



Generalisierte Angststörung

**Helfen Apps Betroffenen bei der Bewältigung
ihrer Erkrankung?**

HTA KOMPAKT
Das Wichtigste verständlich erklärt

Impressum

Herausgeber

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Thema

Generalisierte Angststörung: Helfen Apps Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Erkrankung?

Projektnummer

HT22-02

Anschrift des Herausgebers

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
Im Mediapark 8
50670 Köln

Tel.: +49 221 35685-0

Fax: +49 221 35685-1

E-Mail: themencheck@iqwig.de

Internet: www.iqwig.de

Generalisierte Angststörung: Helfen Apps Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Erkrankung?

Verschiedene digitale Anwendungen sollen Menschen mit generalisierter Angststörung unterstützen. Studien zufolge können manche solcher Apps zumindest kurzfristig helfen. Insgesamt müssen sie jedoch noch besser untersucht werden.

Welche Frage wird im HTA-Bericht untersucht?

Für Menschen mit einer generalisierten Angststörung werden verschiedene digitale Anwendungen angeboten – also Apps, die man über das Internet am Handy oder Computer nutzen kann.

Dieser HTA-Bericht hat geprüft, ob solche Apps wirklich helfen. Die Frage war zum Beispiel, ob die Betroffenen dadurch weniger psychische und körperliche Beschwerden haben, ihren Alltag besser bewältigen können und eine höhere Lebensqualität haben. Auch unerwünschte Wirkungen sollten analysiert werden. Dazu wurde nach Studien gesucht, die die Apps als alleinige oder ergänzende Behandlung untersuchen.

Warum ist das Thema wichtig?

Menschen mit einer generalisierten Angststörung leben in ständiger, übermäßiger Angst: Sie fürchten sich nicht nur bei realen Gefahren, vor bestimmten Tieren oder in gewissen Situationen, sondern praktisch vor allem – große, kleine und sogar völlig belanglose Dinge können eine Sorgenspirale anstoßen. Viele haben auch Angst vor der Angst selbst. Die Angststörung kann den Alltag, das Berufsleben und die sozialen Beziehungen deutlich beeinträchtigen. Viele Betroffene ziehen sich zurück und bleiben viel zu Hause, um Angst auslösende Situationen zu vermeiden. Die andauernde Furcht führt außerdem zu körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Schwitzen, Magenproblemen oder Muskelverspannungen. Auch Konzentrations- und Schlafstörungen sind möglich.

Eine generalisierte Angststörung tritt meist im mittleren Erwachsenenalter auf, also ab etwa 30 Jahren. Schätzungsweise sind etwa 5 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens betroffen, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die Ursachen sind noch nicht geklärt. Manche Betroffene haben extremen Stress, Krisen oder ein schweres Trauma erlebt, bei anderen gibt es keine erkennbaren Gründe.

Zur Behandlung werden verschiedene psychotherapeutische Verfahren eingesetzt, vor allem die kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Diese besteht einerseits daraus, Angst auslösende Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Andererseits geht es darum, sich der Angst bewusst zu stellen, um sie nach und nach abzubauen und das Verhalten zu ändern. Außerdem lernt man, die Angst durch verschiedene Entspannungstechniken zu reduzieren. Neben einer Psychotherapie kommen zudem verschiedene Medikamente infrage, zum Beispiel

Antidepressiva. Diese können neben Angstsymptomen auch depressive Beschwerden lindern, mit denen viele Betroffene zusätzlich zu tun haben.

Inzwischen gibt es auch Apps, die Betroffene unterstützen sollen. Meist sind sie an die KVT angelehnt und stellen zum Beispiel Texte und Videos bereit, mit denen Betroffene selbst arbeiten und üben können. Sie können auch weitere Funktionen haben, zum Beispiel automatisch an Übungszeiten erinnern oder in bestimmten Situationen den Kontakt zu einer Therapeutin oder einem Therapeuten ermöglichen. Seit 2021 können einzelne Apps zur Behandlung von Angststörungen kostenlos für gesetzlich Krankenversicherte verschrieben werden. Infrage kommen sie vor allem begleitend zu einer Psychotherapie und Medikamenten oder um die Wartezeit auf einen Therapieplatz zu überbrücken.

In ersten Studien wurde untersucht, welche Vorteile die Apps für Betroffene wirklich bringen.

Was ist ein HTA-Bericht?

In einem HTA-Bericht erfolgt eine systematische Bewertung einer medizinischen Maßnahme wie etwa einer Untersuchungs- oder Behandlungsmethode. Die Beurteilung erfolgt unter Berücksichtigung des Nutzens und Schadens, also der gesundheitlichen Vor- und Nachteile, der mit der Maßnahme verbundenen Kosten sowie ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte.

