



# Die Anwendung des Online-Therapieprogramms deprexis<sup>®</sup>24 in der ärztlich-therapeutischen Praxis

Frankfurt/M., 28.08.2019

Dipl.-Psych. Otto Willich, Psychol.Psychotherapeut  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Wilhelmshaven



# Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik





# Warum ein Online-Therapieprogramm in einer Tagesklinik?



# Die Nationale Versorgungsleitlinie unipolare Depression empfiehlt den Einsatz Internet-gestützter Interventionen:

## 3.3.2 Technologiegestützte psychosoziale Interventionen

In den letzten Jahren kamen verstärkt Informationsverarbeitungstechnologien für die Vermittlung von psychosozialen Interventionen zum Einsatz. Einige Studien zeigen, dass Patienten computerbasierte Interventionen akzeptieren und sie in einem Ausmaß zu einer klinischen Verbesserung der Symptomatik führen, was dem Ausmaß von Face-to-Face-Therapien entspricht [423].

Bisher wurde insbesondere der Ansatz der **kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** für eine technologiebasierte Durchführung adaptiert. **Computerbasierte kognitive Verhaltenstherapie (cKVT)** bindet Patienten in ein strukturiertes Hilfeprogramm ein, dessen Inhalt einer durch einen Therapeuten durchgeführten traditionellen KVT ähnelt und auf einem vergleichbaren Konzept basiert. Der direkte Kontakt mit einem Therapeuten ist gewöhnlich reduziert auf eine Einführung in das Programm, ein kurzes Monitoring, das zur Verfügung stehen für weitere (telefonische bzw. elektronische) Konsultationen (guided cKVT) und Erinnerungs- und Verstärkungsrückmeldungen. Einzelne Programme wurden entwickelt, um explizit depressive Störungen zu behandeln, andere verfolgen einen transdiagnostischen oder auch störungsunspezifischen Ansatz und sind häufig explizit Teil eines gestuften Interventionsmodells. Die einzelnen Programme variieren deutlich in Bezug auf ihren Inhalt, Komplexität, Intensität und Einbindung des Therapeuten.

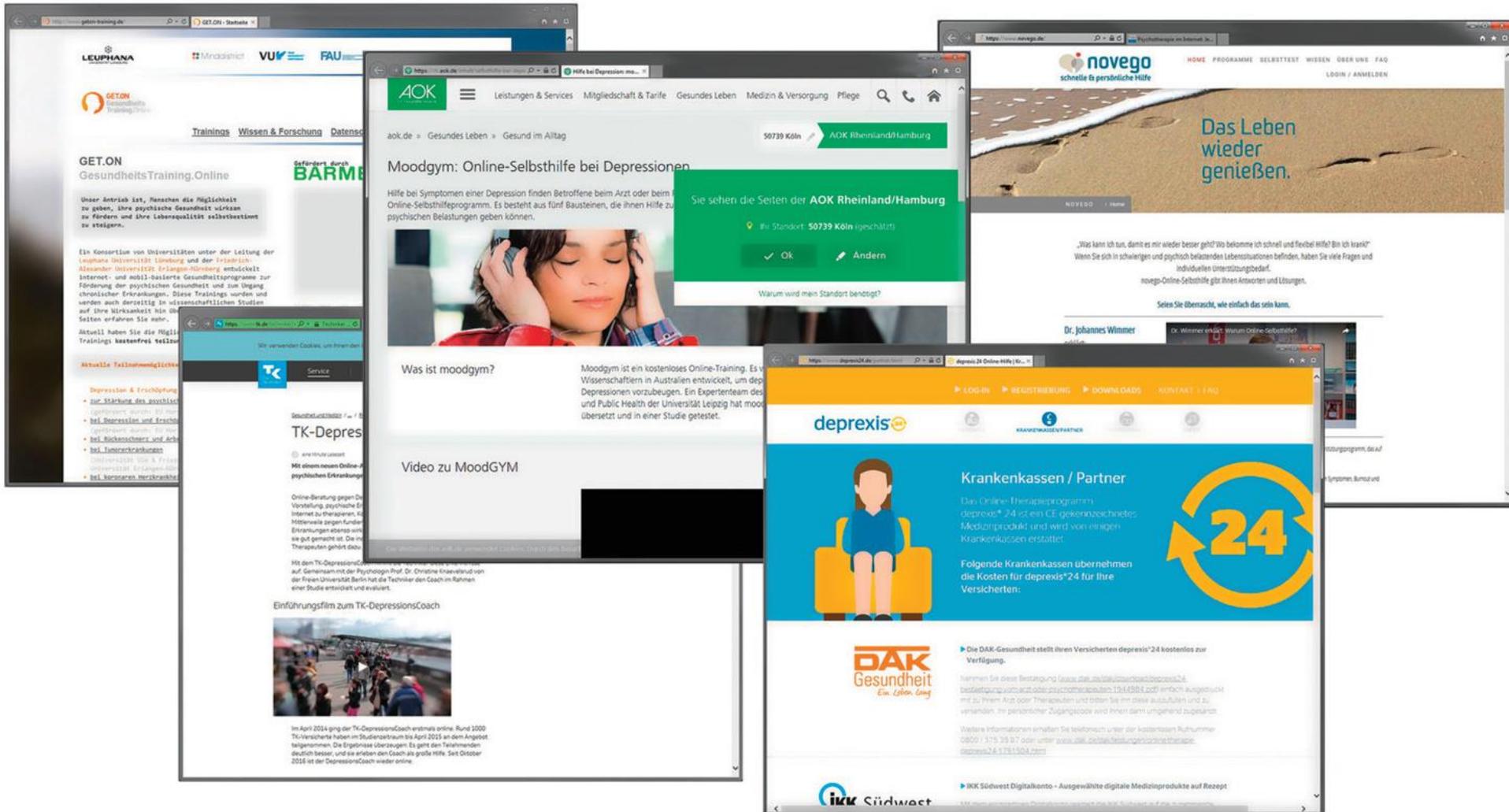
DGPPN. NVL Unipolare Depression. 2. Auflage, 2015. <https://www.leitlinien.de/nvl/html/depression/kapitel-3#k3-3>



Die **Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK, 2017)**  
und die  
**Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPtV, 2017)**  
fordern evidenzbasierte Online-Programme,  
die als Hilfsmittel verordnet und von den Kassen erstattet  
werden sollen.



# Jede Kasse bietet ein anderes Programm an



Heft 7 / 2019:  
Acht Programme getestet,  
vier empfehlenswert

deprexis 

 Deprexis 24

**EMPFEHLENSWERT**

Eines der ersten Programme seiner Art,  
privatwirtschaftlich betrieben.

