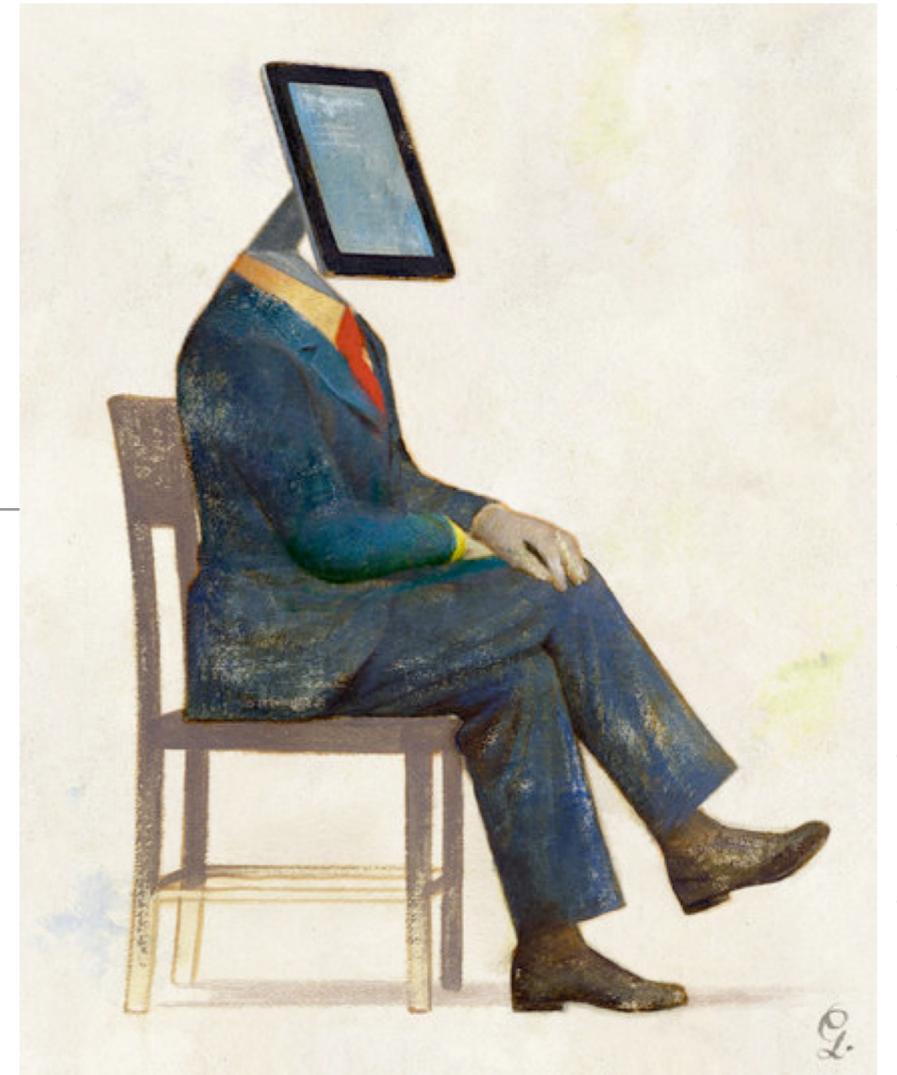


## E-Mental Health – Aktuelle PTBS Forschung in der Bundeswehr

CODE Jahrestagung, 11.07.2018,  
Universität der Bundeswehr München



Mag.phil. Cornelia Küsel, Fakultät für Informatik, UniBw München

# 1. E-Mental Health

## Wegweiser



# Definition

---

E-Mental-Health: Nutzung moderner Medien zur  
Prävention, Behandlung und Rehabilitation  
psychosozialer Probleme sowie psychosomatischer  
und psychischer Störungen  
(Eichenberg & Kühne, 2014)

# Wissenschaft

---

Angebote überwiegend aus den Bereichen Depression, Angststörungen, Essstörungen, soziale Phobie

Positive Wirksamkeitsnachweise vor allem bei

a. Online-Beratung

b. kognitiv-behavioralen Interventionsprogrammen.

