



## Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>V</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>VI</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	<b>VII</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>VIII</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1 Relevanz und Motivation des Themas und Forschungsbedarf .....	1
1.2 Zielsetzung, Forschungsfragen und Methodik .....	2
<b>2 Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>4</b>
2.1 Depressionen .....	4
2.1.1 Ursache und Diagnose .....	4
2.1.2 Verlauf .....	5
2.1.3 Häufigkeit .....	7
2.2 Behandlungsmöglichkeiten .....	7
2.2.1 Versorgungssituation .....	8
2.2.2 Klassische Psychotherapie .....	9
2.2.3 Online-Depressionstherapie .....	10
2.3 Technologieakzeptanz .....	12
2.3.1 Akzeptanzforschung .....	12
2.3.2 Technologieakzeptanzmodelle .....	14
2.3.3 Akzeptanz Online-Interventionen .....	17
2.4 Anforderungsanalyse .....	18
2.4.1 Anforderungen .....	18
2.4.2 Prozess der Anforderungsanalyse .....	19
<b>3. Online-Depressionstherapien</b> .....	<b>21</b>
3.1 Entwicklung und Betrieb .....	22
3.1.1 Nutzungsformen.....	22
3.1.2 Richtlinien und Verfahren.....	23
3.1.3 Einsatzmöglichkeiten .....	25
3.2 Analyse vorhandener Anwendungen .....	26
3.3 Erfolg von Online-Depressionstherapien .....	36
3.3.1 Wirksamkeit .....	36

3.3.2 Akzeptanz & Nutzung.....	38
3.3.3 Adhärenz .....	41
<b>4 Systematische Literaturanalyse: Chancen und Herausforderungen .....</b>	<b>42</b>
4.1 Methodik und Daten .....	43
4.1.1 Literaturanalyse nach Vom Brocke et al.....	43
4.1.2 Erstellung einer Konzeptmatrix nach Webster & Watson (2002) .....	45
4.2 Ergebnisse Literaturanalyse.....	46
4.2.1 Konzeptmatrix nach Webster & Watson (2002) .....	48
4.2.1 Chancen.....	51
4.2.2 Herausforderungen.....	54
<b>5 Qualitative Experteninterviews .....</b>	<b>55</b>
5.1 Forschungsdesign und Datenerhebung .....	55
5.1.1 Wahl der Forschungsmethode.....	55
5.1.2 Auswahl & Vorstellung der Interviewteilnehmer .....	56
5.1.3 Konzeption der Interviewleitfäden.....	56
5.1.4 Durchführung der Interviews .....	58
5.1.5 Transkription der Interviews .....	58
5.2 Qualitative Inhaltsanalyse der Experteninterviews .....	59
<b>6 Ergebnisse und erste Erkenntnisse der Experteninterviews.....</b>	<b>62</b>
6.1 Chancen .....	62
6.2 Herausforderungen .....	70
6.3 Anforderungen.....	76
6.4 Erfolgsfaktoren .....	80
6.5 Perspektive.....	81
<b>7 Diskussion und Implikation.....</b>	<b>84</b>
7.1 Welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich durch Online- Depressionstherapien für Patienten, Ärzte bzw. Psychotherapeuten, Krankenkassen und die Gesellschaft?.....	84
7.2 Wie können Akzeptanz und Erfolg von Online-Depressionstherapie für Patienten, Ärzte bzw. Psychotherapeuten, Krankenkassen und die Gesellschaft gesteigert werden? .....	90
<b>8 Limitationen und Handlungsempfehlungen .....</b>	<b>95</b>
<b>9 Fazit und Ausblick auf weiterführende Forschung .....</b>	<b>95</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>IX</b>