**Frage-Antwort-Spiel.** Viel vermittelt das Programm schriftlich – durch einen Dialog mit Nutzern. Sie bekommen mehrere Antworten oder Aussagen zur Auswahl und klicken die passendste an. Zusätzlich gibt es Übungen, Audiodateien und wahlweise „Gedanken für den Tag“ per Mail. Das Ganze überzeugt sowohl bei den Inhalten als auch den Studienbelegen. Ein Nachteil der Android-App: Sie übermittelt die Identifikationsnummer des Endgeräts an den Betreiber des Programms.

← **Twittern**



NICE   
@NICEComms

We've assessed Deprexis, an online and mobile programme designed to help adults with depression. We say it should be trialled on the NHS. Read the full story here: [bit.ly/2E5OMpT](https://bit.ly/2E5OMpT)

[Tweet übersetzen](#)





## deprexis® 24 – Ihr Online-Therapieprogramm bei Depressionen

- ▶ Sofort und jederzeit verfügbar
- ▶ Passt sich individuell und interaktiv Ihren Bedürfnissen an
- ▶ Anonym und sicher

KOSTENFREIE  
TESTVERSION  
deprexis® 24  
go!

Selbsttest Depression ▶ [Hier klicken](#)



Aktuell in der ARTE Mediathek  
„Neue Strategien gegen Depressionen“

deprexis® 24 –  
nur schlecht drauf oder schon krank?



## WAS IST DEPREXIS<sup>®</sup>24?

Wirksamkeit in 14  
Studien nachgewiesen

... ein **Online-Programm**  
zur **Therapieunterstützung**  
von Patienten mit  
**unipolarer Depression**  
oder **depressiver**  
**Verstimmung**

... arbeitet  
**individualisiert** und  
**interaktiv** mit den  
Patienten

... basiert auf  
anerkannten Methoden  
der **kognitiven**  
**Verhaltenstherapie**

... vermittelt in einem **dynamischen Dialog**

- Informationen zum Krankheitsbild  
Depression
- Übungen und Techniken zur  
Depressionsbewältigung
- unterstützt Vertiefung der  
Übungsinhalte und deren Integration in  
den Alltag mit E-Mails und SMS

... ist ein **CE-**  
**gekennzeichnetes**  
**Medizinprodukt**

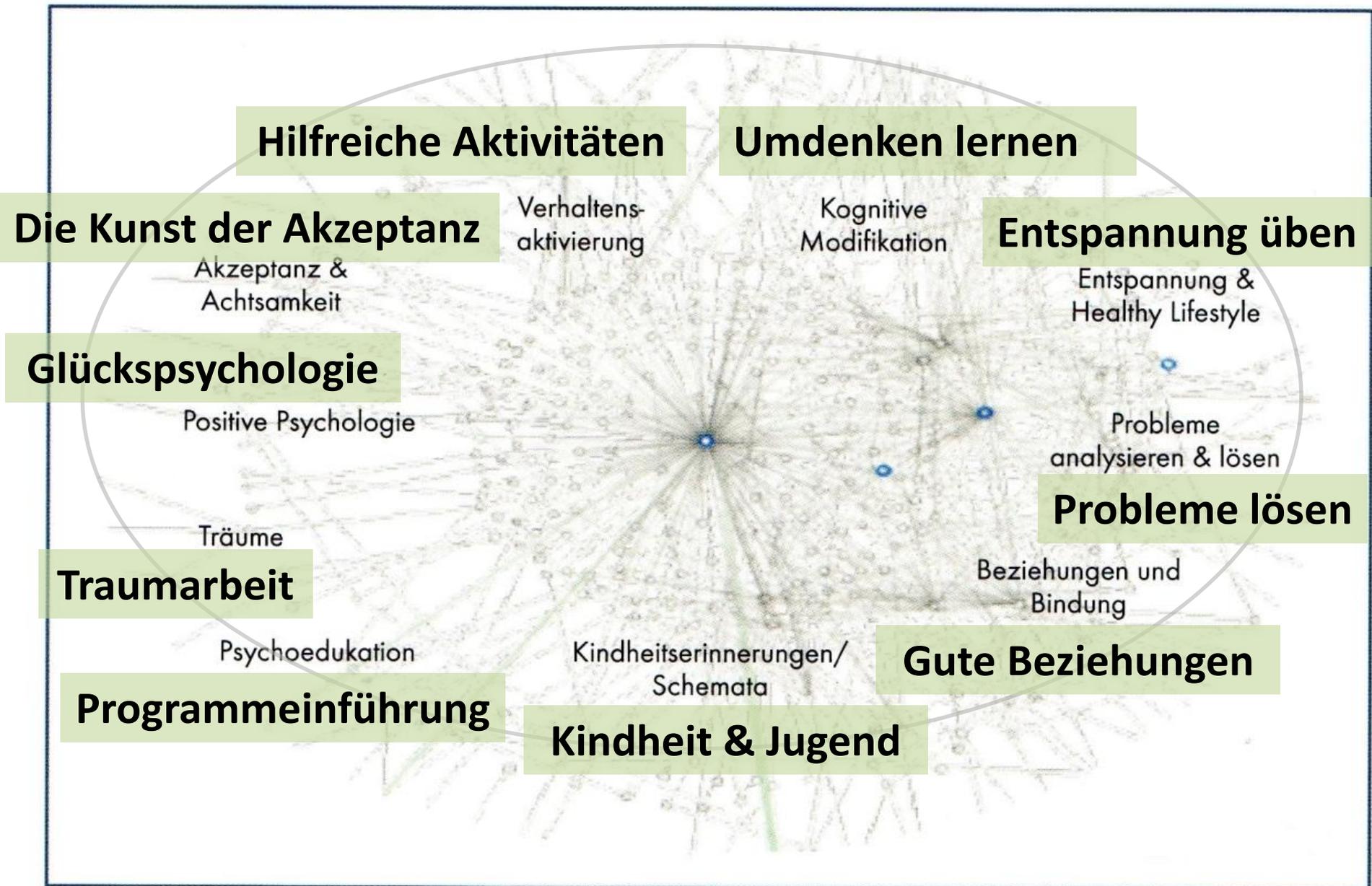


- ▶ **3 Monate Laufzeit** (90 Tage)
- ▶ **Insgesamt 11 Gespräche:** je nach Tailoring unterschiedliche Anzahl, die Reihenfolge der Gespräche unterscheidet sich individuell
- ▶ **Dauer eines Gesprächs:** ca. 30 Minuten, empfohlen 1-2mal wöchentlich
- ▶ **Medien:**
  - **Audiodateien**, mehrere pro Gespräch
  - **PDFs**, Übungsblätter und zusammenfassende Übersichten
  - **SMS**, täglich
- ▶ **Sprachauswahl:** aktuell 9 Sprachen



