



Dr. med.
Kirsten
Stollhoff,
Hamburg

Chronisches Ermüdungssyndrom: Behandlung über das Internet

Die Prävalenz des chronischen Ermüdungssyndroms wird – je nach Land – auf Werte zwischen 0,1 und 1,3 % der jugendlichen Bevölkerung geschätzt. Als einzige evidenzbasierte Therapie galt bislang die kognitive Verhaltenstherapie. Ein Team aus den Niederlanden entwickelte nun mit großem Erfolg ein Therapieprogramm zum Training im Internet.

Das chronische Ermüdungssyndrom, auch bekannt als myalgische Enzephalomyelitis/Enzephalopathie (ICD 10 G 93.3) ist gekennzeichnet durch andauernde oder immer wiederholt auftretende schwere Müdigkeitserscheinungen, die nicht auf eine nachweisbare organische Störung zurückzuführen sind und durch Ausruhen nicht behoben werden. Definitionsgemäß beträgt die Dauer immer mehr als sechs Monate. Das Syndrom kommt auch bei Jugendlichen vor.

Die Auswirkungen für die Betroffenen sind erheblich, da lange Zeit der Besuch der Schule unterbrochen wird. Bislang galt die kognitive Verhaltenstherapie (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) als einzige Behandlungsmaßnahme mit evidenzbasierter Wirksamkeit. Allerdings ist die Zugänglichkeit dieser Therapie für Jugendliche begrenzt. Sie erfordert spezielle therapeutische Fähigkeiten, die häufig nicht verfügbar sind. Die Arbeitsgruppe von Sanne Nijhof hat daher den Versuch unternommen, als Alternative zu der CBT ein webbasiertes Programm zu entwickeln, welches eine kognitive Verhaltenstherapie speziell für die Jugendliche mit chronischen Ermüdungssyndrom und für deren Eltern bietet. Dieses Programm mit dem Namen FITNET wurde jetzt in einer prospektiven randomisierten Studie getestet.

Die Einzelheiten von FITNET sind in der Zeitschrift BMC Neurology [2011, 11: 23] beschrieben. Der CBT-Teil ist aus 21 interaktiven Modulen zusammengesetzt, die nach Aktivierung durch den Therapeuten zugänglich sind. Die webbasierte Therapie besteht aus 20 Internetsitzungen über sechs Monate. Die Eltern verfolgen zusätzlich das Programm. Sowohl Eltern als auch Jugendliche haben einen regulären E-Mail-Kontakt mit dem Therapeuten. Dieser antwortet via E-Mail immer an einem bestimmten Wochentag.

Es wurden insgesamt 135 Jugendliche in die Untersuchung aufgenommen, 68 davon der FITNET-Gruppe zugewiesen. Die Kontrollgruppe erhielt eine konventionelle CBT. Es zeigte sich, dass die FITNET-Gruppe deutlich besser abschnitt als die Kontrollgruppe. Der Endpunkt der Untersuchung war der regelmäßige Schulbesuch. Der war bei 75 % der Patienten unter FITNET nach sechs Monaten möglich, in der Kontrollgruppe lag die Rate nur bei 16 %. 63 % der Patienten in der FITNET-Gruppe erholten sich von ihrer Erkrankung, achtmal so viel wie in der Gruppe, die nur eine gewöhnliche Therapie erhalten hatten.

Bemerkenswert war, dass sich im Durchschnitt der einzelne Teilnehmer (+ Eltern) der FITNET-Gruppe während



© Elena Elisseeva / shutterstock.com

Einen Ausweg aus der Erschöpfung bietet nun ein Internet-gestütztes Trainingsprogramm für Jugendliche.

der Behandlungsphase 255-mal eingeloggt, 90-mal E-Mail-Kontakt hatte und 49-mal Antwort von seinem Therapeuten bekam. Im Kommentar zu der Studie weisen Peter White und Trudie Chalder auf die „hohe therapeutische Dosis“, die verabfolgt wurde, hin [Lancet 2012; 379: 1372–3].

Nijhof SL et al. Effectiveness of internet-based cognitive behavioural treatment for adolescents with chronic fatigue syndrome (FITNET): a randomised controlled trial. *Lancet* 2012; 379: 1412-8

Kommentar: Sollte diese Studie einen Ausweg aus den Kapazitätsengpässen der Kinder- und Jugendpsychiatrie für eine wichtige Erkrankung des Jugendalters weisen? Noch existiert das FITNET-Programm nur in niederländischer Sprache. Es ist in höchstem Maße wünschenswert, dass auch die deutschen Kinder- und Jugendpsychiater die Idee aus unserem Nachbarland aufgreifen und sie hierzulande nutzbar machen.

Dr. Hartmut Koch