# 1 Einleitung

## 1.1 Relevanz und Motivation des Themas und Forschungsbedarf

Depression ist mit einer nationalen Jahresprävalenz in Höhe von 8,1 % die häufigste und folgenreichste auftretende psychische Erkrankung (Klein & Berger, 2013, S. 150; Melchior, Schulz & Härter, 2014, S. 14). Eine relevante, etablierte und evidenzbasierte Behandlungsmethode ist die Psychotherapie. Dennoch erhalten deutschlandweit nur 29,2 % aller Patienten\_innen<sup>1</sup> eine angemessene Behandlung (Klein & Berger, 2013, S. 150; Ebert et al., 2015, S. 9). Die Versorgungsprobleme resultieren aus den begrenzten Verfügbarkeiten von Psychotherapeuten und Ärzten<sup>2</sup>, der geografischen Unzugänglichkeit, der Schwierigkeit, eine Therapie während der üblichen Geschäftszeiten wahrzunehmen und der mit psychischen Störungen verbundenen Stigmatisierung. Darüber hinaus erhalten Hilfesuchende aufgrund der langen Wartelisten für psychotherapeutische Behandlungen kaum sofortigen Zugang (Ebert et al., 2015, S. 9; WHO, 2021).

Wie wichtig eine schnelle Behandlung ist, zeigt die WHO (2004). Sie prognostiziert, dass Depressionen durch eine weitere Zunahme bis 2030 die am häufigsten auftretende Krankheit sein wird (DGPPN, BÄK, KBV & AWMF, 2015, S. 21). Aus dieser Vorhersage lässt sich rückschließen, dass ein dringender Bedarf an wirksamen Modellen und Wegen für eine technologiegestützte psychische Gesundheitsversorgung besteht, um eine möglichst große Zahl von Patienten behandeln zu können (Chan, Parish & Yellowlees, 2015, S. 7). Die Wirksamkeit von Online-Depressionstherapien, insbesondere die Symptomreduzierung, wird durch eine hohe Anzahl an empirischen Studien bereits belegt. Selbst im direkten Vergleich zu einer Face-to-Face-Psychotherapie konnten gleich hohe Wirksamkeitsnachweise erreicht werden (DGPPN et al., 2015, S. 65; Ebert et al., 2015, S. 10; Zagorscak, Heinrich, Sommer, Haug & Knaevelsrud, o. D., S. 7). Vorteil von Online-Depressionstherapien ist ihre Flexibilität, die zur Reduzierung der Zugangsbarrieren sowie zur Unterstützung von Psychotherapeuten beitragen kann (Köhnen, Dirmaier & Härter, 2019, S. 162). Ebenso wirksam wie eine Online-Therapiebehandlung für Depressionen, erweisen sich Onlinepräventionsangebote (Richardson, Stallard & Velleman, 2010, S. 276).

Für eine nachhaltige und optimale Integration von Online-Depressionstherapien in die Regelversorgung ist die Einbindung aller Interessengruppen notwendig. Demnach haben vor allem die Patienten sowie Psychotherapeuten eine hohe Relevanz bei der Erhebung und Entwicklung der wesentlichen Anforderung und Gestaltungsprozesse (Broy & Kuhrmann, 2021, 201 f.). Schließlich ist der Erfolg einer Software davon abhängig, inwieweit die

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Masterarbeit die männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts oder allen weiteren Geschlechteridentitäten, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechterneutral zu verstehen sein.

<sup>2</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Masterarbeit Psychotherapeut als Synonym für Psychologen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des Berufs der Psychologen. Bei Notwendigkeit der Differenzierung werden beide Bezeichnungen verwendet.

Anforderungen der unterschiedlichen Interessengruppen erfüllt werden (Broy & Kuhrmann, 2021, S. 207 ff.).

Trotz positiver Bewertungen und hohen Wirksamkeitsnachweisen bevorzugt die Mehrheit der Deutschen eher die konventionelle Psychotherapie und die damit verbundene persönliche Kommunikation mit einem Therapeuten (Eichenberg, Wolters & Brähler, 2013, S. 6).

Die Anzahl der Studien zur Akzeptanz von Online-Depressionstherapien ist bislang jedoch noch sehr gering. Ebert et al. (2015, S. 10) fanden heraus, dass die allgemein erforschte Inanspruchnahme einer Online-Depressionstherapie zwischen 3 % und 25 % liegt. Dieses Ergebnis lässt auf eine eher allgemein schwache Akzeptanz durch Depressionspatienten schließen. Die Ursachen für die geringe Akzeptanz von Online-Depressionstherapien sind jedoch bisher unzureichend erforscht (ebd.).