- ▶ ... zur **Überbrückung** von Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz
- ▶ ... zur **Vorbereitung** auf eine Psychotherapie
- ▶ ... als **Ergänzung** einer Psychotherapie („blended therapy“)
- ▶ ... zur **Verringerung des Fortschreitens** der Depression während der Wartezeit
- ▶ ...auch für Patienten **mit eingeschränkter Therapiemöglichkeit** aufgrund von
  - langen Anfahrtswegen oder Immobilität
  - Berufstätigkeit und zeitlicher Einschränkung (z.B. Patient kann nicht 1x wöchentlich z.B. zwischen 14-16 Uhr am Arbeitsplatz fehlen)  
→ Flexibilität
- ▶ ... als **Zugangsalternative** für Patienten mit Hemmung gegenüber einem persönlichen Gespräch mit Therapeuten

# deprexis<sup>®</sup>24: Module



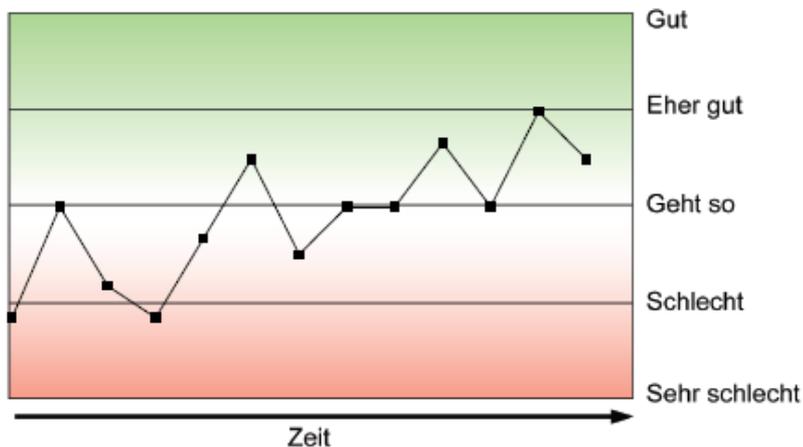
## Vor jedem Dialog wird der Patient zu seiner Stimmung befragt

- ▶ Diese Angaben werden in einem Stimmungsbarometer dargestellt

In den letzten 24 Stunden...

	Das stimmt überhaupt nicht	Das stimmt eher nicht	Das stimmt teilweise	Das stimmt ziemlich genau	Das stimmt ganz genau
... war ich mit mir zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... fühlte ich mich hoffnungslos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... konnte ich mich über nichts freuen / keine Freude empfinden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... fühlte ich mich glücklich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... fühlte ich mich wie ein Versager.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... war ich voller Energie und Tatendrang.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Stimmungsverlauf:



- Grüner Bereich: Alles bestens, gute Stimmung
- Weißer Bereich: Mittelmäßige Stimmung
- Roter Bereich: Schlechte Stimmung

# deprexis®24-Nutzer werden aktiv in einen „Dialog“ involviert

deprexis<sup>24</sup> Gespräche Frau Muster

Guten Tag! Bevor ich Ihnen diesmal irgendetwas erzähle, möchte ich Sie mal was fragen, Frau Muster:

**Welcher Gedanke geht Ihnen gerade jetzt - genau in diesem Augenblick - durch den Kopf?**

- "Mal sehen, was jetzt kommt... Ich bin gespannt..."
- "Was soll das denn nun schon wieder?..."
- "Ich habe schon jetzt keine Lust mehr..."
- Ich denke gar nichts... Mein Kopf ist leer...
- "Es ist alles sinnlos... Es bringt alles nichts..."
- Von den Gedanken oben passt keiner.

Antworten



deprexis<sup>24</sup> Gespräche Frau Muster

Super, dann legen wir gleich los!

Grundsätzlich kann man über Depressionen sagen:

**Eine Depression ist nicht irgendein Ding im Kopf!**

Eine Depression betrifft immer den *ganzen* Menschen - den **Körper**, die **Gedanken**, die **Gefühle** und das **Verhalten**. Alle diese Dinge kann man unterscheiden und getrennt behandeln!

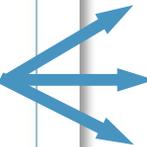
Depressionen können auch mit Medikamenten behandelt werden. Wenn Sie zurzeit Medikamente nehmen, dann sollten Sie diese Medikamente keinesfalls eigenmächtig absetzen oder die Dosierung verändern! Ohne Absprache mit Ihrem Arzt kann das Absetzen von Medikamenten oder die Veränderung der Dosierung gefährliche Folgen für Sie haben!

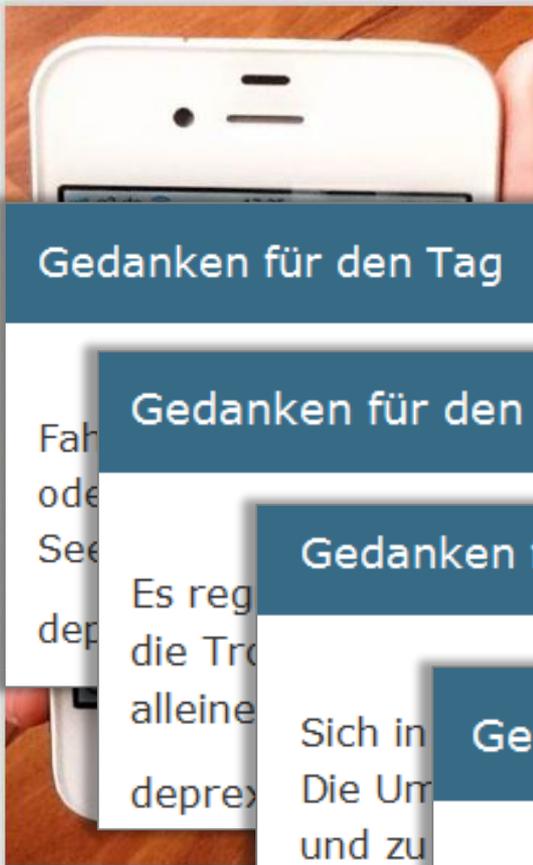


Eine Depression ist wie eine dunkle Wolke...

- Getrennt behandeln? Wie soll das gehen?
- Und was soll man zuerst angehen? Körper, Gedanken, Gefühle oder Verhalten?