Hinweise auf Vergleichbarkeit der Effekte mit f2f-Therapien, auch bei psychodynamischen Angeboten.

# Einsatzgebiete

---

## Gesundheitsbezogene Online-Informationen

z.B. Depression (Zermatten et al., 2010)

## Online-Beratung

z.B. bei Paarproblemen (Eichenberg & Aden, 2015), Essstörungen (Moessner & Bauer 2012)

## Online-Therapie

Internetbasierte CBT-Programme v.a. bei Depression (Andersson & Cuijpers, 2009; Andersson et al., 2012), Angsterkrankungen (Adelmann et al., 2014) u. mit f2f-CBT vergleichbaren Effektstärken (Carlbring et al., 2018)

# Einsatzgebiete

---

**Virtual Reality Anwendungen** (Safir & Wallach, 2011; Eichenberg & Wolters, 2012)

v.a. bei Angststörungen

**APPs** (Shen et al., 2015)

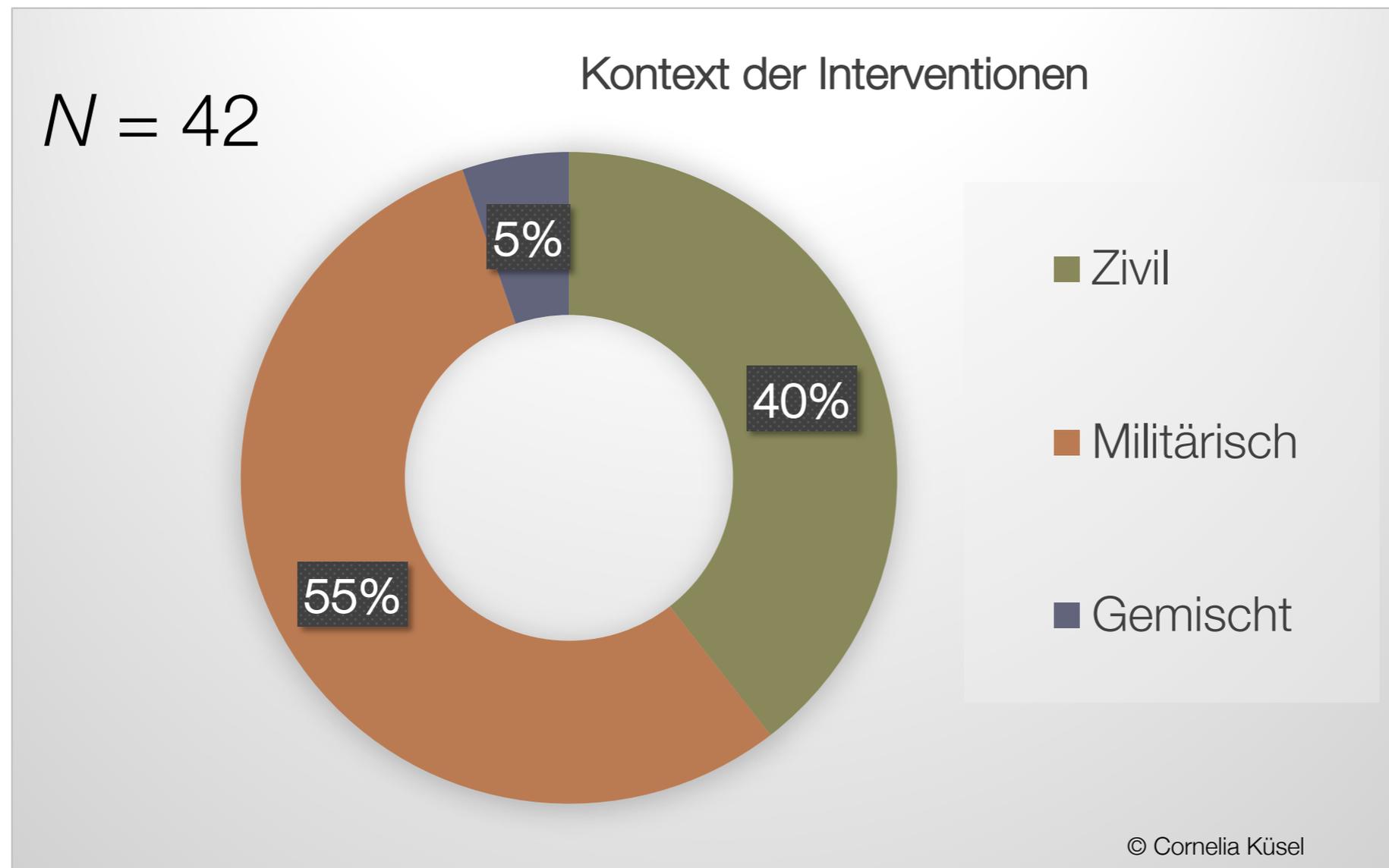
z.B. bei PTBS, Schizophrenie

**Serious Games** (Eichenberg & Schott, 2017; Fleming et al., 2015)

z.B. bei PTBS, Angststörungen, Adipositas im Kindes- und Jugendalter

# Review

Eichenberg C, Küsel C & Hübner RU (2018): E-Mental Health Interventionen bei PTBS: Ein systematisches Review.



# Chancen

---

- Wirksamkeitsnachweise für viele Störungen, auch bei PTBS
- Kostengünstig und niedrighschwellig
- Kann die Wartezeit auf einen Therapieplatz verkürzen
- Spricht auch jene an, die aufgrund von Scham den therapeutischen Kontakt oder Hilfe im Allgemeinen scheuen
- Überall einsetzbar

