

## Net-step: a therapist-delivered internet psychotherapy for depression in primary care

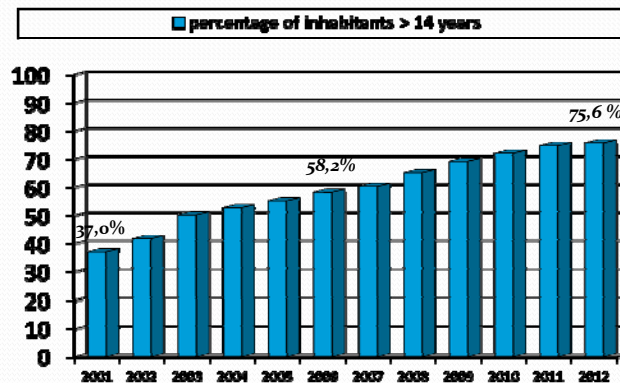
ISR11  
6th Scientific Meeting  
Chicago, 16 May 2013

Prof. Dr. Dr. Ulrich Sprick  
Dr. Martin Köhne  
St. Alexius/ St. Josef Hospital  
Neuss, Germany



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Use of the Internet in Germany



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Subjects of internet search concerning health

*(Stretcher et al. 2007)*

Specific disease	65 %
Diet	51 %
Drugs	40 %
Sexual problems	12 %
Psychological/ psychiatric problem	23 %



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Pros and Cons of internet – psychotherapy



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Pros for internet - psychotherapy

- flexibility with regard to time of therapy
- flexibility with regard to place of therapy.
- good reachability
- no „stigma“ of going to a psychotherapist
- less (??) costs of therapy
- early intervention and less waiting time



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Cons of Internet - psychotherapy

- limited options for crisis intervention
- no additional (non)verbal or behavioral signals during session
- reduced emotionality in sessions
- difficulties in safe data protection using the internet



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Self-help based programs and Internet-Psychotherapy in comparison

- Multiple studies showed a **higher number of drop outs** und **smaller positive effects** using self-help or computer based programs in comparison with therapist-delivered internet-psychotherapy.

Spek et al., 2007

Titor et al., 2009



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN



[www.net-step.de](http://www.net-step.de)

**It's only a click ... to do the next step!**



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN



**net-step Internet-Therapie**  
Ein Angebot des St. Alexius/St. Josef-Krankenhauses

Über net-step | Krankheitsbilder | Behandlungsangebot | Selbsttest | Studie | Weiterführende Informationen

Tun, worauf es ankommt

**Net-Step Internet-Therapie**

Was ist los mit mir?  
Jeder Mensch fühlt sich mal weniger gut. Das muss nicht immer schlimm sein. Einige Sorgen und Beschwerden vergehen nach einiger Zeit auch wieder. Wenn dies aber nicht vergeht und Sie auch in Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld Einschränkungen und Leiden erfahren, können Sie Hilfe suchen. Wir bieten Ihnen hierzu unsere net-step Internet-Therapie an. Wann immer und wo immer Sie wünschen. Und das in Ihrem eigenen Tempo. Unterstützt durch Ihren persönlichen Psychotherapeuten.

Viele Menschen fragen sich in solchen Momenten auch: „Was habe ich denn eigentlich?“ und können ihre Beschwerden und Sorgen nicht richtig zuordnen. Wir bieten Ihnen im Rahmen der Online-Therapie net-step eine genaue Eingangsdiagnostik an, bei der vor Ort von einem Facharzt für Psychiatrie und einem Psychotherapeuten geprüft wird, ob und welche Erkrankung für Sie zutreffend ist.

Psychische Erkrankungen bestimmen immer mehr das Krankheitsbild in Deutschland. Während sie Anfang der Neunziger noch





net-step-Login  
Ihr Zugang zu net-step  
**Jetzt einloggen**

Online-Anmeldung  
Lassen Sie sich für die bevorstehende Studie vormerken oder melden Sie sich direkt an!  
**Zur Anmeldung**

Einrichtungen der St. Augustinus-Kliniken

## net-step key-points






-  **Internet-psychotherapy with low number of face to face contacts**
-  **Diagnostic phase „face to face“ with experts (psychological psychotherapist + psychiatrist)**
-  **Modules of cognitive behavioral therapy**
-  **Project in cooperation with AOK (health insurance) and Institute of Psychology (Heinrich-Heine-University of Düsseldorf)**



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## net-step key-points






-  **Term of the study: 20 months**
-  **depression, (ICD 10: F 32.0, F 32.1, F 33),**
-  **In a randomised controlled trial 60 individuals with a score of 16 or more on the Beck depression inventory (BDI) and a confirmed diagnosis of depression were recruited from practitioners, hospital ambulance or via the internet.**



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## net-step key-points



-  Every participant was invited for a personal talk and was tested face to face in the hospital ambulance.
-  After confirmation of the diagnosis participants were randomly assigned to 12-weeks CBT online or to a face to face CBT for the same period of time.
-  A waiting group (control) of 30 individuals received online-CBT after a 12-week waiting period.



