

# Digital

**Depression** Psychische Probleme online behandeln? Besonders mit vier von acht geprüften Programmen kann das gelingen.

**E**r fragt nach: „Welche Symptome belasten Sie am meisten? Welche Gefühle und Gedanken haben Sie dann?“ Er ist kein klassischer Psychotherapeut, sondern ein Computerprogramm. Seit einigen Jahren mehren sich Onlineangebote, die bei psychischen Leiden helfen wollen. Kann das funktionieren?

Wir haben acht Programme für das Einsatzgebiet Depression getestet. Sie zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Viele wissen nicht, was sie tun können – zumal das Leiden ohnehin schon entmutigend und die Warteliste bei Psychotherapeuten oft lang ist.

**Vier empfehlenswerte Programme** Mithilfe von Fachgutachtern haben wir die Programme unter die Lupe genommen. „Empfehlenswert“ lautet das beste Urteil, das Deprexis 24, Moodgym sowie zwei Angebote von Get.On erhalten. Sie überzeugen

**Informationen** Viele Selbsthilfe-Programme vermitteln auch Wissen zur Krankheit (hier Get.On).

**Onlinehilfe** Die Programme bieten oft mehrere Module, die Nutzer ungefähr ein- bis zweimal pro Woche bearbeiten.

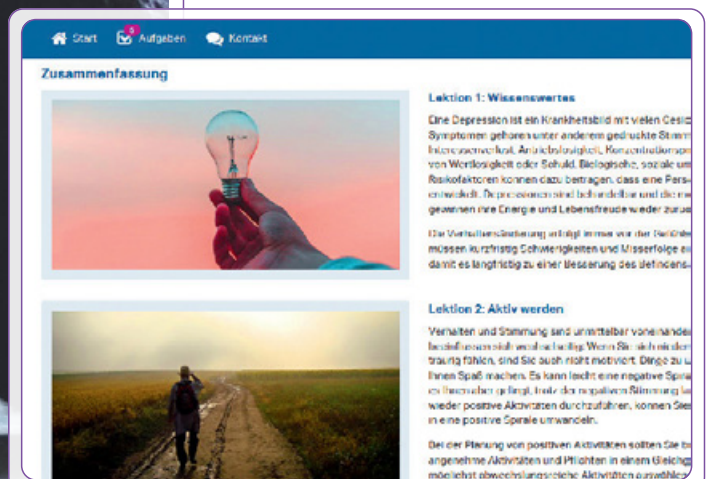


FOTO: FLAIPICTURE / WAVEBROK

# raus aus dem Tal

beim Konzept, und Studien belegen ihre Wirksamkeit. Drei weitere Programme – iFightDepression, Novego und Selfapy – sind „eingeschränkt empfehlenswert“.

Den Letzten im Bunde, den TK-DepressionsCoach, konnten wir nicht bewerten, weil wir für den Test auch auf Nachfrage keinen Zugang bekamen. Der war für die Untersuchung aber unerlässlich. Der DepressionsCoach steht ausschließlich Versicherten der Techniker Krankenkasse offen. Andere Anbieter wie Get.On und Deprexis 24 kooperieren mit verschiedenen Krankenkassen. Sie tragen die Kosten für ihre Mitglieder (siehe Tabelle S. 92/93).

## Ein- bis zweimal pro Woche

Oft bieten die Onlineprogramme mehrere Module, die Anwender ungefähr ein- bis zweimal pro Woche bearbeiten – größtenteils schriftlich, aber auch über interaktive Elemente wie Videos. Nutzer werden häufig direkt angesprochen, bekommen Hintergrundinformationen und Fragen, die sie im Freifeld oder durch Ankreuzen beantworten sollen. Viele Programme, auch die im Test, stützen sich stark auf die kognitive Verhaltenstherapie, eine anerkannte psychotherapeutische Methode. Anders als psychoanalytische Verfahren in der Tradition von Sigmund Freud setzt sie weniger

auf das freie Gespräch, sondern eher auf strukturierte Techniken, die sich leicht auf ein Online-Format übertragen lassen.

