

Bewältigung von COVID-19

Online Selbsthilfe für psychische Belastung aufgrund der COVID-19 Pandemie

Noemi Brog und Julia Hegy, Abteilung für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin

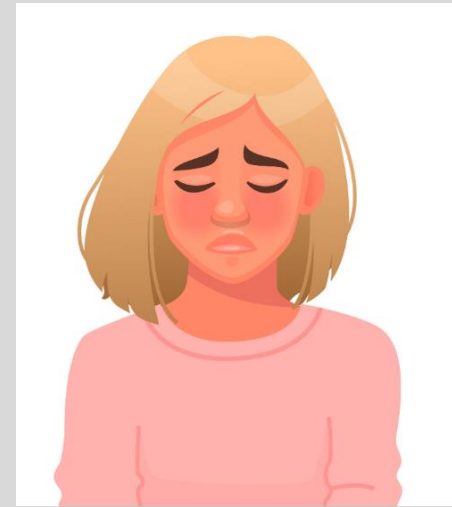
05.05.2021, Universität Bern



COVID-19 Pandemie

Auswirkung auf die psychische Gesundheit

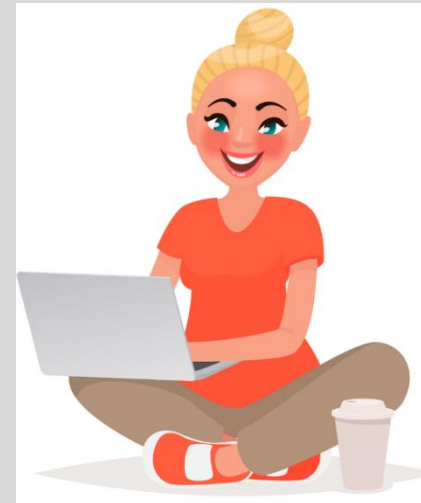
- Anstieg von selbstberichtetem Stress, depressiven und Angstsymptomen (Rajkumar, 2020; Luo et al., 2020)
- 3 Mal höhere Prävalenz depressiver Symptome (Ettman et al., 2020)
- CH: Zunahme psychischer Belastung von erster zu zweiter COVID-19 Welle (de Quervain et al., 2020)



COVID-19 Pandemie

Unterstützungsangebote: Was tun?

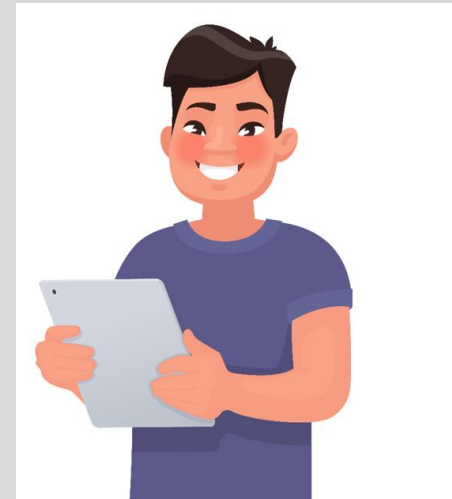
- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT; Halder, 2020; Wang et al., 2020)
- Digitale Hilfsmittel, z.B. online Selbsthilfe-Interventionen (Soklaridis et al., 2020; Wind et al., 2020)
 - Online Selbsthilfe-Interventionen als wirksame Behandlungsmöglichkeit (Andersson & Titov, 2014; Cuijpers et al., 2011)



COVID-19 Pandemie

Unterstützungsangebote: Was tun?

- Online Selbsthilfe: COVID-19 Patient*innen
 - ↓ Depressive Symptome, ↓ Angstsymptome (Wei et al., 2020)
- Online Selbsthilfe: Allgemeinbevölkerung
 - ↓ Dysfunktionale COVID-19-bezogene Sorgen (Wahlund et al., 2021)
 - ↓ Depressive Symptome, ↓ Angstsymptome (Geleitet > Ungeleitet; Al-Alawi et al., 2021)



