

DiGA: Leitliniengerechte Therapieschiene bei Depression

Mit edupression.com® ohne Wartezeit in die Psychotherapie

Wiesbaden (Deutschland), 22. Mai 2025 – Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) setzen dort an, wo die aktuelle Versorgung an ihre Grenzen stößt. Das zeigt sich besonders in der Behandlung der Depression, wo eine große Zahl hilfeschender Patient:innen einer geringen Zahl an Psychiater:innen und Psychotherapeut:innen gegenübersteht. Wie digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) eine leitliniengerechte Behandlung mit digitaler Psychoedukation und digitaler Psychotherapie – ohne unnötige Wartezeiten und ohne zusätzliche Kosten für Patient:innen – ermöglichen, war ein Schwerpunktthema eines Symposiums im Rahmen des Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM). Was die digitalen Angebote in der Versorgung von Menschen mit einer Depression zu leisten vermögen, auf welche Aspekte man bei der Verschreibung achten sollte und warum es sich dabei um einen echten medizinischen Fortschritt handelt, erläuterte Assoc. Prof. PD Dr. Lukas Pezawas, Wien, am Beispiel der DiGA edupression.com®.

In Deutschland litten im Jahr 2022 12,5% der Gesamtbevölkerung an einer Depression [1]; etwa jeder Fünfte erkrankt im Laufe des Lebens mindestens einmal an Depression [2]. Wie in diesen Fällen vorzugehen ist, wird in der S3-Leitlinie Nationale VersorgungsLeitlinie (NVL) „Unipolare Depression“ klar beschrieben [2]: Psychoedukation wird immer empfohlen, bei leichter Depression zunächst niedrigintensive Interventionen/IMI [2]. Auch in der Akuttherapie mittelgradiger und schwerer depressiver Störungen ist Psychoedukation neben Psycho- und Pharmakotherapie eine der zentralen Säulen eines multimodalen Therapiekonzepts [2]. Doch die Leitlinienempfehlungen und die Versorgungsrealität klaffen weit auseinander, bemängelte Pezawas. Viele depressive Menschen haben keinen Zugang zu einer adäquaten Psychotherapie, weil sie z.B. in ländlichen Regionen leben oder nicht mobil sind, oder müssen wochenlange Wartezeiten auf einen Ersttermin in Kauf nehmen – bis zu 8 Wochen bei Fachärzt:innen und bis zu 10 Wochen bei Psychotherapeut:innen [3]. Um überhaupt einen Psychotherapieplatz zu erhalten, müssen die Betroffenen durchschnittlich 5 Therapeut:innen kontaktieren [3]. Eine flächendeckende leitlinienkonforme Versorgung depressiver Patient:innen ist somit in Deutschland nicht gewährleistet.

Wie DiGA helfen können, die Depression zu überwinden

„Doch mittlerweile ist die digitale Transformation auch in dem Bereich Mental Health angekommen“, so Pezawas. Bei Depression und depressiver Verstimmung können DiGAs eine niedrigschwellige, evidenzbasierte und leitliniengerechte Therapie darstellen. Daher stehen

digitale Interventionen in der aktuellen S3-Leitlinie/NVL als weitere Therapieschiene neben klassischer Psychotherapie und Psychopharmakotherapie [2]. Digitale Therapien sind bei jedem Depressionsschweregrad möglich, entweder als Monotherapie bei leichtgradigen depressiven Episoden oder als Zusatztherapie [2]. Die im DiGA-Verzeichnis des BfArM aufgeführten digitalen Angebote können GKV-Versicherten von Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen verordnet werden. Als zertifizierte Medizinprodukte erfüllen sie die gesetzlichen Voraussetzungen für Datenschutz, Datensicherheit, Qualität und Sicherheit in Notfällen. Die dauerhaft in das DiGA-Verzeichnis aufgenommenen Produkte haben ihre Wirksamkeit und Sicherheit in randomisierten kontrollierten Studien unter Beweis gestellt. „Sie können DiGA genauso wie ein Medikament verordnen. Wichtig ist, die digitale Intervention in ein therapeutisches Gesamtkonzept einzubinden“, betonte der Experte. „Erklären Sie den Patienten, wie die DiGA wirkt. Fragen Sie nach, ob ihm oder ihr die Anwendung nutzt oder nicht.“

Leitliniengerechte Versorgung mit edupression.com®

Am Beispiel des permanent im DiGA-Verzeichnis gelisteten Therapieprogramms eupression.com® erläuterte Pezawas den Nutzen einer digitalen Intervention bei Depression. Der praktische Rezept-Service ermöglicht den Patient:innen im Falle von edupression.com® sofort nach dem Besuch in der ärztlichen oder therapeutischen Praxis Zugang zum digitalen Angebot. Sie können das Rezept einfach und unkompliziert hochladen und dann ohne weitere Wartezeit in das Therapieprogramm einsteigen.

Das Wirkprinzip dieser DiGA beruht auf drei wesentliche Komponenten: Psychoedukation, Psychotherapie (vorwiegend orientiert an der kognitiven Verhaltenstherapie) und Therapie-Feedback. Innovative Features wie Gamification-Elemente, Belohnungssysteme und Fortschrittsanzeigen schaffen eine hohe Nutzerbindung und motivieren die Patient:innen, sich regelmäßig mit den Modulen auseinanderzusetzen.

