonnen und das Selbstmanagement gestärkt: So konnten die Teilnehmer in fünf Gruppensitzungen und Einzelgesprächen konkrete Ziele und geeignete Handlungsschritte entwickeln und voraussichtliche Umsetzungsprobleme bearbeiten. Jede(r) stellte einen persönlichen Entwicklungsplan auf und bezog eigene Ressourcen und das soziale Netz in die Überlegungen mit ein.

## Trend zur Verschlechterung umgekehrt

„Bisherige Ergebnisse deuten auf eine hohe Akzeptanz und Wirksamkeit des Programms hin“, sagte David Daniel Ebert aus der Arbeitsgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie in Marburg, als er die Studie kürzlich auf dem Rehawissenschaftlichen Kolloquium in Bochum vorstellte.

So bewerteten die Teilnehmer das regelmäßige Schreiben insgesamt als nützlich. „Es hat mir geholfen, meine Ziele im Blick zu behalten“, bestätigten die Patienten zum Beispiel. Das Aufschreiben habe sie emotional entlastet. Auch der Kontakt mit den Mitpatienten wurde als hilfreich erlebt. Für viele Teilnehmer war zudem der therapeutische Ansprechpartner wichtig, da sie noch keinen Therapieplatz gefunden hatten.

Die Auswertung der Prozess- und Ergebnisqualität drei Monate nach der Entlassung ließ hochsignifikante Effekte gegenüber der Standardbehandlung erkennen, die auch nach einem Jahr in der Tendenz bestehen blieben, wie das Team belegte:

- Zum einen habe sich die psychopathologische Belastung der Patienten nach der Entlassung weiter verringert, während sie bei der Kontrollgruppe wieder deutlich anstieg. Auch war das Rückfallrisiko bei W-RENA mit rund 12% (gegenüber 30%) wesentlich niedriger.
- Zum anderen wurde ein Zuwachs an psychischem Wohlbefinden, an Selbststeuerungskompetenzen, Belastbarkeit, Arbeitsfähigkeit und weiteren Kriterien festgestellt.

## Forschungspreis für W-RENA

Es ist wohl die weltweit erste randomisierte klinische Studie, welche die Möglichkeiten des Internets zur Rückfallprävention nach psychotherapeutischen Erfolgen untersuchte. Die Forschungsarbeit wurde jetzt im internationalen Rahmen gewürdigt. Ebert stellte das transferfördernde Programm in Australien unter dem Motto „Back home - but not alone“\*) auf einer Konferenz der International Society for Research on Internet Interventions in Sydney vor und wurde dort mit dem *Early Career Researcher Award 2011* ausgezeichnet.

In der Projektklinik wurde W-RENA in leicht modifizierter Form in die Routine übernommen. Auch die Forschung wird fortgesetzt: Das Bundesministerium für Bildung und Forschung bewilligte der Arbeitsgruppe im Fachbereich Psychologie um Professor Dr. Matthias Berking 2010 Fördermittel für ein Nachfolgeprojekt zur „Evaluation einer online-basierten Transferförderung nach stationärer Depressionstherapie (OTF-D)“.

\*) Vollständiger Titel: Back home - but not alone: 12 month outcome of a transdiagnostic internet based continuation treatment after inpatient cognitive behavioural therapy

## Weitere Informationen:

[www.forschung.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.forschung.deutsche-rentenversicherung.de)

> 20. Rehawissenschaftliches Kolloquium > Präsentationen / Tagungsband