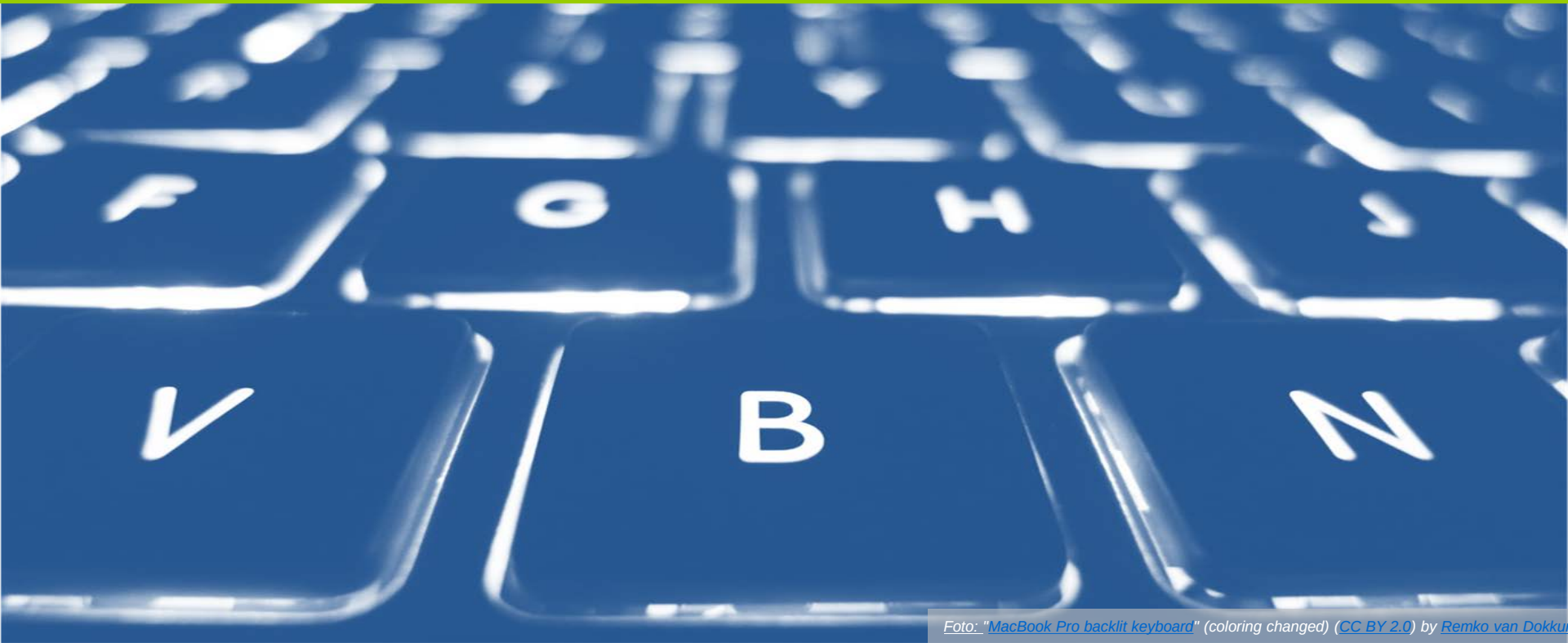


Vorstellung des TK-DepressionsCoach

Inhalte, Methoden, Ergebnisse

Pressefrühstück 13. Juni 2017





INHALT UND FUNKTION DES PROGRAMMS

Foto: "[Darkening Clockwork](#)", (coloring changed) (CC BY-NC-SA 2.0) by [matthileo](#)

Der TK-DepressionsCoach ist ...

- eine Online-Intervention für **leicht bis mittelgradig depressiv** belastete erwachsene Personen
- über **ca. 2 Monate (7 Module)**
- mit **wöchentlicher Rückmeldung in 2 randomisierten Varianten**
 - Individualisierte Rückmeldung durch psychologischen Berater (**individualisierte Variante**)
 - Automatisiertes, standardisiertes Feedback; persönlicher Kontakt nur bei Bedarf (**Contact on Demand**)



