

ACT-Therapie gegen Depression: Unkontrollierbares akzeptieren lernen, aktiv den eigenen Zielen widmen

Datum: 31.08.2022

Original Titel:

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Reduce Depression: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Wie gut wirkt die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT-Therapie)?
- Aktueller Forschungsüberblick über 18 Studien und 1088 Patienten
- Besonders wirksam für milde Depression erwachsener Patienten

MedWiss - Herausfinden, was man kontrollieren kann und was nicht - und dies akzeptieren lernen und sich den wesentlichen Zielen im Leben mit Engagement widmen: dies stellt im Wesentlichen die Aufgabenstellung in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT-Therapie) dar. Im systematischen Forschungsüberblick zeigte sich die Methode als ein vielversprechender Ansatz zur Linderung speziell milder Depression erwachsener Patienten.

Akzeptieren und sich verpflichten - das sind die Kernelemente der ACT-Therapie (kurz vom engl. *acceptance and commitment*), die auf deutsch auch als Akzeptanz- und Commitment-Therapie bezeichnet wird. Damit ist gemeint, dass Patienten dabei herausfinden, was sie kontrollieren können, und was nicht - und diese Grenzen akzeptieren lernen. Sie sollen sich aber auch verpflichten, aktiv die Dinge anzugehen oder zu verändern, mit denen ein besserer Umgang mit den emotionalen Härten des Lebens und das Erreichen von jeweils wichtigen Lebenszielen ermöglicht werden soll. Ziel einer neuen Untersuchung war es nun, die Wirksamkeit der ACT-Methode zur Linderung von Depression zu untersuchen.

ACT-Therapie: Unkontrollierbares akzeptieren lernen, aktiv den eigenen Zielen widmen

Dazu wurden Studien zum Thema aus medizin-wissenschaftlichen Datenbanken (*CNKI, WANFANG, PubMed, EMBASE, Cochrane Library, PsycINFO*) mit Veröffentlichungsdaten zwischen 2010 und 2018 gesucht. Die Forscher schätzten die Vertrauenswürdigkeit der Veröffentlichungen mit dem sogenannten Bias-Risiko ein und verglichen die Arbeiten mit Blick auf Faktoren wie Nachbeobachtungszeit, Schweregrad der Depression und Altersgruppen der Patienten.

Systematischer Review und Meta-Analyse über 18 Studien

18 Studien mit insgesamt 1088 Teilnehmern konnten für die Literaturübersicht (ein sogenannter Review) und die zusammenfassende Analyse genutzt werden. Vier der Studien wurden als qualitativ hochwertig eingeschätzt, die übrigen 14 Studien hatten nach Bias-Risikofaktoren wie etwa geringer

Teilnehmerzahl oder ungünstigem Studiendesign eher moderate Qualität. Im Studienvergleich reduzierte die ACT-Methode den Schweregrad der Depression besser als die jeweilige Kontrollbehandlung. In der tiefergehenden Analyse bestätigte sich dies auch mit Blick auf die Nachbeobachtung direkt im Anschluss an die Therapie sowie nach drei Monaten. Der Vorteil der ACT-Therapie war besonders bei milder Depression sowie bei Erwachsenen nachweisbar.

Messbare Wirkung der ACT-Therapie besonders bei milder Depression Erwachsener

Einschränkend berichteten die Experten allerdings, dass die Studien sehr unterschiedlich aufgebaut und daher schwer vergleichbar waren. Häufig war zudem auch beispielsweise die Methode der zufälligen Zuordnung von Patienten zur Behandlungs- oder Kontrollgruppe unklar.

Im Fazit zeigte sich also die ACT-Methode als ein vielversprechender Ansatz zur Linderung speziell milder Depression erwachsener Patienten. Die Effekte waren im Vergleich zu einer Kontrollmethode auch drei Monate nach der Therapie messbar, hielten also an. Weitere Forschung zu längerfristigen Effekten sollte nun folgen.

Referenzen:

Bai Z, Luo S, Zhang L, Wu S, Chi I. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord.* 2020;260:728-737. doi:10.1016/j.jad.2019.09.040