# Risiken

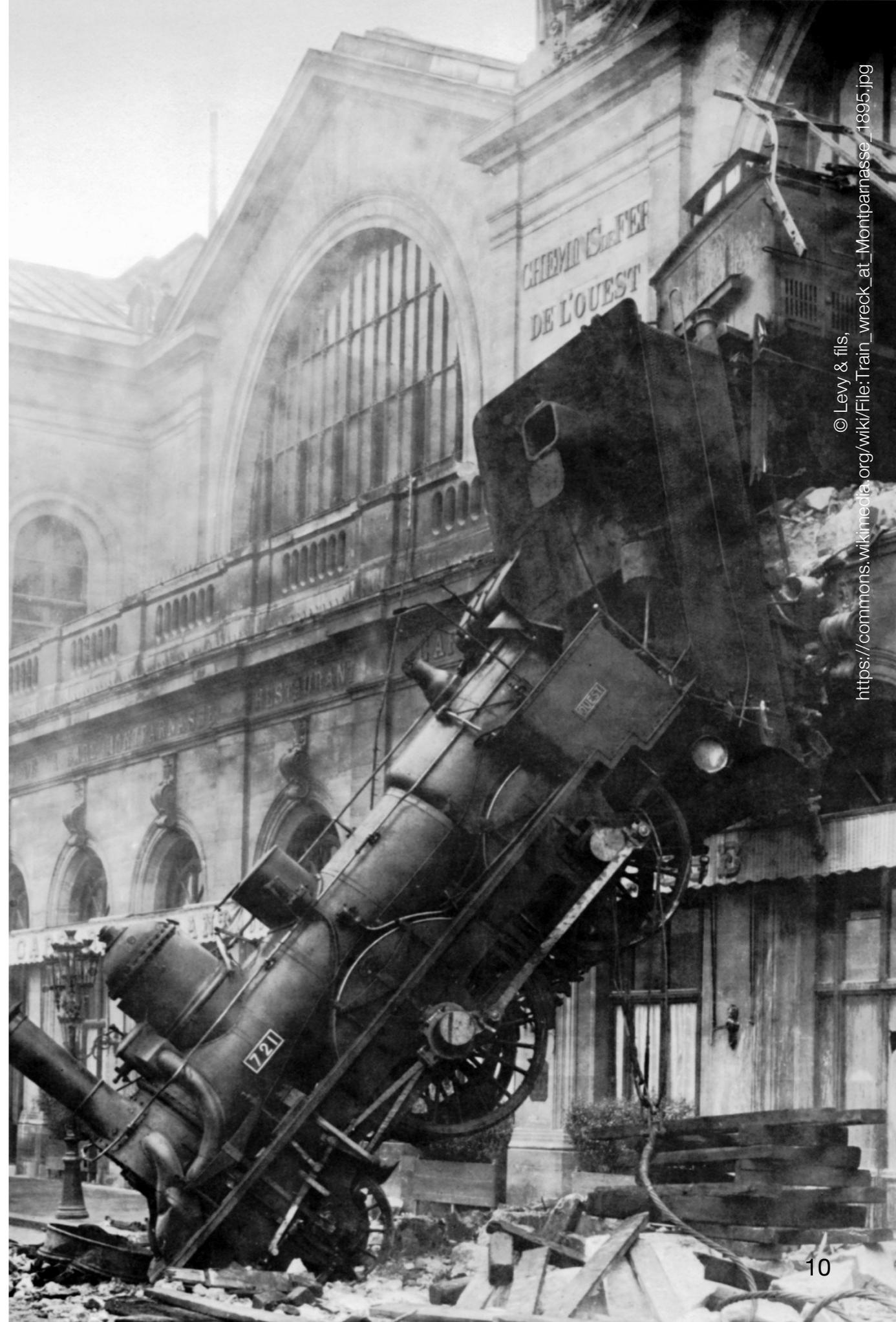
---

- Unerwünschte Effekte: Studie von Rozental et al. (2015):  $N = 558$  Patienten, 9,3 % berichteten von negativen Effekten: Ausbildung neuer Symptome, auf die die Therapie nicht abzielte, technische Probleme, Ungeduld, Abwesenheit in schwierigen Phasen
- Keine direkten Eingreifmöglichkeiten
- Es muss untersucht werden, welche Patientengruppen sich (nicht) für Online-Interventionen eignen

## 2. PTBS

---

**Beispiel:**  
**22.10.1895 - Gare Montparnasse,**  
**Paris**



# Definition

---

Psychotrauma = seelische Verletzung

Ein traumatisierendes Ereignis führt bei etwa 30% der Betroffenen zu einer Traumafolgestörung. Dazu zählt u.a. die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die seit 1980 diagnostiziert wird.

# Diagnose & Symptome

---

1. Direktes Erleben oder Miterleben des traumatisierenden Ereignisses,