TK-DepressionsCoach

Beispiele für Interventionsmethoden

1 Ihre Aufgabe für heute

Ihr Brief darüber, wie alles anfang

Zum ersten Mal so ein Tief. Ich habe mich nicht mehr zwischen un... Zeit gestritten. Wenn die... glaube ich schon viel fr... haben eben versucht, h... gab. Und die Kinder hat... Ich mache mir Vorwürfe... eine funktionierende Fa... ganz schön viel abbeko... hat uns sitzen lassen. D... und konnte es nicht fass... meinen Eltern, weil ich... habe. Ich glaube wenn... ich die Zeit damals nich... Vater auch schon ein P... Deswegen sind wir dan... Als die Scheidung dann... zusammengeklappt. Ich... gegessen und geweint u... arbeiten war nicht zu de... einen Klinikaufenthalt. D... irgendjemand musste si... Peter hatte sie nur jede...

zwischen speichern

◀ Expressive Writing

07:00 - 07:30 Uhr
früh aufstehen
[alles anzeigen](#)

07:30 - 08:30 Uhr
Mutter mit der Pflege mei
[alles anzeigen](#)

09:30 - 17:00 Uhr
Ausflug in den Wildpark m
[alles anzeigen](#)

18:00 - 19:00 Uhr
Pflege meines Vaters
[alles anzeigen](#)

19:30 - 20:30 Uhr
gemeinsames Abendesse
[alles anzeigen](#)

20:30 - 22:00 Uhr
entspannen
[alles anzeigen](#)

◀ Tagesplaner / Aufbau positiver Aktivitäten

1 Die Situation

meine Kollegin ist mir heute zum wiederholten Mal bei der Teambesprechung rücksichtslos ins Wort gefallen und hat mich nicht ausreden lassen.

2 Ihre Gedanken

ich dachte, das ist ein respektlos Verhalten und dass ich mir das gefallen lassen darf. Trotzdem hat mich nichts gesagt.

Ihre Gefühle

ich war sauer und hab mich bloß und ganz klein gefühlt, wie Luft.

5 Ihr Interpretations-Training

Situation 3/10

Drücken Sie auf Play und versuchen Sie sich so gut wie möglich in die Situation hineinzusetzen. Gehen Sie dann zum nächsten Schritt.

Im Rahmen einer Weiterbildung müssen Sie mehrere schriftliche Prüfungen bestehen.

Die erste davon haben Sie bereits hinter sich gebracht. Nun sitzen Sie im Kursraum und erwarten gespannt das Ergebnis.

00:04

Nächster Schritt

Gedankenprotokolle (ABCDE-Schema) ▶

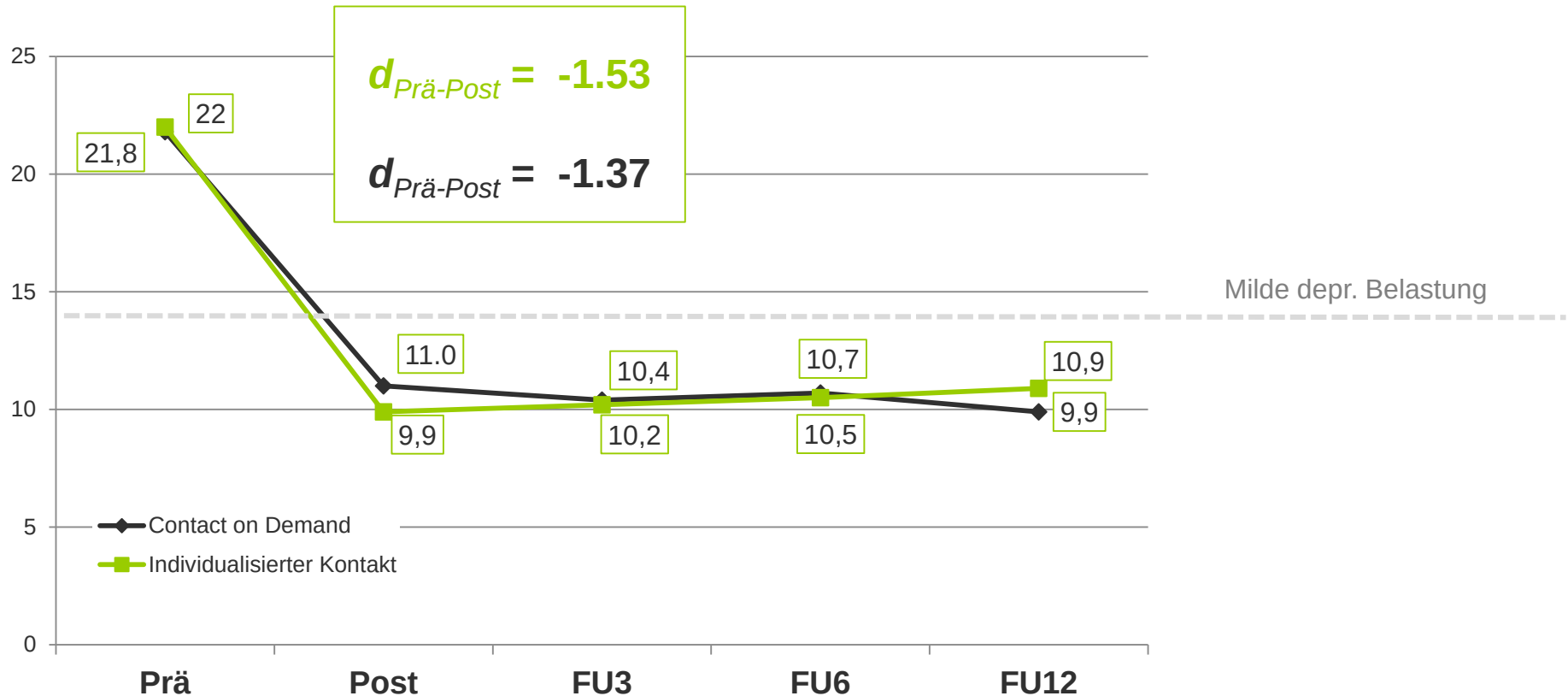
Multimediales Interpretational Bias Training ▶