## Aus dem Schneckenhaus wagen

Ein Grundpfeiler des Konzepts: Gedanken, Gefühle und Handlungen sind eng verknüpft und lassen sich wechselseitig beeinflussen, auch zum Positiven. Moodgym etwa bringt es auf den Slogan: „Was ich denk, ist, was ich fühl.“ Demnach können Nutzer lernen, „verzerrte Gedanken“, die bei ihnen negative Emotionen hervorrufen, zu erkennen – und möglichst umzudenken.

Auch über das Verhalten können sie ihr Befinden verbessern: indem sie bewusst schöne Dinge machen. Anfangs fällt das Depressiven oft schwer. Aber es lohnt sich. Bei Get.On etwa heißt es: „Zuerst wagen Sie sich aus Ihrem Schneckenhaus heraus und beginnen, positive Aktivitäten zu unternehmen. Dann bereiten Ihnen diese Aktivitäten Freude und Sie fühlen sich besser.“

Die Programme präsentieren oft Listen mit Vorschlägen: von „Gartenarbeit“ über „Leuten zulächeln“ bis „eine neue Sprache lernen“. Nutzer sollen überlegen, was ihnen Spaß machen könnte, sich Dinge vornehmen und sie teils in Tagespläne eintragen.

Das sind einige Beispiele für Übungen. Sie spielen eine zentrale Rolle, um Inhalte

## Unser Rat

Empfehlenswert sind **Deprexis 24**, zwei Programme von **Get.On** sowie **Moodgym**. Da alle Besonderheiten haben, kann es lohnen, bei Unzufriedenheit ein zweites zu probieren. Denkbar ist die Selbsthilfe ergänzend zu einer regulären Therapie oder wenn eine Vor-Ort-Behandlung nicht möglich oder gewünscht ist. Für schwere Depressionen sind die meisten Angebote nicht gedacht. Weitere **Informationen** unter [test.de/thema/depressionen](http://test.de/thema/depressionen) und im Buch „Medikamente im Test – Depressionen“ (19,90 Euro, zu bestellen unter [test.de/shop](http://test.de/shop)).

zu verinnerlichen und praktisch anzuwenden. Oft vermitteln die Programme weitere hilfreiche Verfahren wie Problemlöse- oder Entspannungstechniken. Wichtig sind auch Fragebögen zur Stimmung. Sie sind meist zu Beginn auszufüllen und immer wieder zwischendurch. Das soll unter anderem helfen, Gefühle besser zu verstehen – und natürlich Fortschritte zeigen. ▶

**Fragebögen** Fragen zur Stimmung der Nutzer sollen unter anderem helfen, Gefühle besser zu verstehen.

**moodgym**

Startseite | Arbeitsblatt | Depressions-Test

[Zurück zum Baustein](#)

### Depressions-Test

Denken Sie daran, wie Sie sich in letzter Zeit gefühlt haben:

Übung: Depressions-Test

Aussage	Ja	Nein
Fühlen Sie sich erschöpft und antriebslos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie das Interesse an Dingen verloren, die Ihnen früher etwas bedeutet haben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie an Selbstvertrauen verloren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fühlen Sie sich hoffnungslos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Übungen** Oft lernen Nutzer hilfreiche psychotherapeutische Techniken kennen und wenden sie praktisch an.

**deprexis 24**

### Arbeitsbogen zum Umdenken

Mit Hilfe dieses Bogens können Sie Situationen bearbeiten, die Ihnen unangenehm waren, in denen Sie negative Gefühle hatten etc. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen.

**Die Situation - Was ist passiert?**

Beschreiben Sie erstmal - ohne Bewertung - was genau passiert ist: Wo war das? Wann war das? Wer war beteiligt?:

.....

.....

.....

**Mobil** Viele Programme laufen auch auf dem Smartphone, teils mit Extra-App.



**Es wirkt**

Teils mag das banal klingen – aber es wirkt. Das zeigen viele Untersuchungen, vor allem für Depression und Angststörungen. Doch die Studienlage für Programme kann je nach deren konkreten Komponenten besser oder schlechter sein. Bei den Empfehlenswerten

gibt es gut gemachte Studien. Diese belegen, dass es den Anwendern psychisch besser geht als Vergleichspersonen mit ähnlich schweren depressiven Symptomen ohne Onlinehilfe.

Jedes Programm hat Besonderheiten. Von den beiden Get.On-Programmen im Test empfiehlt der Anbieter eines „vorbeugend oder bei ersten Beschwerden“, das andere für den Akutfall. Das zweite wird stets von Therapeuten begleitet. Sie führen telefonisch ein Erstgespräch und helfen später schriftlich mit Feedback oder bei Fragen.

