

# Internet-based Cognitive-Behavioral Therapy for Complicated Grief

Birgit Wagner

## Zusammenfassung

**Theoretischer Hintergrund:** In den vergangenen Jahren wurde in einer Reihe von Studien nachgewiesen, dass Internet-basierte Psychotherapien eine wirksame Behandlungsmethode für psychischen Störungen sein können. Basierend auf dem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsmanual für posttraumatische Belastungsstörungen (Lange et al., 2000) wurde eine Internet-basierte Behandlung für komplizierte Trauer entwickelt und evaluiert. **Untersuchung:** Eine theoretische Einleitung gibt einen Überblick über komplizierte Trauer, Trauerinterventionen, und Internet-basierte Psychotherapie. Anhand einer Fallstudie wird im Folgenden der Behandlungsprozess demonstriert. Die Studie evaluierte die Wirksamkeit dieses dreiphasigen Behandlungsmodells (Selbstkonfrontation, kognitive Umstrukturierung, soziale Unterstützung) im Bezug auf trauerbezogene Symptome, allgemeine Psychopathologie und salutogenetische Variablen. Des weiteren wurde die therapeutische Online-Beziehung als Prädiktor für die salutogenetischen Behandlungsergebnisse evaluiert. **Methode:** Patienten mit einer Diagnose von komplizierter Trauer (N = 50) wurden randomisiert entweder der Behandlungs- oder der Wartelistengruppe zugewiesen. Der Kontakt zwischen Therapeut und Patient fand ausschliesslich während der fünf-wöchigen Behandlungszeit über E-mail statt. Die Patienten schrieben in dieser Zeit 10 Essays zu festen Terminen. Skalen wurden zur Erhebung der komplizierten Trauer Symptomatik (IES), allgemeiner Psychopathologie (BSI), allgemeinem psychischer und physischem Gesundheitszustand (SF-12), persönliche Reifung (PTGI), Optimismus (LOT-R) und therapeutische Beziehung (WAI) eingesetzt. **Ergebnis:** Die Patienten der Behandlungsgruppe verbesserten sich signifikant gegenüber den Patienten der Wartelistengruppe in Bezug auf Trauersymptomatik, allgemeine Psychopathologie und persönliche Reifung. Insgesamt wurden grosse Behandlungseffekte gefunden: Vermeidung ( $d = 1.19$ ), Intrusionen ( $d = 1.47$ ) und Depression ( $d = .85$ ). Ebenso zeigten sich signifikante Effekte für persönliche Reifung nach Abschluss der Behandlung. Kein Behandlungseffekt konnte für Optimismus gefunden werden und die therapeutische Beziehung beeinflusste nicht die persönliche Reifung. **Schlussfolgerung:** Die Ergebnisse demonstrieren, dass dieser neue Behandlungsansatz für komplizierte Trauer vielversprechend ist.

## Abstract

**Background:** During the last years research has shown that Internet-based psychotherapeutic interventions are effective in a number of areas. Based on a cognitive-behavioral treatment protocol for posttraumatic stress disorder (Interapy, Lange et al., 2000), an Internet-based treatment for complicated grief (CG) was developed and evaluated. **Objective:** A theoretical introduction of CG, bereavement interventions and psychotherapeutic Internet-based interventions is given. A case study illustrates the treatment procedure. The study evaluated the efficacy of this multiphasic treatment model (phases: self-confrontation, cognitive restructuring, social sharing) on grief-related symptoms, symptoms of general psychopathology and

salutary outcome. Further, the online therapeutic alliance as a predictor of salutary treatment outcome was evaluated. **Method:** Bereaved individuals with a complicated grief diagnosis (N = 50) were randomly assigned to either the treatment group or a waiting list control condition. The contact between therapist and patient was exclusively via e-mail during the 5-week period of 10 writing-assignments. Pre-, post- and follow-up assessments were conducted. **Results:** Compared with the participants in the waiting control condition, the participants in the experimental group (n = 25) improved significantly on grief-related symptoms and general psychopathology. Overall, between-groups-effect sizes were large, with highest effects being found for avoidance (d = 1.19), intrusion (d = 1.47) and depression (d = .85). Significant Time x Condition effects indicated that personal growth increased during the treatment. However, there was no treatment effect found for optimism. The therapeutic relationship did not influence personal growth significantly over time. These results indicate that this new approach of treatment form for complicated grief is promising.