Antworten





Tägliche (optionale) SMS  
oder E-Mails mit  
motivierenden Inhalten

Gedanken für den Tag

Gedanken für den Tag

Gedanken für den Tag

Gedanken für den Tag

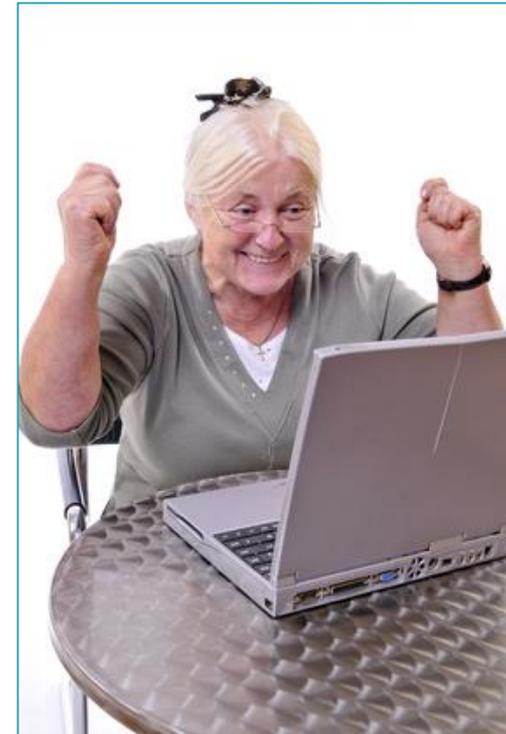
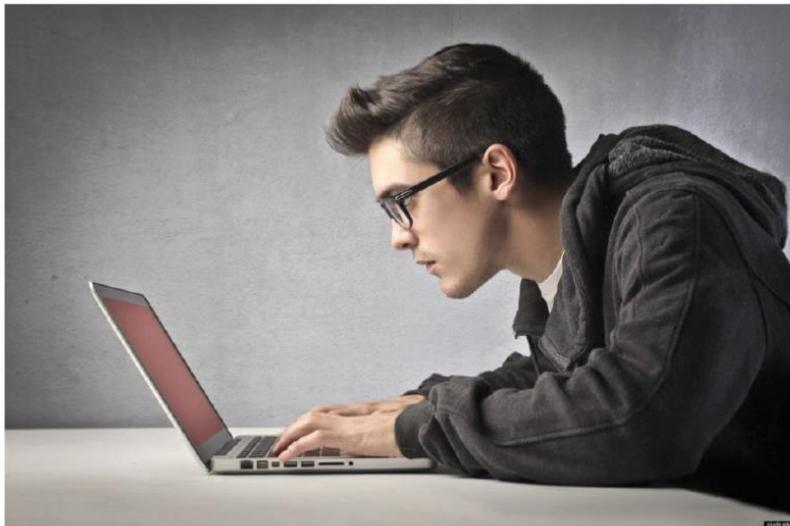
Sich in  
Die Um  
und zu  
deprex

Gibt es etwas, womit Sie sich heute belohnen möchten?  
Ein leckeres Essen, ein gutes Buch, eine Massage? Sie  
sind es wert!

deprexis

# Patientenauswahl / Für wen?

- Diagnosen (Schweregrad, reine Depressionen?)
- Geschlecht
- Alter



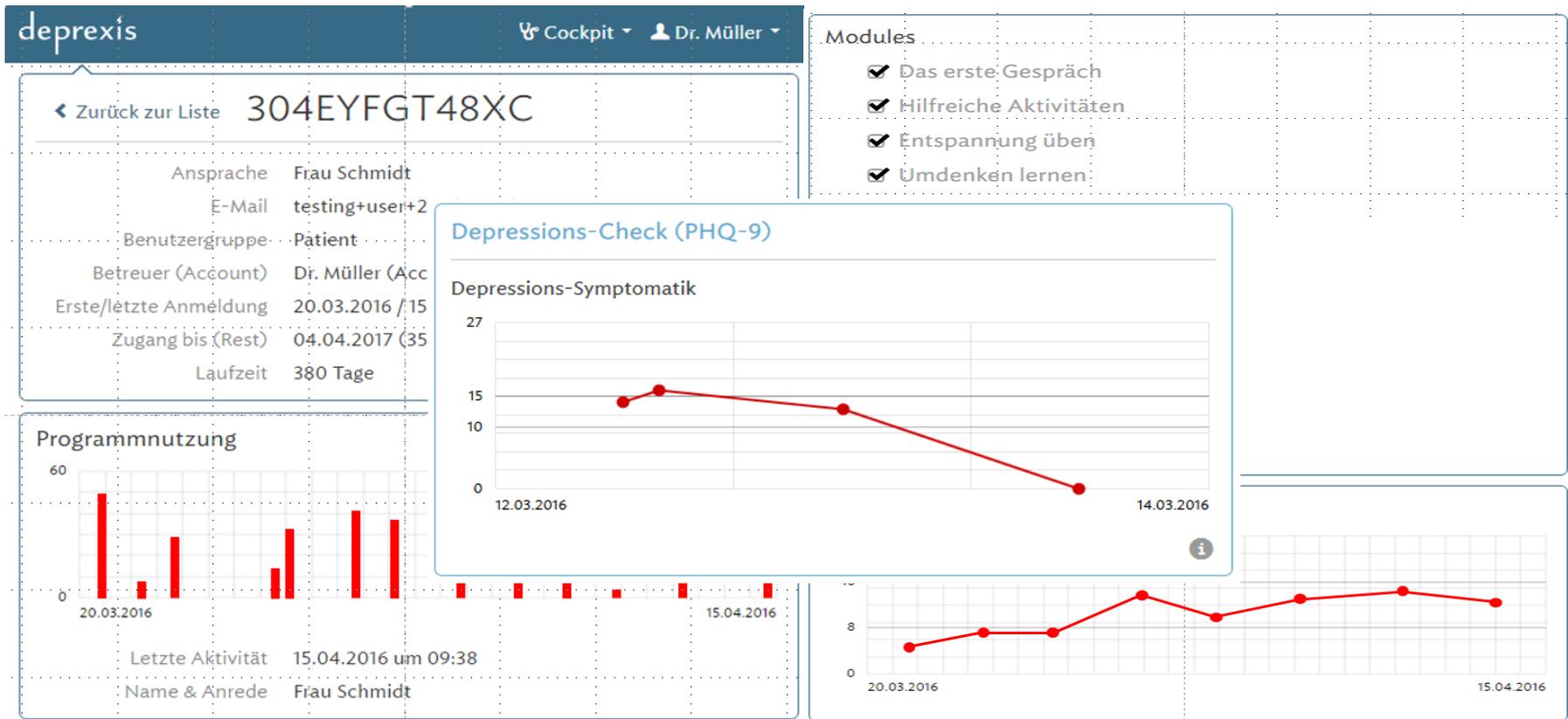


# Patientenauswahl / Für wen?

- Diagnosen (Schweregrad, reine Depressionen?)
- Geschlecht
- Alter
- Intelligenz / Ausbildung
- Interesse (Computer- und Internetaffinität)
- Positive Einstellung zu Internet-Interventionen
- Wunsch des Patienten

# Besonderheit: Das „Cockpit“

Über das Cockpit (geschützter Arbeitsbereich) kann der behandelnde Arzt/Therapeut seine Patienten optional bei der Nutzung von deprexis<sup>®</sup> 24 begleiten und den Symptomverlauf nachvollziehen.



