

Vielversprechende Langzeit-Wirksamkeit einer neuen, vereinfachten Gruppenintervention gegen Depression

Datum: 24.12.2020

Original Titel:

Long-term efficacy of Metacognitive Training for Depression (D-MCT): A randomized controlled trial.

Kurz & fundiert

- **Neue Gruppentherapie gegen Depression soll helfen, dysfunktionale Denkmuster zu erkennen und zu korrigieren**
- **Hamburger Experten berichten vielversprechende Langzeitergebnisse**

MedWiss - Metakognitives Training für Depression (D-MKT) ist eine einfach durchführbare neue Gruppentherapie gegen Depression auf der Basis kognitiver Verhaltenstherapie. Dabei werden Patienten angeleitet, Denkmuster zu erkennen, zu hinterfragen und schließlich zu korrigieren. Experten des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf veröffentlichten nun Ergebnisse einer Langzeitnachbeobachtung, die die D-MKT-Methode als vielversprechend zur ergänzenden Behandlung unipolarer Depression zeigten.

Die Behandlungsmöglichkeiten für Depressionen müssen dringend verbessert werden – keine Neuigkeit für Betroffene wie behandelnde Ärzte und Therapeuten. Es besteht ein Mangel an Gruppenprogrammen, gleichzeitig stellen viele Programme hohe Ansprüche an die Expertise des durchführenden Personals. Eine neue Gruppentherapie gegen Depression soll diesen Engpass beheben helfen, berichteten Experten des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf rund um Neuropsychologin Prof. Jelinek. Das sogenannte Metakognitive Training für Depression (D-MKT) ist eine neue, einfach durchführbare Gruppenintervention auf der Basis kognitiver Verhaltenstherapie. Dabei werden Patienten angeleitet, Denkmuster zu erkennen, zu hinterfragen und schließlich zu korrigieren.

Mangel an geschultem Personal und Ressourcen erschweren Therapien gegen Depression

In einer vorhergehenden 6-monatigen Studie zeigte sich, dass Patienten das D-MKT-Programm gut annahmen und dass es im Vergleich zu einer Kontrollbehandlung wirksam war. Ziel der vorliegenden neuen Studie war es nun zu untersuchen, ob die Effekte des D-MKT-Programmes über 3,5 Jahre hinweg aufrechterhalten werden können. Dazu wurde eine Langzeit-Nachbeobachtung zu der ursprünglichen, randomisierten und kontrollierten Studie durchgeführt.

Langzeit-Nachbeobachtung nach einfach durchführbarer Gruppentherapie D-MKT

Insgesamt 84 Patienten mit bestätigter Diagnose einer unipolaren depressiven Störung wurden in die Behandlungsstudie aufgenommen, in der zusätzlich zur üblichen Standardbehandlung D-MKT

oder (als Kontrollmethode) ein allgemeines Gesundheitstraining angeboten wurde. Die Patienten wurden 3,5 Jahre nach Abschluss der Behandlungsstudie wieder befragt und untersucht. Vorrangig wurde das Ergebnis der Hamilton Depressionsbewertungsskala (HAM-D) analysiert. Außerdem wurden Selbsteinschätzungen der Stärke der depressiven Symptome (BDI), sogenannte dysfunktionale Grundannahmen (z. B. „Ich bin dümmer als alle anderen“), das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität ermittelt.

Wie ging es Patienten 3,5 Jahre nach der Gruppenintervention oder einer Kontrollmethode?

Auf den ersten Blick schien die Methode D-MKT keine Vorteile zu bringen, schien aber in tiefergehenden Analysen der Langzeiteffekte besser auf die Schwere der depressiven Symptome einzuwirken als das allgemeine Gesundheitstraining. Dies zeigte sich auch in den Grundannahmen, sogenannten kognitiven und metakognitiven Ergebnissen sowie in der Lebensqualität.

Neue Gruppentherapie gegen Depression könnte eine vielversprechende ergänzende Behandlung darstellen

Die Daten deuten demnach darauf, dass die D-MKT-Methode eine vielversprechende ergänzende Behandlung unipolarer Depression sein könnte, D-MKT kann als Gruppenintervention angeboten werden und ist den Autoren zufolge einfach durchführbar, benötigt also weniger Expertise der betreuenden Personen und lässt sich so leichter auch häufiger und für mehr Betroffene anbieten. Die Methode sollte nun in größeren Studien in verschiedenen Behandlungszentren getestet werden, um ihre Effekte und Durchführbarkeit zu überprüfen.

Referenzen:

Jelinek L, Faissner M, Moritz S, Kriston L. Long-term efficacy of Metacognitive Training for Depression (D-MCT): A randomized controlled trial. *Br J Clin Psychol.* 2019;58(3):245-259. doi:10.1111/bjc.12213