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

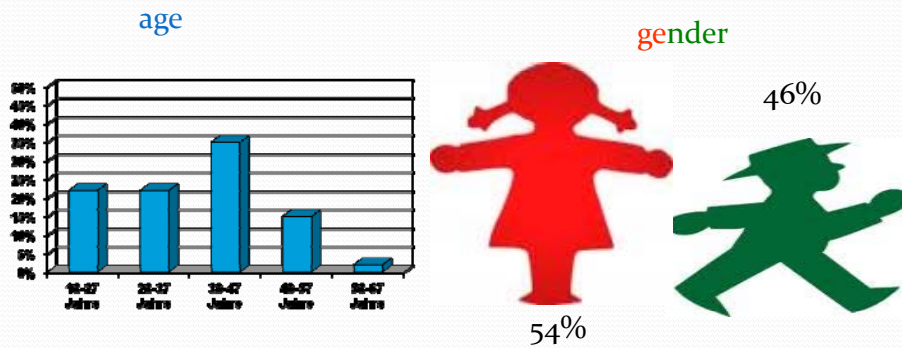
## Preliminary results of the pilot study (n=25)

- 72% of the patients suffering from depression recovered during the 12-week period
- No significant difference between IPT und F2F (0.90 vs 0.86)
- Controls did not show a significant reduction of symptoms during a 12-week waiting period.



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Age and gender of patients using net-step

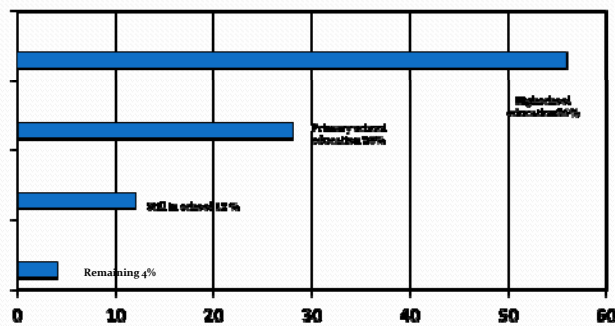


Mean age of patients is 36 years (median = 38 years).  
There are little more female than male patients.



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Status of education of net-step patients (n=90)



More than half of the patients (56 %) have finished highschool.

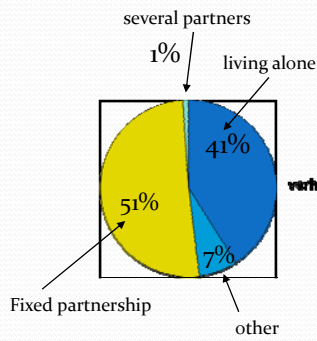


ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

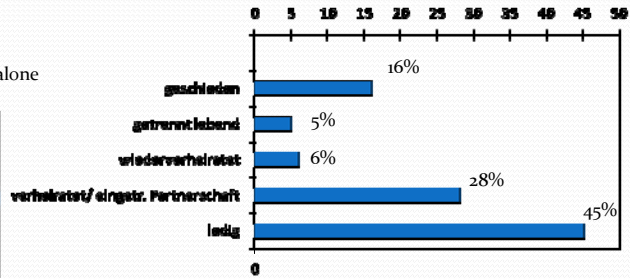


## Social Situation of Net-Step Patients

Partner status (n=90)



Family status (n=90)

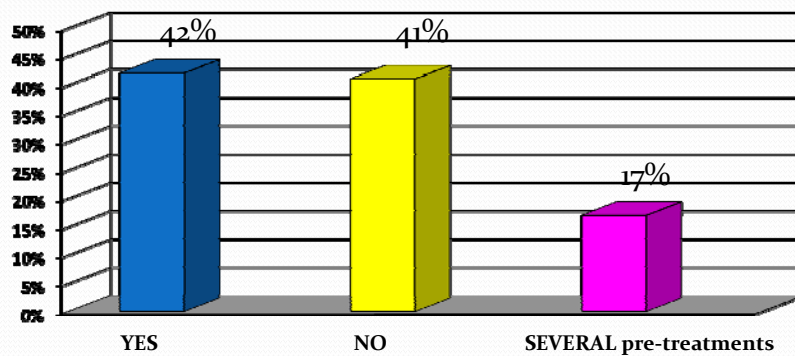


66 % of the patients lived alone  
Only one third of the patients (34%) lived together with a  
partnerschaft or is married again.



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Pre-Treatments

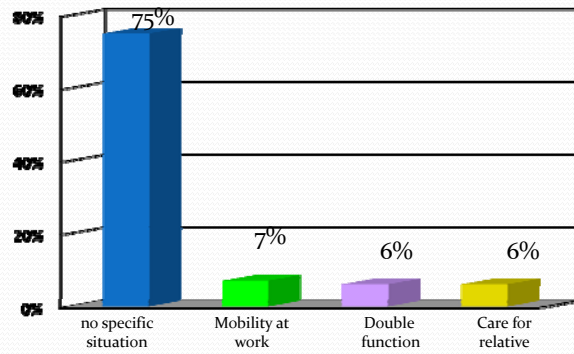


Ambulant psychological/psychiatric pre-treatment  
in 58 % of the patients



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Specific life-situation of patients using Net-Step (n=90)



Only 19 percent of the patients were in a specific demanding life situation.



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Summary

- Internet psychotherapy (net-step) is a useful method for treatment of depression. Net-step is an attempt to combine advantages of pure IPT with beneficial effects of F2F-therapy.
- In Germany IPT is not yet used as a regular treatment in primary care.



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

- The Internet Internet Psychotherapy is thought to be a **COMPLETION** of psychotherapeutic settings , NOT a REPLACEMENT.
- „Net step“ has to be completely evaluated before it is accepted as regular treatment by german health insurances.



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

## Internet-psychotherapy – the challenge of the 21st century

- The challenge of psychotherapy in the beginning 21. century is no longer a competition of different psychotherapeutic school systems but it is the success of „unpersonal“ internet psychotherapy.

*Peter Fonagy 2003*



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

e-mail :

[u.sprick@ak-neuss.de](mailto:u.sprick@ak-neuss.de)



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF  
KRANKENHAUS  
EINRICHTUNGEN DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