A background image showing several darts with different colored flights (black, silver, and gold) stuck into a dartboard. The dartboard has a complex, multi-colored pattern. The image is partially obscured by a white horizontal band containing the title.

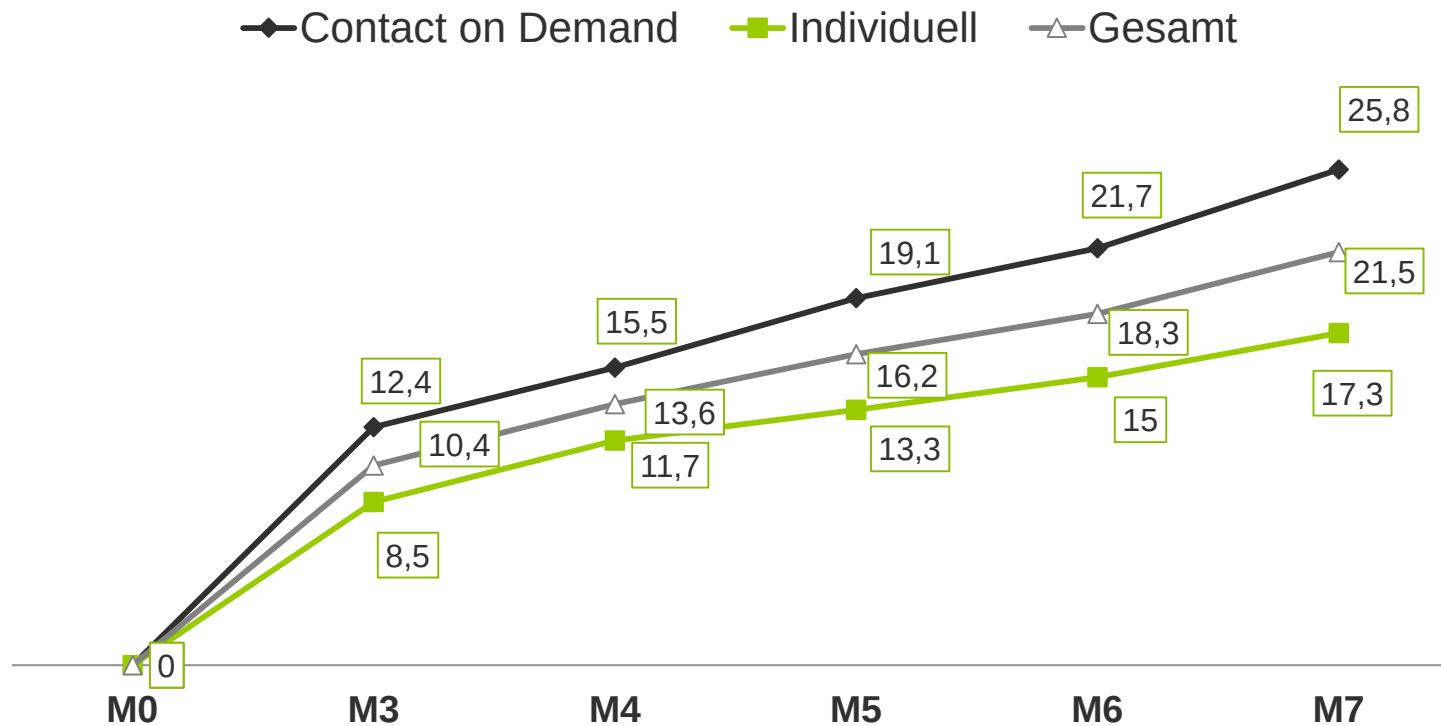
KERNERGEBNISSE

(Foto: Public Domain – CC0)

