

# Digitale Angebote zur Behandlung depressiver Störungen: ein Überblick

## Digital Services for the Treatment of Depressive Disorders: an Overview

Peter Neudeck & Sarah Chwalek

### Themenschwerpunkt Depression

#### Zusammenfassung

Versorgungsgpässe, lange Wartezeiten, wachsende Diagnosen psychischer Erkrankungen (insbesondere depressiver Erkrankungen) und letztlich die COVID-19-Pandemie führten zu der Suche nach innovativen digitalen Lösungen im Gesundheitssektor. Darüber hinaus ist am 6. Oktober 2020 das digitale Versorgungsgesetz in Kraft getreten, wodurch die Entwicklung von digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) beschleunigt werden soll. In diesem Zusammenhang ist im psychotherapeutischen Bereich eine Kombination von „Treatment As Usual“- (TAU) Interventionen mit einer App und/oder Online-Kursen möglich. Demgegenüber stehen digitale Angebote, welche ohne begleitende „Face-to-Face“-Sitzungen bereitgestellt werden. Der vorliegende Artikel gibt einen Überblick über deutschsprachige digitale Lösungen für psychotherapeutische Behandlungen depressiver Erkrankungen. In der Einleitung wird die aktuelle Versorgungslage depressiver Erkrankungen beschrieben. Im Anschluss werden deutschsprachige DiGAs für den depressiven Störungsbereich aufgelistet. Abschließend werden deren Nutzen sowie Risiken anhand wissenschaftlicher Evidenz vorgestellt.

#### Abstract

Shortages of care, long waiting times, increasing numbers of mental health diagnoses (especially of depressive illnesses) and the COVID-19 pandemic led to innovative digital solutions in the health sector. In addition, the Digital Health Care Act came into force on October 6, 2020, which is intended to accelerate the development of digital health applications (DiGA). In the psychotherapeutic field a combination of "treatment as usual" (TAU) interventions is possible, with an app and/or online courses. In contrast, digital offers are

often provided without accompanying "face-to-face" sessions. This article provides an overview of German-language digital solutions for depressive disorders. In the introduction, the current care situation for depressive disorders is described. Subsequently, German DiGAs for depressive disorders are listed. Finally, their benefits and risks are elaborated on the basis of scientific evidence.

## 1. Einleitung

### 1.1. Versorgungslage

Die Bedeutung depressiver Erkrankungen für die Gesundheitsversorgung wird zunehmend größer. Epidemiologische Studien zeigen, eine 12-Monats-Prävalenz depressiver Erkrankungen von 8,1 % (Thom et al., 2017, für den deutschsprachigen Raum). Für die Behandlung affektiver Erkrankungen wird eine alleinige Psychotherapie oder eine Kombinationstherapie mit Psychopharmaka empfohlen (DGPPN, BÄK, KBV, AWMF (Hrsg.) für die Leitliniengruppe Unipolare Depression\*, 2015a). Zudem steigt die Beanspruchung der ambulanten Psychotherapie in den letzten Jahren signifikant an (vgl. Grobe et al., 2020). Eine weitere Belastung für die Gesellschaft, insbesondere für das Gesundheitssystem, ergibt sich durch hohe Rückfallquoten, die bei depressiven Erkrankungen bis zu 49 % (Sonnenmoser, 2012; Wojnarowski et al., 2019) betragen, wobei die Gründe für diese hohen Rückfallquoten verschieden und individueller Natur sind. Relevant sind hier vor allem die Anzahl vorheriger depressiver Episoden sowie die Intensität der psychotherapeutischen Behandlung (Sonnenmoser, 2012; Wojnarowski et al., 2019).

Letztlich hat sich die Versorgungssituation durch die COVID-19-Pandemie nochmals zugespitzt, wodurch sich