Es handelt sich insgesamt noch um ein relativ neues Forschungsgebiet, in dem noch nicht geklärt ist, welche relevanten Einflussfaktoren für die Akzeptanz und den Erfolg aus Sicht der Patienten, Psychotherapeuten, Krankenkassen und der Gesellschaft relevant sind. Um die Forschungslücke in dem noch recht jungen Forschungsfeld zu schließen, werden in dieser Masterarbeit zunächst Forschungsfragen entwickelt, die durch verschiedene methodische Vorgehensweisen beantwortet werden sollen.

## **1.2 Zielsetzung, Forschungsfragen und Methodik**

Wie unter Kapitel 1.1 bereits erwähnt, ist die aktuelle Akzeptanz und Nutzung durch Patienten und Psychotherapeuten von Online-Depressionstherapien noch sehr gering. Um die Akzeptanz und den daraus resultierenden Erfolg von Online-Depressionstherapie zu steigern, müssen die relevanten Einflussfaktoren identifiziert werden. Relevante Faktoren müssen überprüft werden, um sie gegebenenfalls in der Praxis anzuwenden. Zu den wichtigsten Akteuren gehören die Patienten und Psychotherapeuten, welche die Online-Anwendungen nutzen. Ebenso relevant sind die Entwickler und Anbieter. Sie verantworten die ständige Weiterentwicklung und Anpassung der Bedürfnisse der Nutzer.

Das Ziel der gesamten Masterarbeit ist es, aufzuzeigen, ob und inwiefern die Chancen und Herausforderungen einer Online-Depressionstherapie aus der Literatur und der Praxis übereinstimmen. Somit können die wichtigsten Anforderungen für die Steigerung der Akzeptanz und des Erfolgs von Online-Depressionstherapien ausgearbeitet werden. Um diese Aspekte zu erforschen und somit Aussagen darüber treffen zu können, welche Ursachen für eine hohe Akzeptanz von Relevanz sind, wurden die folgenden Forschungsfragen entwickelt:

*FF1: Welche Chancen und Herausforderungen haben Online-Depressionstherapien für Patienten, Ärzte bzw. Psychotherapeuten, Krankenkassen und die Gesellschaft?*

*FF2: Wie können Akzeptanz und Erfolg von Online-Depressionstherapie für Patienten, Ärzte bzw. Psychotherapeuten, Krankenkassen und die Gesellschaft gesteigert werden?*

In Kapitel 1.1 wurden bereits die Relevanz und die Motivation der Forschung vorgestellt. Zum Einstieg in das Thema werden in Kapitel 2 die theoretischen Grundlagen der Schlüsselvariablen definiert, um ein besseres Verständnis der gesamten Forschung zu erreichen. In diesem Zusammenhang wird in Kapitel 2.1 zunächst eine Depression erläutert. Es wird dargestellt, welche Ursachen eine Depression auslösen können, wie eine Diagnosestellung funktioniert (Kapitel 2.1.1), wie der Verlauf einer Depression aussieht (Kapitel 2.1.2) und wie die Häufigkeiten verteilt sind. In Kapitel 2.2 werden die zwei, für diese Arbeit relevanten Behandlungsmöglichkeiten einer Depression, anschaulich erklärt, indem zuerst die aktuelle Versorgungssituation dargestellt wird (Kapitel 2.2.1) und im Weiteren die Klassische Psychotherapie (Kapitel 2.2.2) sowie die Online-Depressionstherapie (Kapitel 2.2.3) erläutert wird. Neben dem psychologischen Kontext wird in Kapitel 2.3 die Technologieakzeptanz eingeleitet mit der allgemeinen Akzeptanzforschung (Kapitel 2.3.1), weitergeführt durch die Vorstellung unterschiedlicher Technologieakzeptanzmodelle (Kapitel 2.3.2) und abgeschlossen mit aktuellen Ergebnissen zur Akzeptanz von Online-Interventionen (Kapitel 2.3.3). Die Anforderungsanalyse spielt eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung sowie Weiterentwicklung von Online-Interventionen und wird daher in Kapitel 2.4 aufgegriffen. In dem Unterkapitel 2.4.1 wird eine Anforderung und ihre verschiedenen Ausprägungen definiert und dann übergeleitet in den Prozess der Anforderungsanalyse (Kapitel 2.4.2). Um einen näheren Einblick in das Gebiet der Online-Depressionstherapie zu erhalten, werden diese in Kapitel 3 ausführlich erläutert. Das Kapitel 3.1 umfasst die Entwicklung und den Betrieb von Online-Depressionstherapie und stellt die verschiedenen Nutzungsformen (Kapitel 3.1.1), Richtlinien und Verfahren (Kapitel 3.1.2) sowie Einsatzmöglichkeiten (Kapitel 3.1.3) vor. Nach der Einführung in das Thema werden unter Kapitel 3.2 die derzeit vorhandenen Anwendungen nach dem Zeitpunkt der Einführung erläutert. Durch das Kapitel 3.3 werden drei wichtige Aspekte des Erfolgs beleuchtet: die Wirksamkeit (Kapitel 3.3.1), Akzeptanz und Nutzung (Kapitel 3.3.2) und Adhärenz (Kapitel 3.3.2).

