

Charité Berlin veröffentlicht Wirksamkeitsstudie

Depressive Symptomatik um 39,3% reduziert: Wirksamkeit von Selfapy Online-Kurs bestätigt

- Eine Studie der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité hat jetzt gezeigt, dass der Selfapy Online-Kurs bei Depression die depressive Symptomatik maßgeblich reduzieren kann.
- Das Ergebnis: Innerhalb von 12 Wochen konnte die Schwere der depressiven Symptomatik um durchschnittlich 39,3% und der Angstsymptomatik um 44,7% reduziert werden.
- 40% der Teilnehmer*innen konnten ihre Depressionssymptome sogar um die Hälfte oder mehr senken.
- Der Einsatz von Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGAs) leistet also einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgungslage.

Berlin, 14.10.2021 – Knapp 6 Millionen Menschen sind in Deutschland an Depression erkrankt. Depressive Erkrankungen können für Betroffene schwere gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Konsequenzen haben. Dazu kommt, dass die Wartezeit für eine psychotherapeutische ambulante Behandlung in Deutschland mit durchschnittlich drei bis sechs Monaten sehr lang ist. Ein Großteil der Betroffenen kann also nicht sofort die Hilfe in Anspruch nehmen, die sie nötig haben. Digitalmedizinische Online Kurse wie von Selfapy leisten einen wichtigen Beitrag dazu, die Versorgungslücke in Deutschland bei der Behandlung depressiver Patient*innen zu schließen

Die Charité Berlin hat den Online-Kurs von Selfapy für Patient*innen mit depressiver Erkrankung in einer randomisiert kontrollierten Studie evaluiert. Gemessen wurde unter anderem die Reduktion der Depressionssymptome mit dem Beck-Depressionsinventar (BDI-II) sowie die Reduktion der Angstsymptome mit dem Beck-Angst-Inventar (BAI).

401 Teilnehmer*innen zwischen 18 und 65 Jahren, die Kriterien für eine depressive Episode oder einer langanhaltenden depressiven Verstimmung erfüllen, wurden für die Dauer des Programms von 12 Wochen zufällig in drei Gruppen zugeteilt: (a) dem Online-Kurs von Selfapy ohne psychotherapeutische Begleitung, (b) dem Online-Kurs von Selfapy mit psychotherapeutischer Begleitung sowie (c) der Kontrollgruppe. Zu Studienbeginn und Studienende wurden diagnostische Messungen durchgeführt.

Die Auswertung der Daten zeigten eine signifikante Abnahme der depressiven Symptomatik der begleiteten Gruppe (um 45,7%) sowie der unbegleiteten Gruppe (um 39,3%).



Hervorzuheben ist, dass sich die beiden Interventionsgruppen nicht signifikant unterscheiden und die Wirksamkeit nur minimal variiert .

Teilnehmer*innen konnten die positiven Effekte auch drei Monate nach dem Kurs noch beibehalten. 40% der Teilnehmer*innen konnten ihre depressive Symptomatik um die Hälfte oder mehr senken. Bei 21,6% der Teilnehmer*innen konnte nach dem Kurs eine Remission, also keine oder nur noch minimale Symptome einer Depression, nachgewiesen werden. Die Ergebnisse der Studie zeigen daher, wie wichtig der Beitrag ist, den digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) wie Selfapy in der therapeutischen Versorgung leisten.

“Wir freuen uns über die positiven Ergebnisse der Studie. Sie bestätigen uns in unserer Überzeugung, dass digitale Gesundheitsanwendungen eine Revolution für die gesamte Gesundheitsbranche und besonders für den Bereich der Psychotherapie bedeuten. Sie machen es möglich, dass insbesondere psychologische Gesundheitsversorgung auch digital stattfinden kann, um somit nicht nur Engpässen vorzubeugen, sondern auch schnelle und flexible Unterstützung für alle zu bieten, die sie benötigen. Uneingeschränkt.” - Nora Blum, CEO & Gründerin von Selfapy.

Über den Depressions-Kurs von Selfapy

Der Kurs von Selfapy zur Behandlung von Depressionen wurde beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) im Dezember 2020 vorläufig als DiGA zugelassen. Damit zählt Selfapy zu den Pionieren in der digitalen Gesundheitsversorgung in Deutschland. Durch diese Erweiterung des bestehenden Angebots von Selfapy soll es Depressionspatient*innen erleichtert werden, eine schnelle Hilfe zu erhalten. Selfapy nimmt damit den nächsten Schritt, um die Vision einer besseren und qualitätsgesicherten Versorgung bei psychischen Erkrankungen zu verwirklichen. Durch das Verordnen von Selfapys Depressions-Kurs auf Rezept wird eine schnelle, erste Unterstützung von Patient*innen angesichts langer Wartezeiten auf ambulant verfügbare Psychotherapieplätze gewährleistet. Es besteht zeitliche und räumliche Flexibilität, auch außerhalb regulärer Praxiszeiten.

Über Selfapy:

Selfapy ist Deutschlands führender Anbieter für Online-Unterstützung bei psychischen Belastungen und wurde 2016 von Nora Blum und Katrin Bermbach in Berlin gegründet. In Deutschland leiden rund 18 Millionen Menschen an einer psychischen Erkrankung wie Burnout, Depression oder an Angststörungen. Oftmals müssen sie bis zu sechs Monate auf eine Behandlung warten. Selfapy bietet Menschen in psychischen Belastungssituationen eine schnell verfügbare, anonyme und flexible Unterstützung. Die 12-wöchigen Kurse wurden von erfahrenen Psycholog*innen entwickelt und basieren auf Ansätzen der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Derzeit bietet Selfapy u.a. drei digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept als DiGA (Digitale Gesundheitsanwendungen) an für Menschen mit Depression, Generalisierter Angststörung und Panikstörung. Diese Online Kurse sind vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) nach strenger Prüfung zertifiziert und vorläufig aufgenommen.



Weitere Informationen über Selfapy finden Sie unter selfapy.com.

Pressekontakt

Celina Ponz

Presse & Kommunikation

Mail: celina@get-press.de

Tel: [+49 30 2000 537 90](tel:+4930200053790)