

## Musiktherapie bei Depression

### **Warum ist dieser Review wichtig?**

Depression ist ein häufiges Problem, das Veränderungen der Stimmung und Verlust von Interesse und Freude verursacht. Musiktherapie ist eine Intervention, die regelmäßige Treffen mit einem qualifizierten Musiktherapeuten beinhaltet und dabei helfen könnte, die Stimmung durch den Ausdruck von Emotionen zu verbessern. Dieser Review könnte neue Informationen über die Wirksamkeit von Musiktherapie bei depressiven Menschen beitragen.

### **Wer wird Interesse an diesem Review haben?**

Der Review wird für folgende Menschen von Interesse sein: Menschen mit Depressionen und ihre Familien, Freunde und Betreuer; Hausärzte, Psychiater, Psychologen und andere Fachkräfte auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit; Musiktherapeuten, die auf dem Gebiet arbeiten und politische Entscheidungsträger im Bereich psychische Gesundheit.

### **Welche Fragen soll dieser Review beantworten?**

1. Ist Musiktherapie wirksamer als die Standardbehandlung alleine oder psychologische Behandlung?
2. Ist eine Form von Musiktherapie besser als eine andere Form von Musiktherapie?

### **Welche Studien wurden in diesen Review eingeschlossen?**

Wir haben neun Studien mit insgesamt 421 Menschen jeder Altersgruppe (von Jugendlichen bis hin zu älteren Personen) eingeschlossen. Die Studien verglichen die Wirkungen von Musiktherapie mit der Standardbehandlung und mit psychologischer Behandlung. Zusätzlich haben wir die Unterschiede zwischen zwei verschiedenen Formen der Musiktherapie untersucht: aktiv (Menschen singen oder musizieren) oder rezeptiv (Menschen hören Musik).

### **Was besagt die Evidenz aus diesem Review?**

Wir haben herausgefunden, dass Musiktherapie plus Standardtherapie wirksamer ist als die Standardtherapie alleine. Musiktherapie scheint depressive Symptome und Ängste zu mildern und hilft, die Funktionsfähigkeit (z. B. Beibehalten des Engagements im Beruf, Aktivitäten und Beziehungen) zu verbessern. Wir sind uns unsicher, ob Musiktherapie besser als psychologische Behandlung ist. Wir wissen nicht, ob eine Form der Musiktherapie besser als eine andere ist. Die geringe Anzahl an identifizierten Studien und Teilnehmern macht es schwierig, sicher hinsichtlich dieser Vergleiche zu sein.

### **Was sollte als nächstes passieren?**

Musiktherapie bei Depression ist wahrscheinlich wirksam, um Symptome der Depression und Ängste zu mildern. Musiktherapie hilft Menschen außerdem dabei, im täglichen Leben zu funktionieren. Unsere Ergebnisse sind jedoch nicht vollständig und müssen durch weitere Forschung abgesichert werden. Zukünftige Studien sollten Depressionen bei Kindern und Jugendlichen untersuchen und die

zukünftigen Studienberichte sollten die Musiktherapie ebenso wie andere Interventionen und die Personen, die diese Interventionen vermitteln, vollständig beschreiben.