Zur Erschließung der aktuellen Chancen und Herausforderungen von Online-Depressionstherapien wird in Kapitel 4 eine Literaturanalyse auf der Grundlage von Webster und Watson (2002) und Vom Brocke et al. (2009) durchgeführt. Diese hilft, ein grundlegendes Verständnis der Chancen und Herausforderungen von Online-Depressionstherapien zu erlangen und zeigt den aktuellen Stand der Forschung in diesem Bereich auf. Die Ergebnisse werden in Kapitel 4.2.1 in einer Konzeptmatrix dargestellt und innerhalb der Unterkapitel 4.2.1 Chancen und 4.2.2 Herausforderungen erläutert.

Mit Hilfe von zehn halbstrukturierten Interviews und einer anschließenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2014), die im fünften Kapitel vorgestellt wird, werden Ergebnisse zur Beantwortung der beiden Forschungsfragen gewonnen. In Kapitel 6 werden die Ergebnisse und erste Erkenntnisse der qualitativen Inhaltsanalyse der Interviews dargestellt. Innerhalb des Kapitels 7 werden die Ergebnisse der Experteninterviews und die Ergebnisse der Literaturanalyse verglichen, diskutiert und interpretiert. Das Kapitel 7.1 beantwortet abschließend die erste Forschungsfrage, welche Chancen und Herausforderung für eine Online-

Depressionstherapie entstehen und Kapitel 7.2 entsprechend die zweite Forschungsfrage: Wie die Akzeptanz und der Erfolg von Online-Depressionstherapien gesteigert werden kann.

Während der Untersuchungen haben sich Limitationen ergeben, die in Kapitel 8 zusammen mit den Handlungsempfehlungen berichtet werden. Kapitel 9 rundet mit einem Fazit und Ausblick auf weitere Forschung die gesamte Masterarbeit ab.

## **2 Theoretische Grundlagen**

### **2.1 Depressionen**

Das heutige Grundverständnis einer Depression ist zurückzuführen auf Emil Kraepelin, Gründer und Psychiater des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie. Seit 1900 gilt seine Begriffsdefinition einer Depression als angesehene Entwicklung der gegenwärtigen Psychiatrie (Engstrom, Burgmair & Weber, 2006). Durch Studien wurde dargelegt, dass ungefähr 15 % unserer Gesellschaft einmal im Leben eine Depression erleiden. Damit sind Depressionen gemeint, die Personen so stark belasten, dass sie behandelt werden sollten. Häufig wird eine Depression jedoch nicht diagnostiziert, was sich gravierend auf das soziale und wirtschaftliche Leben auswirken kann. Daher gilt es eine Depression von einer negativen Reaktion auf ein emotional belastendes Erlebnis abzugrenzen (Max-Planck-Institut, o. D.).