Deprexis 24 arbeitet normalerweise unbegleitet. Das gilt auch für Moodgym. Deswegen großer Vorteil: Nutzer können sich gratis unter Pseudonym ohne Mail-Adresse anmelden. Niederschwelliger geht es nicht.

**Datenschutz und Grenzen**

Bei den meisten Programmen sind Nutzer namentlich identifizierbar. Sie müssen sich also auf Vertraulichkeit und guten Datenschutz verlassen. Das klappt nicht immer. Schwächen zeigen Deprexis 24, Get.On, iFight und Selfapy (siehe Kommentare).

Zu bedenken ist auch: Wenn jemand ein Programm über seine Krankenkasse nutzt, weiß sie über die Teilnahme Bescheid. Wer

das problematisch findet, muss ein kostenloses Angebot wählen oder selber zahlen.

Online-Selbsthilfe ist aus mehreren Gründen denkbar, etwa ergänzend zur klassischen Behandlung. Oder wenn jemand davor zurückschreckt, zu einem Therapeuten in die Praxis zu gehen. Zudem können Anwender sofort loslegen. Auf einen regulären Platz warten Patienten teilweise Monate.

Onlinehilfen sind oft nur für leichte bis mittlere psychische Leiden gedacht, nicht für schwere. Vor allem bei Selbstmordgedanken zählt schnelle persönliche Hilfe, etwa durch einen Arzt oder Psychotherapeuten, durch den Notruf 112 oder die Telefonseelsorge unter 0800/1110111 oder 0800/1110222. Auch für die genaue Diagnose sind Profis vor Ort wichtig. Termine für ein Erstgespräch bei Psychotherapeuten vergeben auch die Servicestellen der Bundesländer ([bundesgesundheitsministerium.de/terminservicestellen](http://bundesgesundheitsministerium.de/terminservicestellen)). ■ ▶▶

**So erkennen Sie seriöse Programme**

Inzwischen gibt es eine Fülle von Onlineangeboten zu diversen psychischen Leiden. Es ist nicht leicht, schwarze Schafe zu erkennen. Achten Sie darauf, ob Websites seriös erscheinen. **Wichtige Punkte:**

- 1 Gegen welches psychische Problem soll das Programm helfen – vorbeugend, akut, zur Nachsorge? Das Einsatzgebiet sollte konkret sein.
- 2 Wer steht hinter dem Angebot? Eine Universität, ein kommerzielles Unternehmen, ausgebildete Psychotherapeuten? Wer finanziert es? Fehlen transparente Informationen?
- 3 Wird beschrieben, was Nutzer in dem Programm erwartet? Kommen wissenschaftlich anerkannte Verfahren zum Einsatz wie etwa die kognitive Verhaltenstherapie? Viele Programme nutzen sie.
- 4 Werden konkrete klinische Studien genannt, die die Wirksamkeit des Programms belegen – am besten direkt mit einem Quellenverweis?
- 5 Was soll das Ganze gegebenenfalls für Selbstzahler kosten?
- 6 Ist die Datenschutzerklärung leicht auffindbar und transparent? Welche personenbezogenen Daten werden erhoben – auch unnötige?
- 7 Bei begleiteten Programmen oder „Videosprechstunden“: Wie sind die Behandler qualifiziert? Handelt es sich namentlich um „approbierte Psychotherapeuten“? So dürfen sich nur Ärzte und Psychologen – bei Kindern und Jugendlichen auch Pädagogen – mit einer umfangreichen Zusatz-Qualifikation in Psychotherapie nennen.