# Das Cockpit

## Benutzerliste

Suchbegriff

Nur selbst eingeladene Benutzer anzeigen

Anzeigen

3 Benutzer angezeigt.

BG1M7VDH1NVC

Patient

Herr Willich



2WISESAQWDK3

Patient

Herr Willich



CX7ZFN7WJ9A

Patient

Herr Willich



# Cockpit-Tabelle

deprexis / deprexis®24

Cockpit

Nr	Code	Nachname	Vorname	♀/♂	Alter	Zugang seit	Letzte Nutzung	Anzahl d. Sitzungen	Bearbeitete Themen	Mail-Adresse	Nutzungsdauer
45	DSWBZYCNBTCS	M	M	♀	32	07.04.17	14.05.17	6	4		89 Min
46	DB1WJ9Z790CD	S	M	♂	45	17.05.17	08.08.17	13	10		238 Min
47	3QFAYJ0X4DFD	Z	S	♀	46	26.06.17	24.09.17	5	7		153 Min.
48	AB0TD1P1KN4C	H	K	♀	28	28.06.17	26.09.17	11	11		153 Min.
49	6SRY0DXRNS93	K	C	♀	39	28.07.17	21.09.17	10	11		193 Min.
50	9DB6PS41S7EW	C	M	♀	49						
51	(...)	G		♂							
52	5SK9KS5BXPFG	S	C	♀	38	05.07.18	29.08.18	12	11		387 Min.
53	EWFYXMVSMPPFH	R	J.-E.	♂	25	11.07.18	07.10.18	11	11		203 Min.
54	758WQ06GHPZR	F	J	♀	45	15.07.18	10.10.18	10	11		118 Min.
55	BCBWKHC5AE9K	S	H	♀	37	18.07.18	08.09.18	11	11		310 Min.
56	3F9DNX2CXVY8	H	D	♂	36	27.08.18	11.11.18	7	6		145 Min.
57	4YYJO6KQNP34	P	C	♂	57	16.09.18	21.11.18	29	5		178 Min.
58	F2505EWG05E	K	J	♂	48	18.11.18	12.02.19	38	8		172 Min.
59	6TNKY5MVGMF9	B	J	♀	40	26.01.19	17.03.19	17	10		152 Min.
60	A6FFDTXDBBGM	K	J	♀	25	27.01.19	08.02.19	5	3		84 Min.
61	DBH7THCJP73F	J	J	♀	31	07.02.19	28.03.19	6	6		208 Min.
62	KN5BGG6GA8F	H	M	♀	37	09.02.19	27.03.19	12	11		248 Min.
63	9DVBENCHEXVH	S	K	♀	27						
64	EFT3NBH8TF79	C	C	♀	26	28.03.19	05.06.19	14	6		160 Min.
65	2PCWD24QPJAZ	M	J-R	♀	20	06.04.19	06.06.19	13	4		121 Min.
66	BYQ67AQD9NK6	W	R	♂	59						
67	(...)	B	D	♂	38						
68	534C5EFGFYSP	L	J	♀	33	04.07.19	26.07.19	12	11		285 Min.
69	300DV17RGXVF	W	S	♀	54	13.07.19	11.08.19	6	3		95 Min.
70	DE1N2KQYVVQQ	P	A	♀	50	20.08.19	21.08.19	1	2		36 Min.
<b>n = 70</b>	<b>n = 70</b>	<b>n = 70</b>	<b>n = 70</b>	<b>32 ♂ 38 ♀</b>	<b>Ø 38,87 Jahre</b>			<b>Ø 13,98 Sitzungen</b>	<b>Ø 8,33 Themen</b>		<b>Ø 212,41 Min.</b>
					<b>range: 19-59</b>			<b>range: 3 - 77</b>	<b>range: 1 - 11</b>		<b>range: 31 - 710</b>



# Kleine „Typologie“ des deprexis®24 – Users:

**Der „Normale“**

Kann man schon mal vergessen...

# Herr B., 59 Jahre, Programmierer, F33.2

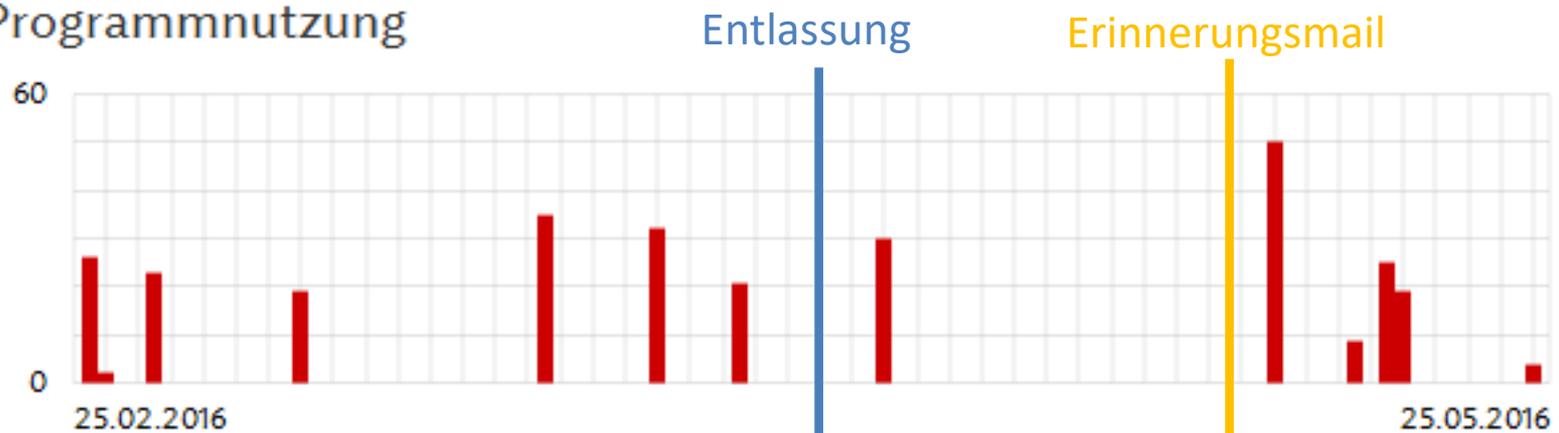
KUM  
FILMG

deprexis<sup>24</sup>

Cockpit Herr Willich

Benutzergruppe	Patient
Betreuer (Account)	Herr Willich (Tagesklinik Klinikum Wilhelmshaven)
Erste/letzte Anmeldung	25.02.2016 / 24.05.2016
Zugang bis (Rest)	25.05.2016 (heute)
Laufzeit	90 Tage

## Programmnutzung



Nutzungszeit in Min. 295

Letzte Aktivität 24.05.2016 um 22:12



# Die Zuverlässige

Mäßig, aber regelmäßig!