2. Erfahren, dass das traumatisierende Ereignis einem engen Familienmitglied oder einem engen Bekannten zugestoßen ist.
3. Wiederholte oder sehr extreme Konfrontation mit aversiven Details des traumatischen Ereignisses.

<http://dr-elze.com/ptbs-dsm-5>



# PTBS in der Bundeswehr

---

Allgemein: Einmonatsprävalenz für PTBS in Deutschland:  
1,3-1,9% (unter 60 Jährige), 3,4% (über 60 Jährige)  
(Maercker et al. 2008)

Bundeswehr: 2016: 175 PTBS Neuerkrankungen, im  
Vergleich zu 2015 Rückgang der Neudiagnosen um 25,5 %.  
Insgesamt für 2016: 1.615 PTBS Behandlungskontakte  
(bundeswehr.de)

Momentan sind 3.642 Soldaten im Einsatz (bundeswehr.de,  
Stand 02.07.2018)

„Nach Studienlage des Psychotraumazentrums der Bundeswehr (PTZ) prägen in den Einsätzen nicht mehr die als persönliche Bedrohung empfundenen Kampfhandlungen, sondern eher moralisch belastende Situationen wie das Erleben von Armut, Bürgerkriegen oder Gräueltaten die Wahrnehmungen der Einsatzteilnehmenden.“