**Onlineprogramme zur Selbst**

	Für alle offen
<b>Programm</b>	1 Deprexis 24 <sup>(3)(4)</sup>
Anbieter	Gaia
Website	deprexis24.de
Preis für Selbstzahler laut Anbieter ca. (Euro)	298
<b>test - FAZIT</b>	<b>EMPFEHLENSWERT</b>
<b>Therapeutisches Potenzial</b>	hoch
<b>Belegter Nutzen</b>	hoch
<b>Schutz des Nutzerkontos im Desktop-Browser/in der Android-App/iOS-App</b>	befriedigend/ befriedigend/ befriedigend
<b>Datensendeverhalten<sup>1)</sup> im Desktop-Browser/in der Android-App/iOS-App</b>	unkritisch/kritisch/ unkritisch
<b>Mängel in den AGB/ in der Datenschutzerklärung</b>	sehr gering/ sehr gering
<b>Weitere Angaben laut Anbieter</b>	
Umfang	11 Module zu je 10 bis 60 Minuten
Empfohlene Gesamtdauer	Keine <sup>5)</sup>
Krankenkassen, die die Kosten übernehmen <sup>2)</sup>	4, darunter: DAK, IKK Südwest, Viactiv
Therapeutische Begleitung der Nutzer innerhalb des Programms	Unbegleitet
Auf deutsch verfügbar seit	2007
<b>test-Fazit:</b> Empfehlenswert, Eingeschränkt empfehlenswert, Nicht empfehlenswert.	
<b>Reihenfolge nach test-Fazit, bei gleichem Fazit nach Alphabet.</b>	
<b>Therapeutisches Potenzial/Belegter Nutzen:</b> hoch, mittel, gering.	
<b>Schutz des Nutzerkontos:</b> sehr gut, gut, befriedigend, ausreichend, mangelhaft.	
<b>Datensendeverhalten:</b> unkritisch, kritisch, sehr kritisch.	



**1 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.



**2 Get.On – Akut und Prävention**

**EMPFEHLENSWERT**

Eine Ausgründung der Uni Lüneburg betreibt Get.On und bietet mehrere Programme. Im Test war eines zur Prävention und eines zur Akutbehandlung von Depression. Letzteres läuft nur „begleitet“, also mit Therapeut im Hintergrund.

**Mit Unterschieden.** Beide Programme sind umfangreich und interaktiv, etwa durch Übungen, Ausfüllfelder, Stimmungstagebuch. Die Studienlage für die Vorbeugung ist besser als die für die Akutbehandlung. Manko der Android-App: Sie übermittelt die Identifikationsnummer des Endgeräts und den Mobilfunkanbieter an den US-Profidatensammler Flurry.



**3 Moodgym**

**EMPFEHLENSWERT**

Australische Forscher entwickelten das Programm bereits 2001.

**Gratis, inkognito.** Die AOK unterstützt Moodgym hierzulande. Es ist gratis – egal ob Nutzer bei der Kasse versichert sind. Sie müssen sich nur per Fantasienamen anmelden. Viel erklärt das Programm anhand von gezeichneten Beispielpersonen wie „Null-Problem“, „Sorgen-Anne“, „Miesepeter“, mit denen sich Anwender vergleichen können. Das Ganze ist stark auf die Lebenssituation junger Menschen zugeschnitten, aber laut Anbieter für Erwachsene jeden Alters geeignet. Gute Nutzenbelege.

**hilfe gegen Depression: Vier sind empfehlenswert**

						Nur für TK-Versicherte
2 Get.On		3 Moodgym	4 iFightDepression <sup>7)</sup>	5 Novego	6 Selfapy <sup>9)10)</sup>	7 TK-DepressionsCoach <sup>10)</sup>
Depression Akut	Depression Prävention					
Get.On Institut	Get.On Institut	ehub Health	European Alliance Against Depression	IVPNetworks	Selfapy	Techniker Krankenkasse
geton-institut.de	geton-institut.de	moodgym.de	tool.ifightdepression.com	novego.de	selfapy.de	tk.de
359	79 bis 359 <sup>6)</sup>	Kostenfrei	Kostenfrei	177	50 bis 180 pro Monat <sup>6)</sup>	Kostenfrei
<b>EMPFEHLENSWERT</b>	<b>EMPFEHLENSWERT</b>	<b>EMPFEHLENSWERT</b>	<b>INGESCHRÄNKT EMPFEHLENSWERT</b>	<b>INGESCHRÄNKT EMPFEHLENSWERT</b>	<b>INGESCHRÄNKT EMPFEHLENSWERT</b>	<b>Nicht bewertbar<sup>11)</sup></b>
hoch	hoch	mittel	mittel	gering bis mittel	mittel	Nicht bewertbar <sup>11)</sup>
mittel bis hoch	hoch	hoch	gering	mittel	gering	gering
gut/gut/gut	gut/gut/gut	sehr gut/Entfällt/Entfällt	befriedigend/Entfällt/Entfällt	gut/Entfällt/Entfällt	ausreichend/befriedigend/befriedigend	Nicht bewertbar <sup>11)/</sup> Entfällt/Entfällt
unkritisch/kritisch/unkritisch	unkritisch/kritisch/unkritisch	unkritisch/Entfällt/Entfällt	unkritisch/Entfällt/Entfällt	unkritisch/Entfällt/Entfällt	unkritisch/unkritisch/unkritisch	Nicht bewertbar <sup>11)/</sup> Entfällt/Entfällt
sehr gering/sehr gering	sehr gering/sehr gering	sehr gering/keine	keine/deutlich	sehr gering/sehr gering	keine/gering	sehr gering/keine