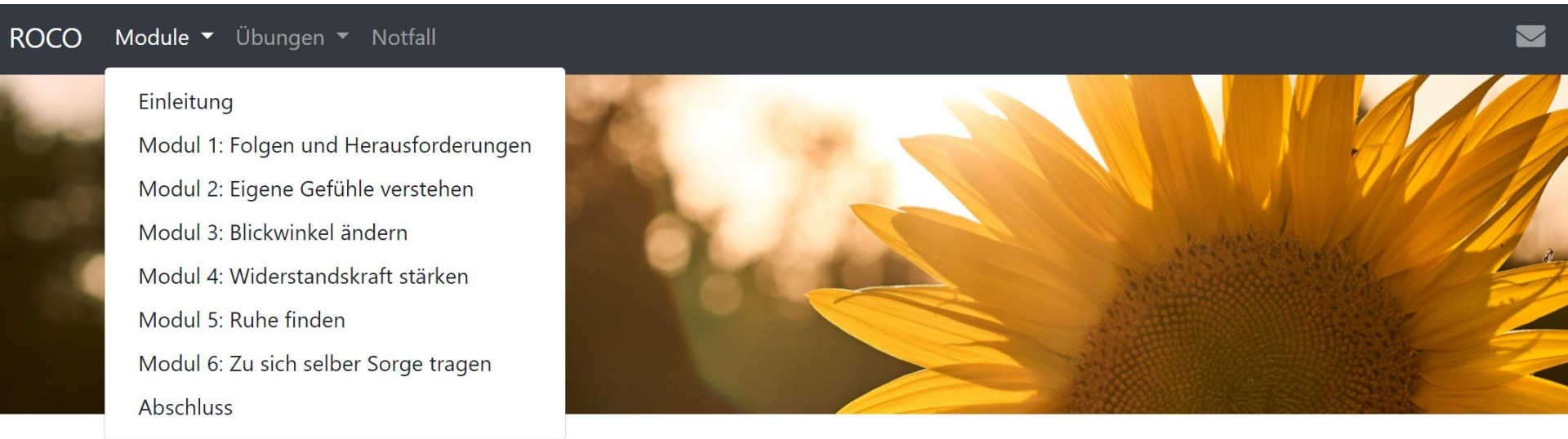
Online Selbsthilfe COVID-19 Pandemie

Intervention und Evaluation

Online Selbsthilfeprogramm ROCO:

- Resilienz und **O**ptimismus während **C**COVID-19
- 3-wöchiges Programm zur Reduktion COVID-19 bezogener psychischer Belastung
 - Multimedial
 - 6 KVT basierte Module

Online Selbsthilfe ROCO



Herzlich willkommen Buntspecht_90!

Online Selbsthilfe COVID-19 Pandemie

Intervention und Evaluation

Online Selbsthilfeprogramm ROCO:

- Resilienz und **Optimismus** während **COVID-19**
- 3-wöchiges Programm zur Reduktion COVID-19 bezogener psychischer Belastung
 - Multimedial
 - 6 KVT basierte Module

Wissenschaftliche Studie:

- Randomisiert kontrollierte Studie: ROCO + Care as usual (CAU) vs. CAU
- Hypothese: ROCO + CAU > CAU
 - Hauptergebnis: Depressive Symptome (PHQ-9)
 - Weitere Ergebnisse: z.B. Angst- und Stresssymptome (DASS-21)

Online Selbsthilfe COVID-19 Pandemie

Erste Ergebnisse

Stichprobe:

- N = 107, Alter (M = 40.36 Jahre, SD = 14.59), mehrheitlich weiblich (81.3%) und CH (72.9%)
- Mittlerer Depressionswert: M = 11.07 (SD = 4.23)
 - Leicht: 38.3%
 - Mittel: 39.9%
 - Schwer: 22.4%

Zufriedenheit und Adhärenz:

- Behandlungszufriedenheit = weitgehend zufrieden
- Nutzerfreundlichkeit = gut-exzellente
- Im Mittel 4 von 6 Modulen bearbeitet (M = 4.49, SD = 2.00)

COVID-19 Pandemie

Online Selbsthilfe für psychische Belastung

Bei Interesse:

- Studienprotokoll: <https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-021-05089-9>
- ROCO Programm: <https://selfhelp.psy.unibe.ch/roco>
- E-Mail: roco@psy.unibe.ch



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Literaturverzeichnis 1

- Al-Alawi, M., McCall, R. K., Sultan, A., Al Balushi, N., Al-Mahrouqi, T., Al Ghailani, A., Al Sabti, H., Al-Maniri, A., Panchatcharam, S. M., & Al Sinawi, H. (2021). Efficacy of a six-week-long therapist-guided online therapy versus self-help internet-based therapy for COVID-19–induced anxiety and depression: Open-label, pragmatic, randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 8(2), e26683
- Andersson, G., & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), 4-11.
- Cuijpers, P., Donker, T., Johansson, R., Mohr, D. C., van Straten, A., & Andersson, G. (2011). Self-guided psychological treatment for depressive symptoms: a meta-analysis. *PloS one*, 6(6), e21274.
- de Quervain, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Coyne, D., Gerhards, C., . . . Schick Tanz, N. (2020). The Swiss Corona Stress Study.

Literaturverzeichnis 2

- Ettman, C. K., Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Sampson, L., Vivier, P. M., & Galea, S. (2020). Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9), 2019686. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19686>
- Halder, S. (2020). COVID-19: Psychological Impact and Psychotherapeutic Intervention. *EC Psychology and Psychiatry*, 9, 32-35.
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., & Wang, H. (2020). The Psychological and Mental Impact of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) on Medical Staff and General Public—A Systematic Review and Meta-analysis. *Psychiatry Research*, 113190.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, 102066.

Literaturverzeichnis 3

- Soklaridis, S., Lin, E., Lalani, Y., Rodak, T., & Sockalingam, S. (2020). Mental health interventions and supports during COVID-19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. *General hospital psychiatry*, 66, 133-146.
- Wahlund, T., Mataix-Cols, D., Olofsdotter Lauri, K., De Schipper, E., Ljótsson, B., Aspvall, K., & Andersson, E. (2020). Brief Online Cognitive Behavioural Intervention for Dysfunctional Worry Related to the COVID-19 Pandemic: A Randomised Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(3).
- Wei, N., Huang, B.-c., Lu, S.-j., Hu, J.-b., Zhou, X.-y., Hu, C.-c., . . . Wang, Z. (2020). Efficacy of internet-based integrated intervention on depression and anxiety symptoms in patients with COVID-19. *Journal of Zhejiang University. Science. B*, 1.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Internet interventions*, 20.