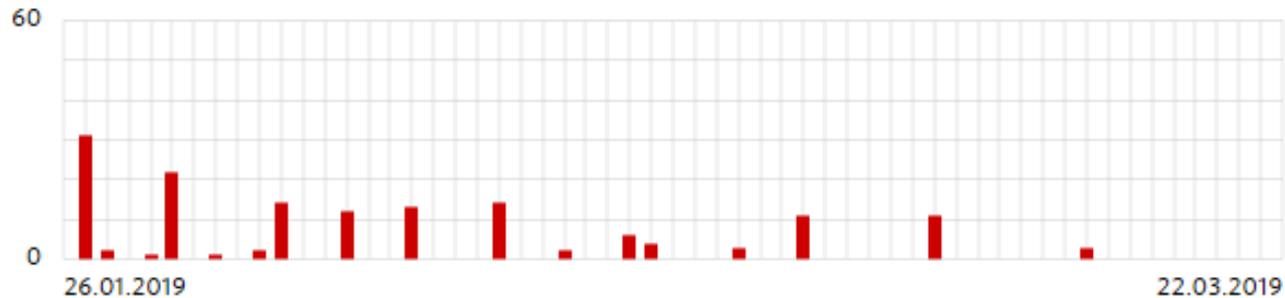
# Frau B., 40 Jahre, ReNo-Angestellte, F33.2

deprexis<sup>®24</sup>

Cockpit Herr Willich

Benutzergruppe	Patient
Betreuer (Account)	Herr Willich (Tagesklinik Klinikum Wilhelmshaven)
Erste/letzte Anmeldung	26.01.2019 / 22.03.2019
Zugang bis (Rest)	26.04.2019 (35 Tage)
Laufzeit	90 Tage

## Programmnutzung



Nutzungszeit in Min. 152

Letzte Aktivität 17.03.2019 um 13:33



# Die Unzuverlässige

Aus den Augen, ...

# Frau K., 23 Jahre, Azubi Gesundheits- und Krankenpflegerin, F32.2

KLINIKUM  
WILHELMS  
HAVEN

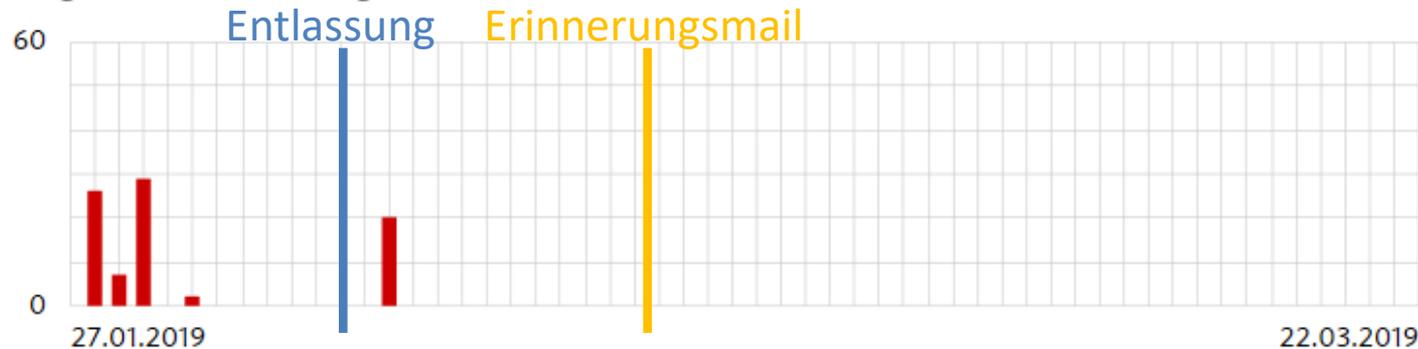


deprexis<sup>24</sup>

Cockpit Herr Willich

Benutzergruppe	Patient
Betreuer (Account)	Herr Willich (Tagesklinik Klinikum Wilhelmshaven)
Erste/letzte Anmeldung	27.01.2019 / 22.03.2019
Zugang bis (Rest)	27.04.2019 (36 Tage)
Laufzeit	90 Tage

## Programmnutzung



Nutzungszeit in Min. 84

Letzte Aktivität 08.02.2019 um 19:46



# Die „Fleißige“

Jeden Tag ein bisschen...

# Frau W., 46 Jahre, Techn. Zeichnerin, F33.2

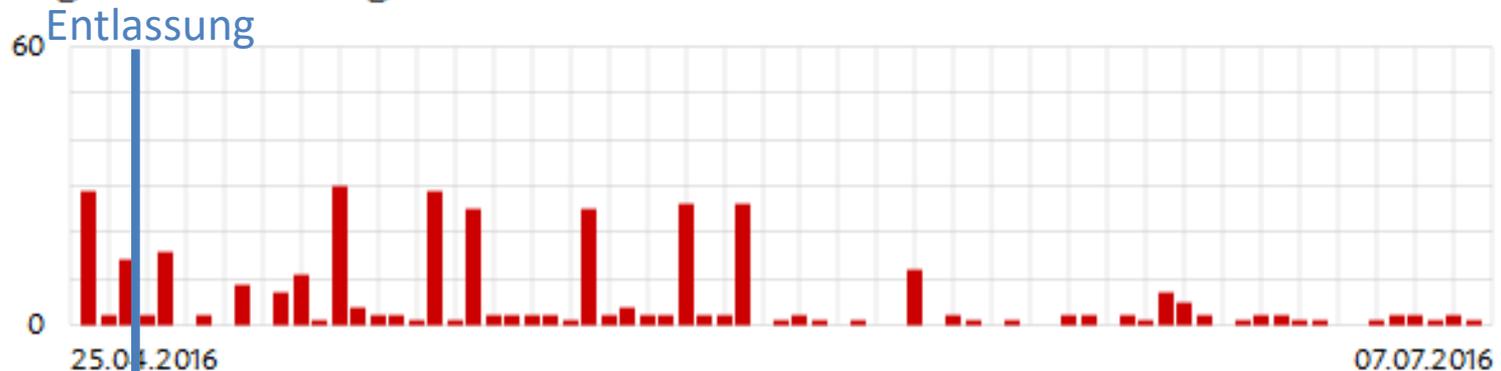
deprexis<sup>24</sup>

Cockpit ▾

Herr Willich ▾

Benutzergruppe	Patient
Betreuer (Account)	Herr Willich (Tagesklinik Klinikum Wilhelmshaven)
Erste/letzte Anmeldung	25.04.2016 / 07.07.2016
Zugang bis (Rest)	24.07.2016 (17 Tage)
Laufzeit	90 Tage

## Programmnutzung



Nutzungszeit in Min. 345

Letzte Aktivität 06.07.2016 um 22:00



# „Binge-using“

In einer Woche durch...