## – Bundeswehr

<https://www.bundeswehr.de/portal/a/bwde/start/einsaetze/ueberblick/belastungsstoerungen> (Aktuelle Zahlen)



<https://pixabay.com/de/verbinden-verbinding-zusammenarbeit-20333/> (CC0 Lizenz)

### 3. E-Mental Health und PTBS

**Chancen für die Bundeswehr**

# Warum E-Mental Health für die Bundeswehr wichtig ist...

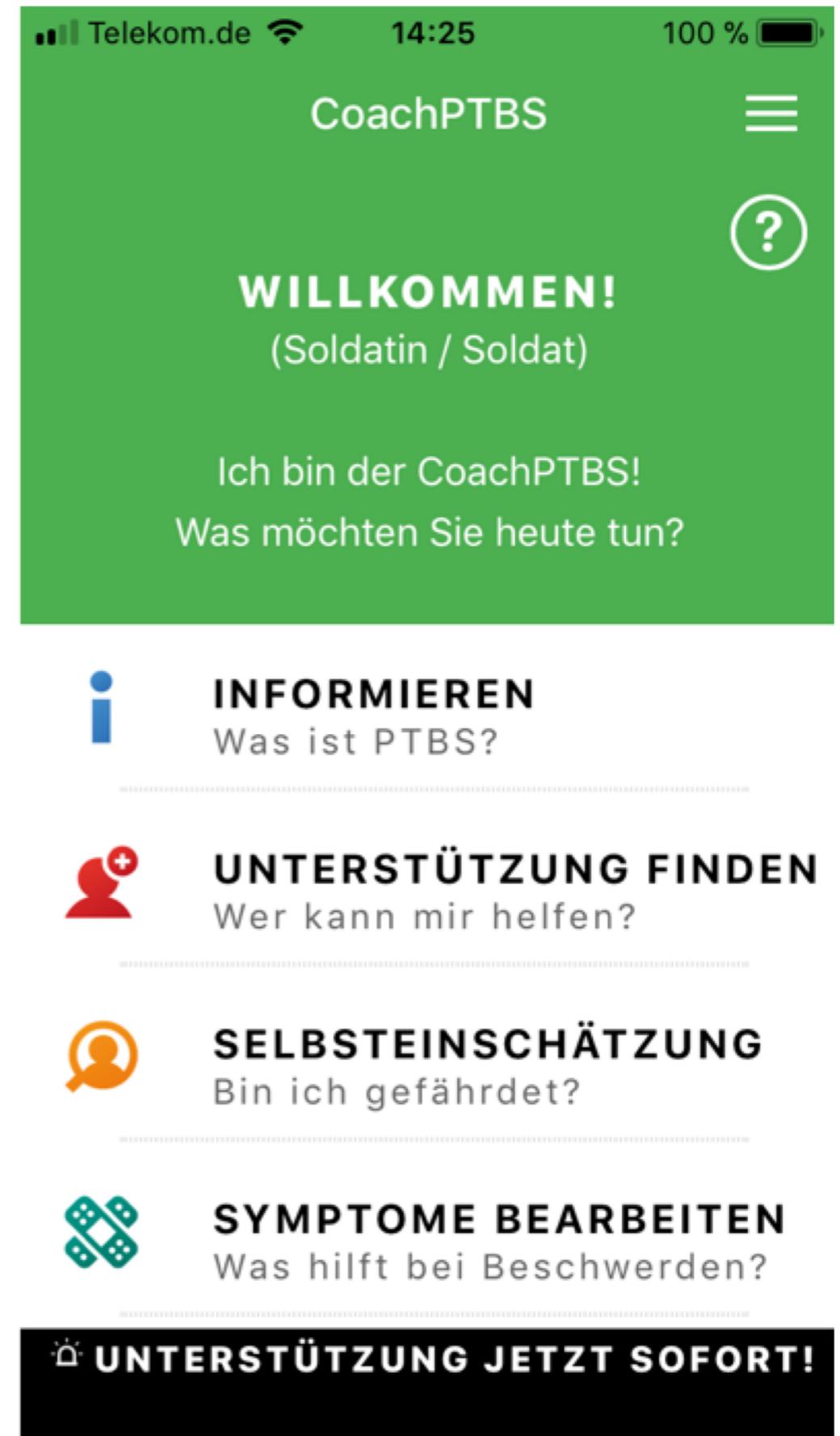
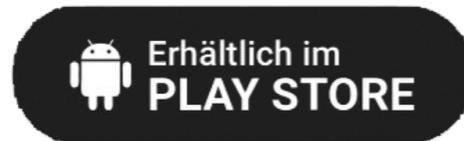
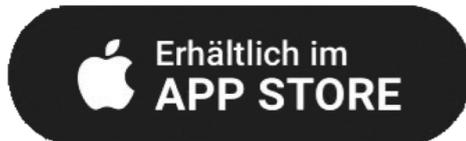
---

