

Digitale Helfer: So unterstützen DiGAs bei psychischen Problemen!

Erfahren Sie, wie digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) bei psychischen Problemen unterstützen und von Krankenkassen erstattet werden.

Deutschland - Rund ein Sechstel der Menschen in Deutschland leidet an psychischen Problemen oder Störungen, wie der Bundesgesundheitsurvey (BGS) zeigt. Angesichts der Tatsache, dass die Nachfrage nach Therapieplätzen das Angebot bei Weitem übersteigt, sind lange Wartezeiten die Folge. Hier bieten digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) eine vielversprechende Unterstützung. Diese Anwendungen, die von gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden, umfassen inzwischen über 50 Programme, von denen etwa die Hälfte speziell für psychische Unterstützung konzipiert ist. Laut dem Weser Kurier können DiGAs von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet werden und ermöglichen somit den Versicherten eine einfache und zeitnahe Unterstützung bei psychischen Beschwerden.

Um eine DiGA in Anspruch nehmen zu können, müssen Versicherte in der Regel einen Antrag bei ihrer Krankenkasse stellen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) prüft diese Anwendungen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit, Datenschutz und Benutzerfreundlichkeit. Besonders hervorzuheben sind die Funktionen dieser programmspezifischen Angebote: Sie reichen von geführten Selbsthilfeprogrammen basierend auf kognitiver Verhaltenstherapie über Tagebuch- und Tracking-Tools zur Dokumentation von Stimmungen, bis hin zu Entspannungs- und

Achtsamkeitsübungen sowie psychoedukativen Inhalten, die Informationen über verschiedene Erkrankungen bereitstellen.

Herausforderungen und Unterstützung durch DiGAs

Die zunehmende Inanspruchnahme medizinischer Leistungen aufgrund psychischer Erkrankungen belastet das Gesundheitssystem in Deutschland. Internetgestützte Interventionen könnten helfen, diese Versorgungsgaps zu überwinden, wenn sie auf anerkannten psychotherapeutischen Techniken basieren und die erforderlichen Sicherheitsstandards erfüllen. Digitale Angebote bieten eine niedrigschwellige, orts- und zeitungebundene Behandlungsalternative zur herkömmlichen Regelversorgung. Beispielsweise sind Programme wie **HelloBetter Panik** und **velibra** speziell für die Behandlung von Angststörungen konzipiert und weisen eine hohe Wirksamkeit auf.

Der Einsatz von digitalen Therapieformen hat sich als wirksam erwiesen; zahlreiche Studien belegen, dass Onlineinterventionen vergleichbare Effekte wie traditionelle Psychotherapie erzielen können. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei der professionelle Kontakt während der Onlineinterventionen, der die Wirksamkeit und die Adhärenz der Patienten erhöht. Allerdings ist es wichtig zu beachten, dass solche Angebote keine Psychotherapie ersetzen, sondern vielmehr als Überbrückung während der Wartezeit auf Therapietermine dienen können.

E-Mental-Health als zukunftsweisender Ansatz

Die E-Mental-Health-Forschung beschäftigt sich mit den Chancen und Risiken digitaler Medien für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Wichtige Erkenntnisse zeigen, dass viele internetgestützte Interventionen, insbesondere bei Depressionen und Angststörungen, wirksam sind. Innovative

Ansätze, wie die Kombination von digitalen Anwendungen mit traditioneller Psychotherapie in der sogenannten Blended Therapy, nehmen an Bedeutung zu. Diese Methodik ermöglicht es, den Nutzen beider Ansätze zu vereinen und optimiert die Patientenversorgung.

Des Weiteren sollten Gesundheitsdienstleister sich mit den digitalen Angeboten vertraut machen und deren Wirksamkeit kritisch überprüfen. Entwicklung und Implementierung von Empfehlungen sind entscheidend, um die Nutzer bei der Auswahl geeigneter Programme zu unterstützen. Eine Task-Force von DGPPN sowie DGPs hat bereits Kriterien entwickelt, um Ärzten und Psychotherapeuten bei dieser Auswahl zu helfen.

Es steht fest, dass digitale Gesundheitsanwendungen nicht nur eine Lösung für bestehende Probleme im psychischen Gesundheitswesen darstellen, sondern auch Potenzial zur Verbesserung der Patientenversorgung bieten, insbesondere für die, die unter leichten bis mittelschweren psychischen Belastungen leiden.

Für weitere Informationen zu digitalen Gesundheitsanwendungen und deren Einsatz in der Therapie von psychischen Erkrankungen, besuchen Sie dgppn.de.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.weser-kurier.de• www.aerzteblatt.de• www.dgppn.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de