#### ***2.1.1 Ursache und Diagnose***

Durch die Anwendung von Methoden der Naturwissenschaften in Kombination mit der experimentellen Psychologie wurde herausgefunden, dass eine Erkrankung im Gehirn eine Depression hervorrufen kann. Da eine komplexe Vernetzung kleiner Nervenzellen im Gehirn stattfindet, verschiedene Lebenseinflüsse dort gespeichert sowie verschiedene Verhaltensmuster determiniert und diese an alle anderen Bereiche des Körpers weitergeleitet werden, hängt die Wahrnehmung äußerer Einflüsse von früheren, abgespeicherten Informationen des Gehirns ab (Max-Planck-Institut, o. D.). Eine Umfrage zu den Ursachen einer Depression wurde 2017 an depressiv erkrankten Personen sowie an einer Gruppe der Bevölkerung ohne Depressionen durchgeführt. Die (Anhang 1) zeigt die Ergebnisse der Befragung. „Belastungen am Arbeitsplatz“, „Schicksalsschläge“ und „Probleme mit Mitmenschen“ wurden sowohl von den depressiv Erkrankten als auch von den Nicht-Kranken als die Hauptursachen einer depressiven Episode angegeben. Dabei zählen mehr als 75 % der depressiv Erkrankten „Stoffwechselstörungen im Gehirn“, „Vererbung“ sowie „Dauerhafte Erreichbarkeit & Informationsflut“ ebenso als häufige Ursachen einer Depression auf. Diese Ursachenangaben werden von der allgemeinen Bevölkerung hingegen unterschätzt (siehe Anhang 1). Durch die ebenso unterschiedlichen Angaben bei der „Charakterschwäche“ als Ursache einer Depression (18% Erkrankte, 30% Bevölkerung) wird deutlich, dass das Stigma zum Thema Depressionen in der Gesellschaft immer noch vorhanden zu sein scheint (Nier, 2017).

## **8 Limitationen und Handlungsempfehlungen**

Diese Masterarbeit zielt darauf ab die zentralen Chancen, Herausforderungen sowie Anforderungen, die eine Steigerung der Akzeptanz und des Erfolgs einer Online-Depressionstherapie implizieren, herauszuarbeiten. Bei der Durchführung ergaben sich jedoch Einschränkungen, die vor der Schlussfolgerung aufgezeigt werden sollten. Aufgrund des jungen Forschungsgebiets der Akzeptanz und des Erfolgs von Online-Depressionstherapien gibt es eher wenig relevante Literatur. Nachdem einige aussagekräftige Artikel zu dem Thema gefunden wurden, war die Suche erschöpfend und es konnten keine neuen relevanten Erkenntnisse gewonnen werden. Durch die Literaturrecherche wurden zwar ausführlich die Chancen und Herausforderungen herausgearbeitet werden, für ein höhere Aussagekraft zur Akzeptanz und Erfolg hätten jedoch auch Anforderungen herausgearbeitet werden müssen. Die Hürde dabei stellt die geringe Anzahl an Literatur explizit zum Thema Anforderungen, häufig wurde diese aus den Chancen und Herausforderungen abgeleitet, da diese eng miteinander verknüpft sind.

In Bezug auf die Interviews und die anknüpfende Literaturanalyse stellt die Auswahl der Interviewpartner ebenfalls eine Herausforderung dar. Es wurden lediglich Psychotherapeuten und Anbieter von Online-Depressionstherapie befragt, wodurch die Repräsentativität auf die gesamte Bevölkerung schwierig ist. Im Hinblick auf die begrenzte Forschungszeit konnten keine Patienten in die Befragung eingeschlossen werden. Diese Interessengruppe wäre jedoch besonders für die Akzeptanzforschung relevant gewesen. Die befragten Psychotherapeuten haben zwar ein hohes Fachwissen im Bereich Depressionen und von Online-Depressionstherapien auch schon mal gehört, selber jedoch größtenteils eher wenig praktische Erfahrungen damit sammeln können. Daher konnten überwiegend nur hypothetische Ansichten zu den Chancen, Herausforderungen und Akzeptanzfaktoren von Online-Therapie abgegeben werden. Durch weitere Interviews hätte ein höherer Informationsgehalt erreicht werden können. Da die Einordnung der Interviewaussagen in die jeweiligen Kategorien sowie die Interpretation dieser lediglich durch meine Person durchgeführt wurden kann eine gewisse Subjektivität nicht ausgeschlossen werden.