6 Trainingslektionen zu je 30 bis 60 Minuten	6 Trainingslektionen zu je 30 bis 60 Minuten	5 Module zu je 20 bis 30 Minuten	6 bis 9 Module zu je 30 bis 45 Minuten	12 Module zu je 45 bis 60 Minuten	12 bis 24 Module zu je 35 bis 45 Minuten	7 Module zu je 90 Minuten
6 Wochen	6 Wochen	Zirka 6 Wochen	6 bis 9 Wochen	12 Wochen	3 bis 6 Monate	7 Wochen
3: Audi BKK, Barmer, SVLFG	3: Audi BKK, Barmer, SVLFG	Entfällt	Entfällt	55, darunter: DAK, IKK classic, TK	Bis zu 9 – unterschiedlich je nach Programmvariante	Entfällt
Begleitet	Unbegleitet oder begleitet <sup>6)</sup>	Unbegleitet	Begleitet <sup>7)</sup>	Unbegleitet oder auf Wunsch begleitet <sup>8)</sup>	Unbegleitet oder begleitet <sup>6)</sup>	Begleitet
2015	2015	2013	2016	2011	2016	2014

**Mängel in den AGB/in der Datenschutzerklärung:** keine, sehr gering, gering, deutlich, sehr deutlich. AGB = allgemeine Geschäftsbedingungen.

- 1) Das Urteil bezieht sich auf die im Datenstrom identifizierten Daten.
- 2) Namentlich genannt sind jeweils die drei nach Versicherungszahl größten Krankenkassen (Quelle: Dienst für Gesellschaftspolitik, Stand: 6. Mai 2019).
- 3) Laut Anbieter ist inzwischen Voraussetzung für die Nutzung eine entsprechende Diagnose und die Empfehlung des Programms durch einen Arzt oder Psychotherapeuten.

4) Laut Anbieter inzwischen AGB geändert.

5) Anbieter empfiehlt, das Programm ein- bis zweimal pro Woche mindestens 30 Minuten zu nutzen.

6) Je nach Programmvariante.

7) Voraussetzung für den Zugang zum Programm ist, dass der behandelnde Arzt oder Psychotherapeut des Patienten eingebunden und speziell geschult ist.

8) Der Nutzer muss sich aktiv für eine Begleitung entscheiden.

9) Laut Anbieter hat sich das Konzept inzwischen verändert, unter anderem gibt es nur noch begleitete Programme.

10) Laut Anbieter inzwischen Datenschutzerklärung geändert.

11) Der Anbieter stellte uns für den Test keinen Zugang zur Verfügung, sodass wir das Angebot nur eingeschränkt prüfen konnten.



4 iFightDepression

**EINGESCHRÄNKT EMPFEHLENSWERT**

Stammt vom Europäischen Bündnis gegen Depression, wurde teils mit EU-Geldern gefördert.

**Mit Partner vor Ort.** Gratis und in vielen Sprachen möglich – aber nur nutzbar, wenn der behandelnde Arzt oder Psychotherapeut eingebunden ist. Patienten sollten gegebenenfalls nach dem Angebot fragen. Programm ist sehr informativ, aber kaum interaktiv, die Datenschutzerklärung wenig transparent. Wirksamkeitsbelege fehlen noch, eine Studie läuft.



5 Novego

**EINGESCHRÄNKT EMPFEHLENSWERT**

Betrieben von einem privaten Unternehmen, das auch sonst im Gesundheitsbereich tätig ist.