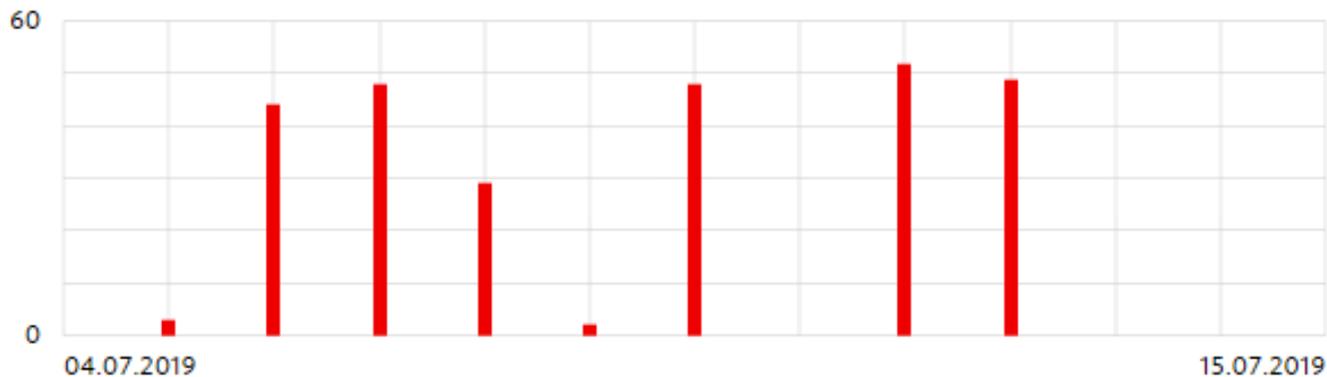
# Frau J.L., 33 Jahre, F33.2, Disponentin im Home-Office

deprexis<sup>24</sup>

Cockpit ▾ Herr Willich ▾

Betreuer (Account)	Herr Willich (Tagesklinik Klinikum Wilhelmshaven)
Erste/letzte Anmeldung	04.07.2019 / 15.07.2019
Zugang bis (Rest)	02.10.2019 (79 Tage)
Laufzeit	90 Tage

## Programmnutzung



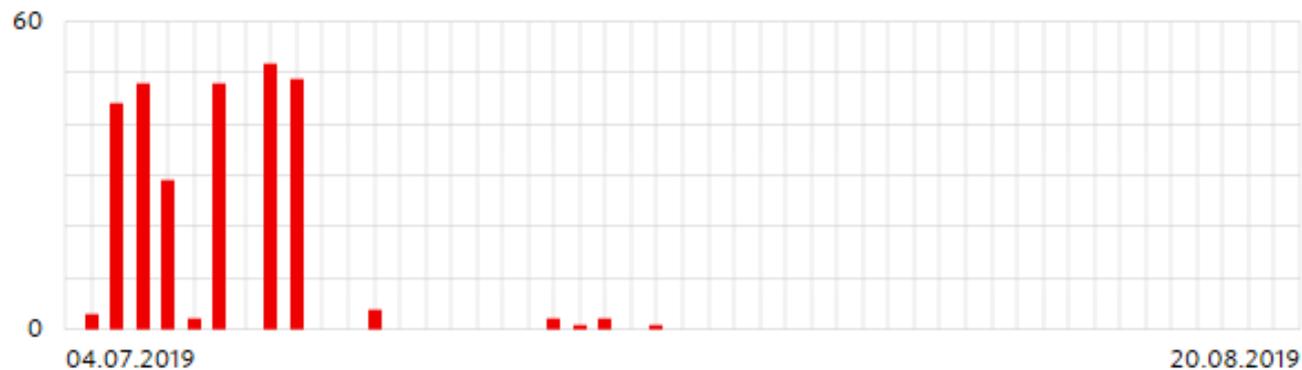
Nutzungszeit in Min. 275

Letzte Aktivität 15.07.2019 um 09:25

# Frau J.L., 33 Jahre, F33.2, Disponentin im Home-Office

Benutzergruppe	Patient
Betreuer (Account)	Herr Willich (Tagesklinik Klinikum Wilhelmshaven)
Erste/letzte Anmeldung	04.07.2019 / 20.08.2019
Zugang bis (Rest)	02.10.2019 (42 Tage)
Laufzeit	90 Tage

## Programmnutzung



Nutzungszeit in Min. 285

Letzte Aktivität 26.07.2019 um 11:33



# Der „Begeisterte“

Zum Abschied ein Tränchen...

„Rekordhalter“

# Herr R., 44 Jahre, Kommissionierer, F32.2

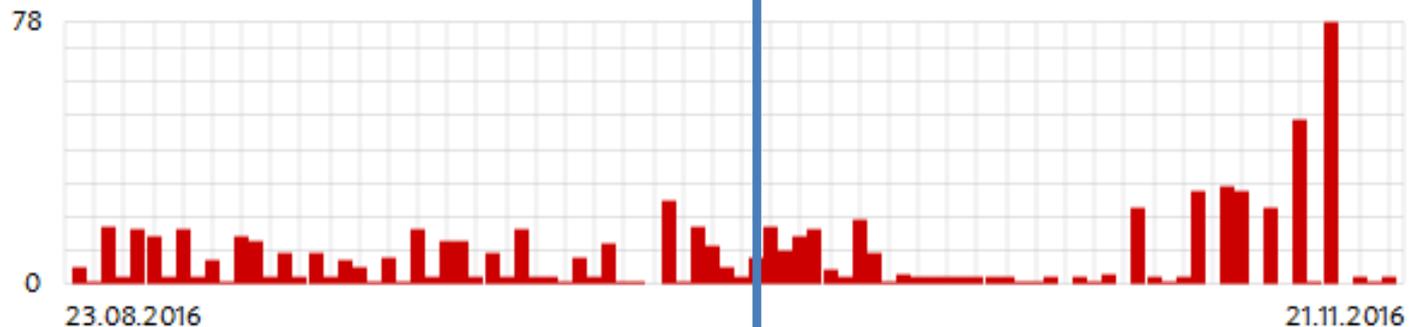
deprexis<sup>24</sup>

Cockpit ▾ Herr Willich ▾

Benutzergruppe	Patient
Betreuer (Account)	Herr Willich (Tagesklinik Klinikum Wilhelmshaven)
Erste/letzte Anmeldung	23.08.2016 / 21.11.2016
Zugang bis (Rest)	21.11.2016 (heute)
Laufzeit	90 Tage

