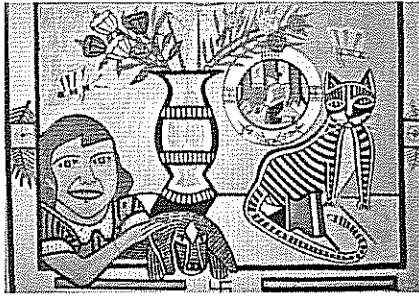


Ausbruch der Kunst: Julius Klingebiel's Zelle geht auf Reisen



Bildausschnitt der Wandmalerei (historisches Foto: Asklepios Fachklinikum Göttingen).

Andreas Spengler, Manfred Koller und Dirk Hesse schicken ihre Ausstellung mit Klingebiel's Raumausmalung der Zelle 117 im früheren Verwahrungshaus Göttingen im Herbst 2014 nach Berlin: Die komplexe Malerei wird durch eine begehbare fotografische Rauminstallation erlebbar, hinzu kommen Einzelbilder, eine Begleitausstellung und ein Katalog. Erste Station ist das Kleisthaus bei der Beauftragung der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen. Vom 16.10.2014 bis zum 21.11.2014 besteht werktäglich von 10–17 Uhr Gelegenheit, die Bilder sprechen zu lassen. Vgl. www.behindertenbeauftragte.de unter Kultur. Anschließend kommt diese Ausstellung auf den DGPPN-Kongress 2014. Die Kollegen setzen sich für den Erhalt der denkmalgeschützten Originalzelle und für ihre Präsentation im öffentlichen Raum ein. Vgl. auch www.julius-klingebiel.de. Das Buch „Die Klingebiel-Zelle“ (Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2013) wurde von Tilman Steinert in der Psychiatrischen Praxis 2014; 41: 225 besprochen.

Andreas Spengler, Wunstorf
E-Mail: Andreas-Spengler@t-online.de

MoodGYM – ein internetbasiertes Verhaltenstherapieprogramm: steht bald allen Nutzern in Deutschland kostenfrei zur Verfügung

Internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie stellt eine neue, innovative und wirksame Behandlungskomponente bei der Behandlung von depressiven Störungen dar. Die Wirksamkeit von CCBT-Programmen (Computerised Cognitive Behavioural Therapy) wurde in einer systematischen Übersichtsarbeit von Sikorski et al. 2011 insbesondere für Patienten mit

leichter und mittelschwerer depressiver Symptomatik belegt [1]. Die Vorteile, die internetbasierte kognitive Verhaltenstherapieprogramme bieten, wie örtlich und zeitlich flexibler Einsatz, breite Verfügbarkeit, Gewährung von Anonymität und geringe Stigmatisierungsgefahr [1, 2], könnten auch vor dem Hintergrund langer Wartezeiten auf einen ambulanten Psychotherapieplatz [3, 4] sowie einer geringeren Versorgungsdichte in ländlichen Räumen [5] einen wirksamen komplementären Behandlungsbaustein in verschiedenen Settings darstellen.

MoodGYM ist ein computergestütztes, interaktives und leicht verständliches Trainingsprogramm zur Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen. Das Programm besteht aus fünf interaktiven Programmbausteinen („Gefühle“, „Gedanken“, „Alternative Gedanken entwickeln“, „Weg mit dem Stress“, „Beziehungen“), die von den Nutzern nacheinander in selbst gewählter Geschwindigkeit und Intensität bearbeitet werden können. Es zeichnet sich durch eine leicht verständliche und praxisorientierte Herangehensweise an komplexe psychotherapeutische Themen aus. Das Programm behandelt Themen wie den Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen, Beziehungsprobleme, Stressbewältigung und vermittelt Entspannungstechniken. Alle Übungen können im Arbeitsbuch-Bereich des Programms gespeichert und ausgedruckt werden. Anhand sich wiederholender Fragebögen und Tests hat der Nutzer die Möglichkeit, den Verlauf seiner Symptome und damit seinen Fortschritt und den Erfolg des Programms zu verfolgen.

Das internetbasierte verhaltenstherapeutische Selbsthilfeprogramm MoodGYM gehört international zu den bereits sehr gut evaluierten Programmen in diesem Bereich. So erwies sich das Programm in randomisiert kontrollierten Studien in den jeweiligen Interventionsgruppen (Programm-Nutzer) der Kontrollgruppe (ohne Programm) hinsichtlich der Verringerung von depressiven Symptomen überlegen [6]. Auch in einem kürzlich erschienenen Meta-Review von Ferooshani et al. [7] zählt MoodGYM neben *Beating the Blues* und *Colour Your Life* zu den drei CCBT-Programmen, die sich bezüglich einer depressiven Symptomatik als wirksam erwiesen haben.

Das Programm wurde von den Wissenschaftlern des Centre for Mental Health Research der Australian National University in Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten, Web- und Grafik-Designern und

Softwareingenieuren entwickelt. Seit seiner Einführung im Jahr 2004 haben sich bereits mehr als 750 000 Nutzer bei MoodGYM registriert. Bisher stehen den Nutzern eine englische, eine chinesische, eine niederländische und eine norwegische Version zur Verfügung. 2013 wurde das Programm von Psychologen, Psychotherapeuten und Ärzten am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig in die deutsche Sprache übersetzt.

Aktuell dient das Programm noch ausschließlich Forschungszwecken. Das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig untersucht in einer vom AOK Bundesverband geförderten Studie MoodGYM für den deutschen Sprachraum hinsichtlich seiner Wirksamkeit, Nutzerakzeptanz sowie der Kosteneffektivität aus der GKV-Perspektive für Menschen mit leichten und mittelschweren depressiven Störungen im deutschen Hausarztsetting. Das Programm steht ab dem Jahr 2016 als kostenfreies Programm in Deutschland allen Nutzern zur Verfügung.

Literatur

- 1 Sikorski C, Lupp M, Kersting A et al. Effektivität computer- und internetgestützter kognitiver Verhaltenstherapie bei Depression. Ein systematischer Literaturüberblick. *Psychiatr Prax* 2011; 38: 61–68
- 2 Eells TD, Barrett MS, Wright JH et al. Computer-Assisted Cognitive-Behavior Therapy for Depression. *Psychotherapy (Chic)* 2014; 51: 191–197
- 3 Zepf S, Mengele U, Marx A, Hartmann S, Hrsg. Zur ambulanten psychotherapeutischen Versorgungslage in der Bundesrepublik Deutschland. 1. Auflage. Gießen: Psychosozial-Verlag; 2001
- 4 Zepf S, Mengele U, Hartmann S. Zum Stand der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung der Erwachsenen in der Bundesrepublik Deutschland. *Psychother Psychosom Med Psychol* 2003; 53: 152–162
- 5 Pawils S, Koch U, Hrsg. Psychosoziale Versorgung in der Medizin. Entwicklungstendenzen und Ergebnisse in der Versorgungsforschung. Stuttgart: Schattauer; 2006
- 6 Mackinnon A, Griffiths KM, Christensen H. Comparative randomised trial of online cognitive-behavioural therapy and an information website for depression: 12-month outcomes. *Br J Psychiatry* 2008; 192: 130–134
- 7 Ferooshani PS, Schneider J, Assareh N. Meta-review of the effectiveness of computerised CBT in treating depression. *BMC Psychiatry* 2011; 11: 131

Margrit Löbner, Leipzig
E-Mail: Margrit.Loebner@medizin.uni-leipzig.de