**Sehr viel Stoff.** Das Programm ist besonders umfangreich – und wirkt teilweise etwas unstrukturiert und überladen. Zudem beruht es nicht durchgängig auf anerkannten psychotherapeutischen Verfahren. Eine veröffentlichte Studie zur Wirksamkeit gegen Depression lag zum Testzeitpunkt zwar vor, hat jedoch einige methodische Schwächen.



6 Selfapy

**EINGESCHRÄNKT EMPFEHLENSWERT**

Stammt aus einer Start-up-Firma, die Psychologinnen gegründet haben, bietet mehrere begleitete Programmvarianten.

**Jugendlich-akademisch.** Klares Design mit Texten, Zeichnungen, Videos, Übungen, zusätzlicher App und Nutzerforum. Wirkt jugendlich, teils aber akademisch-theoretisch. Veröffentlichte Wirksamkeitsbelege fehlen bislang. Fordert am Browser nur kurze und einfache, sprich leicht zu knackende Passwörter.



7 TK-DepressionsCoach

**NICHT BEWERTBAR**

Von der Freien Universität Berlin in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse entwickelt. Zugang haben nur TK-Versicherte – kostenfrei.

**Nicht bewertbar.** Laut den Betreibern arbeitet das Programm mit typischen Elementen wie Fragebögen, Tagesplaner, Schreibaufgaben. Therapeuten begleiten es, etwa durch schriftliche Rückmeldungen. Ausprobieren konnten wir das Programm nicht, denn der Anbieter gab uns für den Test auch auf Nachfrage keinen Zugang.

**Grenzen** In akuten psychischen Krisen zählt Hilfe vor Ort. Oft weisen die Programme auch darauf hin.



## So haben wir getestet

**Im Test:** 8 Online-Selbsthilfe-Programme zur Akutbehandlung oder Prävention von Depression (Stand: Oktober 2018).

**Untersuchungen:** Die Programme prüften wir mit Kenntnis der Anbieter. Eine verdeckte Inanspruchnahme war nicht überall möglich, zudem brauchten wir auch unveröffentlichte Informationen. Daher baten wir die Anbieter im November 2018 unter anderem um Unterlagen zum Konzept, um Studien und Testzugänge. Wir besuchten die Websites mit einem Desktop-Computer und mit Smartphones. Falls Apps verfügbar waren, nutzten wir auch diese. Die Prüfungen liefen von Dezember 2018 bis Mai 2019. Eine Anbieterbefragung erfolgte im Mai 2019. Details zum Test stehen auf [test.de/online-depression/methodik](http://test.de/online-depression/methodik). Die wichtigsten Punkte:

### Therapeutisches Potenzial

Zwei psychotherapeutische Gutachter prüften die Angebote in Anlehnung an Qualitätskriterien von Fachgesellschaften. Wichtig war etwa, ob Programme auf anerkannten Verfahren beruhen, ob Einsatzgebiete und Grenzen transparent benannt sind und es Mechanismen gibt, um psychische Krisen zu erkennen – und ob dann ein Hinweis erfolgt, wie Patienten schnell persönliche Hilfe finden. Auch weitere Aspekte wie die Nutzerfreundlichkeit flossen ein. Begleiten Therapeuten ein Programm, testeten wir deren konkrete Leistungen nicht explizit, sondern nur die reinen Online-Elemente.

### Belegter Nutzen

Die Gutachter bewerteten die uns vorliegenden Studien zu den einzelnen Angeboten. Es ging darum, ob die Untersuchungen methodisch hochwertig waren und die Wirksamkeit des Programms gegenüber einer Kontrollgruppe belegen.

### Schutz des Nutzerkontos im Desktop-Browser/in der Android-App/iOS-App

Wir prüften unter anderem die Anforderungen an das Passwort und ob die Datenübertragung sicher verschlüsselt war.

### Datensendeverhalten im Desktop-Browser/in der Android-App/iOS-App

Ein Rechner (Proxy) wurde zwischen Server und Anwendung geschaltet, die Kommunikation mitgeschnitten, entschlüsselt und analysiert. Fanden wir übermittelte Daten, die für die Funktion überflüssig waren, beurteilten wir das als kritisch.

### Mängel in Allgemeinen Geschäftsbedingungen/Datenschutzerklärung

Ein Jurist prüfte auf unzulässige Klauseln, die den Verbraucher benachteiligen.