Ängste und Stigmatisierung

E-Mental Health: Besonders relevant für Soldaten!

Prävention von PTBS bereits in der Ausbildung

# Was es schon gibt: Behandlung





# PTBS ONLINE-THERAPIE

REGISTRIERUNG

LOGIN



ONLINE-BEHANDLUNGSANGEBOT FÜR SOLDATEN MIT POSTTRAUMATISCHER BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

## PTBS Online-Therapie

<https://therapie.ptzbw.org/content/>

## Webseiten

---

### PTBS-Hilfe der Bundeswehr:

<https://ptbs-hilfe.de/startseite.html>

### PTBS-Hilfe für Soldaten:

<https://www.angriff-auf-die-seele.de>

Inhalte: Psychoedukation, Kontaktadressen, Übungen, Veranstaltungen (Hinweis auf Selbsthilfegruppen, Verlinkung zu sozialen Netzwerken)

Nach Studienergebnissen hatten nur ca. 55%  
der Befragten nach ihrem Einsatz  
psychosoziale Hilfe der Bundeswehr in  
Anspruch genommen.

– Wittchen et al., 2012

# Was es schon gibt: Prävention

---

Charly: Serious Game für Soldaten der Bundeswehr

(Zimmermann, Alliger-Horn, Willmund, Dunker & Kowalski  
2013)

# Ausblick

---

Serious Games: meist computerbasiertes Rollenspiel  
bzw. story based

Ziel: bestimmte Verhaltensweisen, Tätigkeiten oder Informationen in einer virtuellen Umgebung zu lernen, zu trainieren oder zu simulieren. Stichwort: Operante Konditionierung

Zeigen sich in ersten Studien effektiv in der unterstützenden Behandlung psychischer Störungen (Eichenberg & Schott, 2017)

# Ausblick

---

Nutzung von bestehenden Entwicklungen, um PTBS-Prävention zu implementieren

- Höhere Akzeptanz
- Einbindung in bestehende Strukturen
- Nutzung vorhandener Ressourcen
- Schließung der Forschungslücke
- Erweiterung des Angebots im Bereich Prävention und Behandlung

# Fragen? Gerne!

---

[cornelia.kuesel@unibw.de](mailto:cornelia.kuesel@unibw.de)