Dafür wurden systematisch geeignete Studien gesucht und analysiert. Es wurde auch nach Studien gesucht, die den Nutzen der medizinischen Maßnahmen ins Verhältnis zu den Kosten gesetzt hatten. (Man spricht hier von „Kostenwirksamkeit“.) Für die Klärung ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte wurden verschiedene Informationsquellen durchsucht und ausgewertet sowie die Erfahrungen von Betroffenen berücksichtigt.

Was sind die wichtigsten Ergebnisse des HTA-Berichts?

Es wurden insgesamt 20 Studien zu Apps bei Erwachsenen mit generalisierter Angststörung gefunden. Die meisten untersuchten KVT-orientierte Apps im Vergleich zu keiner Behandlung. Manche Studien verglichen die Apps aber auch mit einer Scheinbehandlung oder verschiedene Varianten einer App miteinander.

Wie gut helfen Apps bei generalisierter Angststörung?

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass KVT-orientierte Apps im Vergleich zu keiner Behandlung dazu führen, dass Betroffene

- weniger psychische und körperliche Beschwerden haben,
- ihren Alltag besser bewältigen können und
- eine höhere Lebensqualität haben.

Für Apps, die auf anderen Prinzipien als der KVT beruhen, wurden keine Vorteile nachgewiesen.

Allerdings bleiben viele Fragen offen: Zum Beispiel lässt sich nicht sagen, wie gut die Apps langfristig wirken, weil die Studien nur 2 bis 3 Monate lang andauerten. Zudem gab es kaum Daten zu unerwünschten Wirkungen. Keine der Studien verglich die Apps mit einer üblichen Behandlung – daher ist keine Aussage dazu möglich, ob sie besser oder schlechter wirken als eine Psychotherapie oder Medikamente. Da an den Studien nur Erwachsene teilnahmen, ist auch unklar, wie sie bei Jugendlichen wirken.

Kosten und Kostenwirksamkeit

Die Kosten verschiedener Apps sind sehr unterschiedlich. In welchem Verhältnis die Kosten zum Nutzen stehen, ließ sich anhand verfügbarer Studien nicht beurteilen. 2 Apps – „velibra“ und „Selfapy“ – werden von der Krankenkasse bezahlt und sind für gesetzlich Versicherte kostenlos. Die Krankenkassen zahlen etwa 230 € für 90 Tage.

Weitere Aspekte

Die Apps können die Autonomie von Betroffenen stärken. Denn diese können sie zur Selbsthilfe verwenden und selbstbestimmt entscheiden, wann und wie sie die Programme nutzen möchten. Zudem können die Apps eine wichtige Möglichkeit für Menschen sein, die keine andere Behandlung bekommen können, zum Beispiel weil sie auf einen Therapieplatz warten müssen.

Allerdings sind auch Apps nicht für alle zugänglich – beispielsweise für Menschen, die sich nicht mit digitalen Medien auskennen, kein geeignetes Smartphone und keinen Computer besitzen oder eine schlechte Internetverbindung haben. Manche Menschen nutzen Apps auch einfach nicht gern. Vielen ist zudem eine persönliche Betreuung durch eine Therapeutin oder einen Therapeuten wichtig.

Um die Apps sinnvoll und selbstbestimmt nutzen zu können, müssen Betroffene gut beraten und aufgeklärt werden – auch zu unterschiedlichen Datenschutz-Regelungen bei verschreibungsfähigen und nicht verschreibungsfähigen Apps. Viele Praxen haben sich aber noch nicht tiefer mit Apps beschäftigt. Die Apps sollten zudem benutzerfreundlicher gestaltet und individualisierbar sein, sodass Betroffene sie möglichst gut an die eigene Situation anpassen können.

Was bedeuten die Ergebnisse?

Die Studien deuten darauf hin, dass Apps, deren Inhalte auf der kognitiven Verhaltenstherapie beruhen, Erwachsenen mit generalisierter Angststörung zumindest kurzfristig helfen können. Insgesamt müssen die Apps aber besser untersucht werden – noch ist beispielsweise unklar,

wie gut sie im Vergleich zu einer Psychotherapie oder Medikamenten wirken, ob sie auch Jugendlichen helfen und welche langfristigen oder unerwünschten Wirkungen sie haben.

Man weiß also nicht, ob Apps eine Psychotherapie oder Medikamente ersetzen können. Es kann aber sinnvoll sein, sie beispielsweise während der Wartezeit auf einen Therapieplatz zu nutzen.

Quellen

Link zum ausführlichen HTA-Bericht:

<https://www.iqwig.de/sich-einbringen/themencheck-medizin/berichte/ht22-02.html>

Weitere Informationen zum Thema „Generalisierte Angststörung“ finden sich hier:

<https://www.gesundheitsinformation.de/generalisierte-angststoerung.html>