Ausschlaggebend für die dauerhafte Listung von edupression.com® war der Nachweis der Wirksamkeit und Sicherheit in der randomisierten, aktivkontrollierten klinischen eFICASY-Studie (Deutsches Register Klinischer Studien (DRKS): DRKS00032121; ClinicalTrials.gov: NCT040839822) [4,5]. An der Studie nahmen 250 Patient:innen im Alter von 18 bis 65 Jahren mit leichter bis mittelschwerer Depression (PHQ-9* ≥ 5) teil. Die Interventionsgruppe konnte das vollständige Programm nutzen; die Kontrollgruppe erhielt eine Scheinbehandlung mit Inhalten ohne nachgewiesene Evidenz wie z.B. positive Affirmationen oder Interviews mit Betroffenen. In beiden Gruppen erhielten mehr als die Hälfte der Patient:innen Antidepressiva und/oder eine Psychotherapie. Während des 12-wöchigen Nutzungszeitraums von edupression.com® verbesserte sich der Depressionsschweregrad (primärer Endpunkt) statistisch signifikant und klinisch relevant im Vergleich zur aktiven Kontrollgruppe (PHQ-9-Differenz: -2,3; 95%-Konfidenzintervall (KI): -3,5 bis -1,0; $p < 0,001$). Auch in Bezug auf die Depressionskompetenz

(D-Lit[§]), einen sekundären Endpunkt, war die Anwendung von edupression.com[®] der aktiven Scheinbehandlung statistisch signifikant überlegen (D-Lit-Differenz: 0,8; 95%-KI: 0,2 bis 1,4; p = 0,016). Zudem konnte in der Interventionsgruppe, nicht aber in der Kontrollgruppe, eine Korrelation zwischen Dosis und Response ermittelt werden (r=0,245) [4,5].

Fazit für die Praxis

Die Verordnung von edupression.com[®] ermöglicht Erwachsenen mit leichter bis mittelschwerer Depression eine leitliniengerechte, evidenzbasierte und patientenzentrierte Therapie, die ab dem Zeitpunkt der Rezeptausstellung sofort zur Verfügung steht. Die Kosten für die zwölfwöchige Nutzung des digitalen, interaktiven Psychoedukations- und Psychotherapieprogramms werden von den Gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Laut Pezawas sollte die Anwendung von DiGA immer in ein therapeutisches Gesamtkonzept (inkl. Monitoring von Adhärenz und Wirkung) eingebettet sein.

* Patient Health Questionnaire-9, Maß für die Depressionsschwere

§ Depression Literacy Questionnaire

Quelle: Symposium „Druck auf Herz und Seele – was tun?“ im Rahmen des 131. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM), Wiesbaden, 5. Mai 2025

Literatur

[1] [Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Depressive Erkrankungen, Heft 51, Robert Koch-Institut Berlin, 2010; 3 DGPPN and KBV, KV Nordrhein, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 51.

[2] S3-Leitlinie Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression, Version 3.2, 2022, AMWF, Register-Nr. nvl-005

[3] Deutschland Barometer Depression Studienergebnisse Archive – Leverkusener Bündnis gegen Depression 2022; online: <https://buendnis-depression-leverkusen.de/2022/12/30/deutschland-barometer-depression-2022-der-lange-weg-zur-hilfe/> (letzter Zugriff: Mai 2025)

[4] Preiß M et al. Neuroscience Applied 2023; 2: 54; Abstract P.1266

[5] Pezawas L et al. Vortrag DGIM-Kongress, Wiesbaden, 2025

Über Servier: Innovationen für Patient:innen

Servier ist ein global agierendes und forschendes Pharmaunternehmen, das als private Stiftung geführt wird. Gegründet, um uns der Gesundheit und dem Wohl von Patient:innen zu verpflichten, leisten wir einen bedeutenden sozialen und gesellschaftlichen Beitrag sowohl für Patient:innen als auch für eine nachhaltige Umwelt. Servier hat seinen Hauptsitz in Frankreich, ist in rund 140 Ländern vertreten und erzielte im Geschäftsjahr 2023/2024 Umsatzerlöse in Höhe von 5,9 Milliarden Euro (4,5 Mrd. EUR Originalmedikamente + 1,4 Mrd. EUR Generika). Die deutsche Niederlassung Servier Deutschland GmbH wurde 1996 in München gegründet. Unserem Leitbild und unserer langfristigen Vision folgend, setzen sich unsere mehr als 22.000 Kolleg:innen weltweit jeden Tag für den therapeutischen Fortschritt und die Bedürfnisse von Patient:innen ein.

Wir sind ein weltweit führendes Unternehmen im Bereich kardiovaskulärer und metabolischer Erkrankungen. Um uns als anerkannter Partner in der Hämatologie/Onkologie nachhaltig zu etablieren investieren wir rund 70 Prozent der gesamten Aufwendungen für Forschung und Entwicklung (F&E) in diesen Bereich. Zudem wird die F&E im Bereich der neurologischen Erkrankungen ausgebaut. Um die finanzierbare Versorgung mit qualitativ hochwertigen Medikamenten für möglichst viele Menschen zu ermöglichen, bietet Servier hochwertige Generika an. Weitere Informationen finden Sie auf www.servier.de und servier.com.

Folgen Sie uns auf unserem deutschen Social Media Portal: [LinkedIn](#)

Folgen Sie uns auf unseren globalen Social Media Kanälen: [LinkedIn](#), [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#)

Pressekontakt

Anja Beer, Corporate Communications

Tel +49 (0)89 570 95 145

E-Mail : anja.beer@servier.com

Servier Deutschland GmbH

Elsenheimerstraße 53 – 80687 München – Deutschland