Weitere Forschungen sollten die aufgeführten Limitationen berücksichtigen.

## **9 Fazit und Ausblick auf weiterführende Forschung**

Bereits einige Studien haben die Chancen und Herausforderungen von Online-Depressionstherapien untersucht. Die Aspekte zur Steigerung der Akzeptanz und des Erfolgs sind jedoch erst wenig erforscht.

Das Ziel dieser Masterarbeit war es daher die Chancen und Herausforderungen von Online-Depressionstherapien noch intensiver zu beleuchten sowie Einflussfaktoren auf die Steigerung der Akzeptanz und des Erfolgs einer Online-Depressionstherapie herauszuarbeiten. Nach einer Literaturrecherche zur Identifizierung der Chancen und Herausforderungen wurden Interviews



durchgeführt, um herauszufinden, ob die Ergebnisse der Literatur mit denen der Praxis übereinstimmen und wie die Akzeptanz sowie erfolgreiche Nutzung von Online-Depressionstherapien gesteigert werden können.

Die Ergebnisse der Literatur wurden größtenteils durch die, in den Experteninterviews genannten, Chancen und Herausforderungen bestätigt. Insgesamt ergaben sich durch das Zusammenführen von Theorie und Praxis die zwei aussagekräftige Chancen *Bedienerfreundliche Tools* und *Niedrigschwellig* sowie die zwei aussagekräftige Herausforderungen *Datenschutz und Sicherheit* und die *Patienten-Therapeuten-Beziehung*. Da diese sowohl in der Literatur als auch in den Befragungen am häufigsten genannt wurden, lässt sich auf ein gehaltvolles Ergebnis schließen. Die beiden Chancen begünstigten sich gegenseitig, denn ein Programm kann sowohl sehr niedrigschwellig sein und somit Zugangsbarrieren verringern, gleichzeitig aber auch durch bedienerfreundliche Tools eine hohe Nutzerzufriedenheit erreichen. Deutlich wurde jedoch auch, dass zwischen den einzelnen Chancen und Herausforderungen Widersprüchlichkeiten entstehen können. Einerseits soll die Anwendung im Programm sehr niedrigschwellig sein, andererseits sollen aber auch eine hohe Patienten-Therapeuten-Beziehung sowie ein hoher Datenschutz erreicht werden. Daher müssen diese bei der Entwicklung bzw. Weiterentwicklung des Programms gut gegeneinander abgewogen werden, um eine bestmögliche Kombination abzuleiten. Dabei sollte jedoch der *Datenschutz*, besonders im psychotherapeutischen Kontext, jederzeit gegeben sein. Obwohl die Herausforderung des *Wissensstands* innerhalb der Literatur längst nicht eine so hohe Relevanz erhielt wie in den Interviews, ist sie ebenfalls von hoher Bedeutung und sollte nicht unterschätzt werden. Diese Herausforderung ist letztlich ausschlaggebend für die Wahrnehmung, Akzeptanz und der daraus resultierenden Nutzung.

