MedWiss.Online

Vier Tage statt Monate: Studie zeigt Wirksamkeit der Kompakttherapie bei Zwangsstörungen

Eine Psychotherapie muss bei Zwangsstörungen nicht zwingend über viele Monate hinweg stattfinden, um wirksam zu sein. Das zeigt eine randomisierte klinische Studie von Wissenschaftler:innen der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). In der Studie haben die Forschenden die in Bergen (Norwegen) entwickelte Behandlung „Bergen 4-Day Treatment (B4DT)" mit einer achtwöchigen internetbasierten kognitiven Verhaltenstherapie verglichen.

Dabei reduzierte die Kompakttherapie, die sich auf vier aufeinanderfolgende Tage konzentriert, die Zwangssymptomatik deutlich stärker als die achtwöchige internetbasierte Verhaltenstherapie. Auch drei Monate nach der Behandlung bestand der Behandlungseffekt fort. Die Ergebnisse wurden im Fachmagazin JAMA Network Open veröffentlicht.

Publikation in JAMA Network Open

Die Exposition mit Reaktionsverhinderung gehört zu den wirksamsten psychotherapeutischen Verfahren bei Zwangsstörungen. In der Versorgung ist der Zugang jedoch häufig erschwert – unter anderem durch lange Wartezeiten. „Das kompakte Format des Bergen 4-Day Treatment ermöglicht es, zentrale Empfehlungen der Leitlinie besonders konsequent umzusetzen: Die Exposition findet dort statt, wo die Zwänge auftreten. sie erfolgt hochfrequent und mit enger therapeutischer Begleitung. Dadurch können wir eine hohe Qualität und Intensität der Expositionsbehandlung gewährleisten, die in anderen Versorgungssettings aufgrund struktureller Rahmenbedingungen oft nur schwer umzusetzen ist", sagt Erstautorin Prof. Dr. Lena Jelinek, Leitung der Arbeitsgruppe Angst- und Zwangsstörungen in der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des UKE.

Nach vorbereitenden Sitzungen folgt bei der Kompakttherapie eine viertägige konzentrierte Behandlung, die Gruppen- und Einzelanteile kombiniert. An den zentralen Behandlungstagen führen die Patient:innen individuell auf ihre Zwänge zugeschnittene Expositionsübungen durch und werden dabei eng von speziell geschulten Therapeut:innen begleitet. Die Behandlung umfasst zudem Rückfallprävention, selbstständige Übungen, eine Auffrischungssitzung sowie eine Sitzung für Angehörige.

Ergebnisse der Studie: Kompakttherapie deutlich wirksamer als Vergleichsbehandlung

Für die Studie wurden 119 Erwachsene mit Zwangsstörung zufällig der Kompakttherapie (B4DT) oder einer achtwöchigen internetbasierten kognitiven Verhaltenstherapie zugeteilt. Beide Gruppen konnten die Regelbehandlung – einschließlich ambulanter Psychotherapie und medikamentöser Behandlung – in Anspruch nehmen. Die Vergleichsgruppe erhielt damit zusätzlich zur üblichen Versorgung eine etablierte zwangsspezifische internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie. Die Beurteilung der Zwangssymptomatik erfolgte durch Untersucher:innen, die nicht wussten, welche Behandlung die Teilnehmenden erhalten hatten.

Die Unterschiede waren deutlich: Drei Monate nach der Behandlung zeigten 61 Prozent der

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Patient:innen nach Kompakttherapie ein klinisch relevantes Ansprechen, gegenüber 25 Prozent in der Vergleichsgruppe. Rund 42 Prozent der Teilnehmenden erreichten nach einer Kompakttherapie eine Remission – eine weitgehende Symptomfreiheit –, gegenüber 14 Prozent unter der internetbasierten Behandlung. Auch bei der durchschnittlichen Schwere der Zwangssymptome zeigten sich deutliche Unterschiede: Auf einer standardisierten Bewertungsskala von 0 bis 40 Punkten, bei der höhere Werte stärkere Beschwerden anzeigen, lag die B4DT-Gruppe direkt nach der Behandlung im Durchschnitt knapp acht Punkte unter der Vergleichsgruppe. Drei Monate später betrug der Unterschied noch rund sechs Punkte.

„Unsere Untersuchung ist die erste randomisierte Studie, die die Kompakttherapie nicht nur mit einer Warteliste oder Minimalintervention, sondern mit einer aktiven, evidenzbasierten digitalen Behandlung vergleicht. Jetzt möchten wir gemeinsam mit Krankenkassen und anderen Partnern Versorgungsmodelle entwickeln, in denen die Kompakttherapie hinsichtlich ihrer Kosten und langfristigen Effekte evaluiert werden kann“, sagt Letztautor Dr. Amir Yassari, Oberarzt des klinischen Arbeitsbereichs Angst- und Zwangsstörungen der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des UKE. Konkret soll untersucht werden, ob sich tatsächlich mehr Patient:innen mit den vorhandenen therapeutischen Ressourcen behandeln lassen und ob die Kompakttherapie auch gesundheitsökonomische Vorteile bietet. Die Kompakttherapie erfordert eine intensive personelle Begleitung an den Behandlungstagen. Ob dieser gebündelte Einsatz therapeutischer Ressourcen insgesamt Vorteile bietet, soll künftig untersucht werden.

Originalpublikation:

Jelinek. Concentrated Exposure Therapy vs. Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. JAMA Network Open. 2026.
https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.39281

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de