Illustration der Symptomverläufe – BDI-II



Dropout-Verläufe



Geringer Dropout in der IB-Gruppe

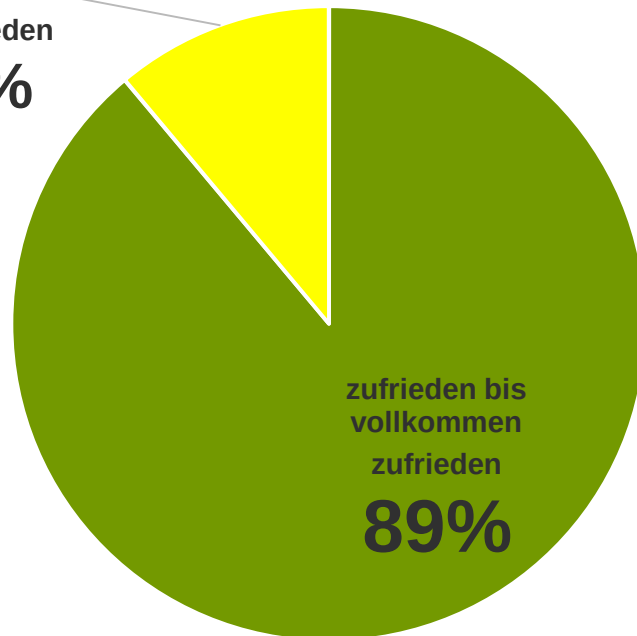
$$\chi^2(1, N = 1089) = 11.780, p = .001, \phi = -.10$$

Gesamtzufriedenheit mit dem Angebot



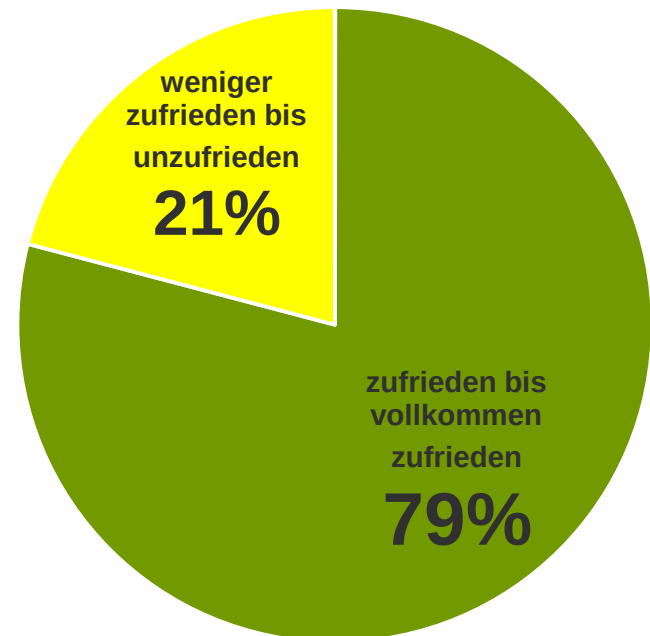
individuell

weniger
zufrieden bis
unzufrieden
11%



Contact on Demand

weniger
zufrieden bis
unzufrieden
21%



BESONDERHEITEN DER STUDIE

(Foto: Public Domain – CC0)

Eine deutschlandweit einzigartige Studie

Größte deutsche Onlinetherapie-Studie
unter Versorgungsbedingungen

Rigoroser experimenteller
Vergleich von individuellem
und automatisiertem
Feedback

Im internationalen Vergleich mit
anderen Online-Programmen
überdurchschnittliche Effekte

Im internationalen Vergleich
unterdurchschnittliche Drop-Out-Raten



Fazit

- Online-Interventionen bei Depressionen **sind in einem deutschen Versorgungssetting effektiv durchführbar**
- **Versicherte** sind mit dem Angebot **sehr zufrieden**
- Es ergeben sich **signifikante und langanhaltende Reduktionen der Symptomatik** in Hauptoutcomes (Depression) und Sekundäroutcomes (Angst, Grübeln, Wohlbefinden)