Zur Steigerung der Akzeptanz und des Erfolgs von Online-Depressionstherapien bedarf es einem Zusammenspiel von Chancen und Herausforderungen, Anforderungen verschiedener Interessengruppen sowie perspektivischen Entwicklungen bzw. Rahmenbedingungen. Die wichtigsten Anforderungen, die es für eine hohe Akzeptanz und erfolgreiche Nutzung, zu erfüllen gilt, stellen eine *hohe Benutzerfreundlichkeit*, *Niedrigschwelligkeit*, *positive Patienten-Therapeuten-Beziehung* sowie *hohe Datenschutzanforderungen* dar. Zielführend ist jedoch die multifaktorielle Betrachtung der Einflussfaktoren. Daher gilt es neben den vier wichtigsten herausgearbeiteten Anforderungen, ebenso die restlichen funktionalen sowie nicht-funktionalen Anforderungen und zukünftige Entwicklungsperspektiven bzw. Rahmenbedingungen ausführlich zu prüfen, und zu schauen inwiefern diese zur Erreichung einer höheren Akzeptanz und Nutzung beitragen können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die vier herausgearbeiteten wichtigsten Anforderungen als Grundlage an eine Online-Depressionstherapie angesehen werden sollte und die übrigen Bedingungen der verschiedenen Interessengruppen individuell zu betrachten sind. Abzuwägen ist, welche von hoher Relevanz sind und ebenfalls umgesetzt werden sollten. Es gilt bei der Ursachenforschung für die geringe Akzeptanz jedoch auch zu beachten, dass gewisse Rahmenbedingungen noch geschaffen werden müssen, die nicht alleine durch die Anbieter umsetzbar sind. Darunter fallen die Verringerung des Stigmas innerhalb der Gesellschaft, Ausweitung der DiGA, Verankerung in der Richtlinientherapie sowie die Durchsetzung der

Online-Anwendungen in der Regelversorgung. Dieser Rahmen ist ebenso relevant für die zukünftige Zunahme der Akzeptanz und des Erfolgs von Online-Depressionstherapien. Aufgrund der aktuellen Neuheit und des geringen *Wissensstands* der Patienten und Psychotherapeuten benötigt die Entwicklung insgesamt jedoch noch mehr *Verbreitungs- und Entwicklungszeit*.

Daher sollte ein Fokus zukünftiger Entwicklung darauf liegen, Patienten sowie Psychotherapeuten vermehrt über die Nutzung von Online-Depressionstherapien aufzuklären, beispielsweise über Informationsflyer, durch die Krankenkassen oder Anbieter. Denn, wenn sowohl die Patienten als auch die Psychotherapeuten sich mehr an die Online-Therapie gewöhnen und die Möglichkeiten der Technologie kennenlernen, könnte eine Verschmelzung von Online-Sitzungen und Face-to-Face-Therapie eine Behandlung schaffen, die das Beste aus beiden Bereichen nutzt.

Eine weitere Möglichkeit der Aufklärung wäre eine frühere Integration der psychischen und körperlichen Gesundheit in Kitas und Schulen. So könnte bereits im frühen Alter über die Krankheit aufgeklärt, die Stigmatisierung verringert werden und es bestenfalls auch zu einer früheren Behandlung durch Online-Interventionen von Depressionen kommen.

Es gilt zu beachten, dass nicht nur die relevantesten nutzungs- und sicherheitsbezogenen Anforderungen einer Online-Depressionstherapie zur Steigerung der Akzeptanz beitragen, sondern auch die verschiedenen Perspektiven, Anforderungen und Rahmenbedingungen der einzelnen Stakeholder sollten beleuchtet werden. Für die zukünftige Forschung gilt Studien aus der Perspektive der Patienten, Psychotherapeuten und aus Perspektive der Anbieter getrennt voneinander durchzuführen, da diese vermutlich ihre individuellen Anforderungen unterschiedlich stark gewichten werden. Es ist sinnvoll, die einzelnen Aspekte der Anforderungen separat zu untersuchen, um diese dann gegeneinander abwägen zu können. Somit kann der bestmögliche Einsatz der Anforderungen für alle Stakeholder erreicht werden.

Außerdem sollte die Forschung die unterschiedlichen Auswirkungen der verschiedenen Anforderungen berücksichtigen. Dies erleichtert es den Anbietern sowie Regulatoren, die Elemente so anzupassen, dass die Akzeptanz der Nutzer für Online-Depressionstherapien größer wird.

Aus Sicht der Anbieter kann es in der weiteren Untersuchung ebenso interessant sein, die Behandlungsergebnisse und das Nutzungsverhalten einer Online-Depressionstherapie sowie die Anzahl verkaufter Produkte einzubeziehen, um den tatsächlichen Erfolg einer Online-Depressionstherapie messen zu können.