# Literaturverzeichnis

---

- Adelmann CB, Panza KE, Bartley CA, Bontempo A, Bloch MH (2014): A Meta-Analysis of Computerized Cognitive-Behavioral Therapy for the Treatment of DSM-5 Anxiety Disorders. *The Journal of Clinical Psychiatry*; 75(7): 695-704. doi: 10.4088/JCP.13r08894
- Andersson G, Paxling B, Roch-Norlund P, et al. (2012): Internet-based psychodynamic versus cognitive behavioral guided self-help for generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*; 81: 344-355. doi: 10.1159/000339371
- Andersson G, Cuijpers P (2009): Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: a meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*; 38(4):196-205. doi: 10.1080/16506070903318960
- Carlbring P, Andersson G, Cuijpers P, Riper H, Hedman-Lageröf E (2018): Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*; 47(1):1-18. doi: 10.1080/16506073.2017.1401115
- Eichenberg C, Küsel C, Hübner RU (2018): *E-Mental Health Interventionen bei PTBS: Ein systematisches Review*. Under review.
- Eichenberg C, Schott M (2017): Serious Games for Psychotherapy: A Systematic Review. *Games for Health*; 3: 127–135.
- Eichenberg C, Aden J (2015): Online-Beratung bei Partnerschaftskonflikten und psychosozialen Krisen: Multimethodale Evaluation eines E-Mail-Beratungsangebotes. *Psychotherapeut*; 1: 53–63.
- Eichenberg C, Kühne S (2014): *Einführung Onlineberatung und -therapie*. Grundlagen, Interventionen und Effekte der Internetnutzung. München: Ernst Reinhardt GmbH und Co KG.
- Eichenberg C, Wolters C (2013): Differenzielle Indikationen des Einsatzes moderner Medien in der Traumatherapie. *Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft und Psychologische Medizin*; 2: 7–19.

# Literaturverzeichnis

---

Fischer G, Riedesser P (2009): *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. Stuttgart: UTB.

Fleming TM, Bavin L, Stasiak K, Hermansson-Webb E, Merry SN, Cheek C et al. (2016): Serious Games and Gamification for Mental Health: Current Status and Promising Directions. *Frontiers in Psychiatry*; 7: 215. doi: 10.3389/fpsy.2016.00215

Maercker A, Forstmeier S, Wagner B, Glaesmer H, Brähler E: Posttraumatische Belastungsstörungen in Deutschland. Ergebnisse einer gesamtdeutschen epidemiologischen Studie. *Nervenarzt*; 79: 577–86.

Moessner M, Bauer S (2012): Online counselling for eating disorders: Reaching an underserved population? *Journal of Mental Health*; 21(4): 336-345. doi: 10.3109/09638237.2011.643512

Rozental A, Boettcher J, Andersson G, Schmidt B, Carlbring P (2015); Negative Effects of Internet Interventions: A Qualitative Content Analysis of Patients' Experiences with Treatments Delivered Online, *Cognitive Behaviour Therapy*; 44(3): 223-236, doi: 10.1080/16506073.2015.1008033

Safir MP, Walach HS (2011): Current Trends and Future Directions for Virtual Reality Enhanced Psychotherapy. In: Brahnem S & Jain LC (Hrsg.), *Advanced Computational Intelligence Paradigms in Healthcare* 6, S. 31 - 45. New York: Springer.

Shen N, Levitan MJ, Johnson A, Bender JL, Hamilton-Page M, Jadad AR, Wiljer D (2015): Finding a Depression App: A Review and Content Analysis of the Depression App Marketplace. *JMIR Mhealth Uhealth*; 3(1):e16. doi: 10.2196/mhealth.3713

Wittchen H-U, Schönfeld S, Kirschbaum C, Thurau C, Trautmann S, Steudte S et al (2012): Traumatische Ereignisse und posttraumatische Belastungsstörung bei im Ausland eingesetzten Soldaten. *Deutsches Ärzteblatt*; 109(35-36): 559-568. doi: 10.3238/arztebl.2012.0559

Zermatten, A., Khazaal, Y., Coquard, O., Chatton & Bondolfi, G. (2010). Quality of web-based information on depression. *Depression and Anxiety*; 27(9): 852-858. DOI: 10.1002/da.20665

Zimmermann P, Alliger-Horn C, Willmund G, Dunker S, Kowalski J (2013): Integration moderner Medien in das psychosoziale Versorgungsangebot deutscher Soldaten. *Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft und Psychologische Medizin*; 11(2): 35–49