## Programmnutzung

Entlassung



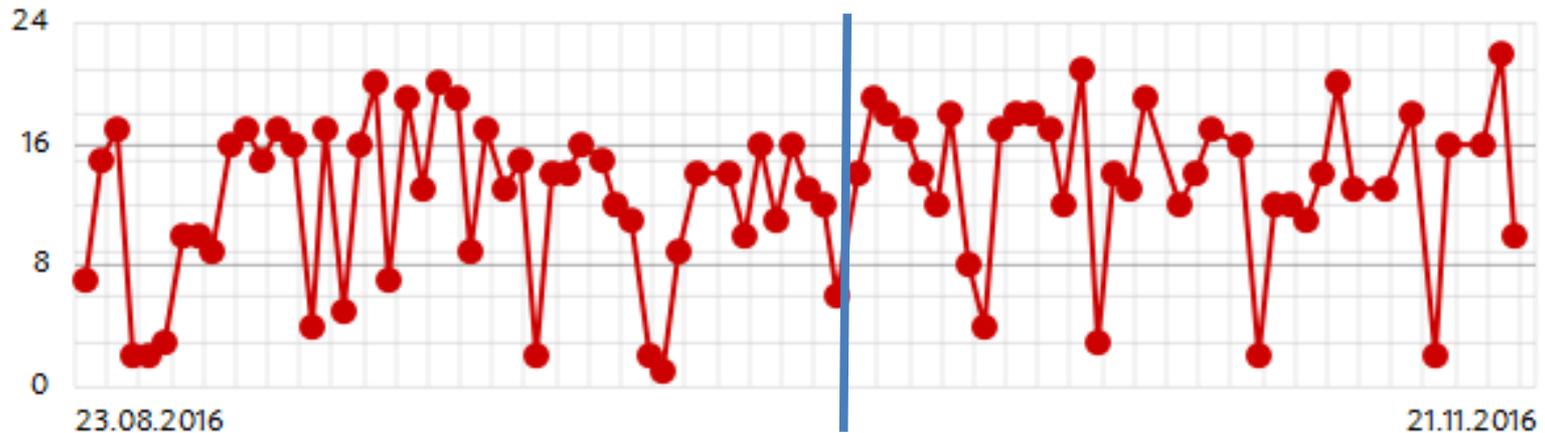
Nutzungszeit in Min. 715

Letzte Aktivität 20.11.2016 um 17:50

# Herr R., 44 Jahre, Kommissionierer, F32.2

## Stimmungs-Check

Entlassung



Rohdaten

[Download als xml-Datei](#)

### Infos zum Stimmungs-Check ^

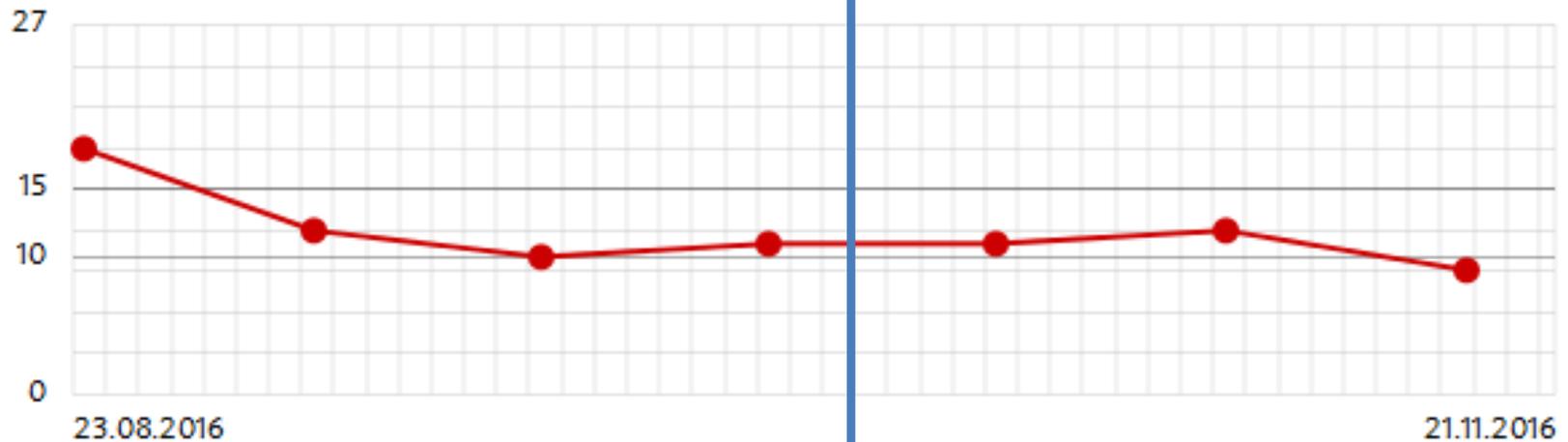
Die Grafik zeigt, wie sich die Stimmung des Patienten von Tag zu Tag gemäß der Antworten entwickelt. Je weiter oben die Kurve verläuft und je höher der aktuelle Wert ist, umso eher deutet das auf eine gute Stimmung hin.

- Ein Punktwert **unter 8** weist auf eine verminderte, gedrückte Stimmung hin.
- Ein Punktwert **zwischen 8 und 16** deutet auf eine mittelmäßige Stimmung hin.
- Bei einem Punktwert **über 16** ist von einer guten bis sehr guten Stimmung auszugehen.

## Herr R., 44 Jahre, Kommissionierer, F32.2

### Depressions-Check (PHQ-9)

Entlassung



Rohdaten

[Download als xml-Datei](#)

### Infos zum Depressions-Check (PHQ-9) ▲

Je weiter oben die Kurve verläuft und je größer der Wert ist, umso stärker ist die Depression, die sich aufgrund der Antworten vermuten lässt.

- Ab einem Wert von **10** besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass mittelschwer ausgeprägte Symptome einer Depression vorliegen.
- Ab einem Wert von **15** besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass schwere bis sehr schwere Symptome der Depression vorliegen.

# Reaktionen:

Hallo Herr Willich,

anbei möchte ich Ihnen kurz meine Erfahrungen mit deprexis schildern, sowie gleichzeitig den Fragebogen beantworten. Ich möchte mich noch einmal bei Ihnen bedanken, das Sie mir dieses Programm ermöglicht haben.

Viele Grüße H. R.

„Für mich war das Programm extrem hilfreich und man schafft die Gespräche locker in den 90 Tagen, ich konnte sogar alle Gespräche zweimal führen und konnte alles noch einmal auffrischen.

Und ich habe in dem Abschluss-Audio tatsächlich ein Tränchen vergossen, weil ich das Programm extrem persönlich finde.“



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dipl.-Psych. Otto Willich, Psychol.Psychotherapeut  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Wilhelmshaven  
Frankfurt/M., 28.08.2019