

Vereinfachte Verhaltenstherapie bei Depression gut wirksam

r -- Richards DA, Ekers D, McMillan D et al. Cost and outcome of behavioural activation versus cognitive behavioural therapy for depression (COBRA): a randomised, controlled, non-inferiority trial. *Lancet* 2016 (27. August); 388: 871-80

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Tapernoux

Kommentar: Peter Zingg

Studienziele

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist diejenige Form der Gesprächstherapie, für welche bei Depression die beste Wirksamkeit nachgewiesen werden konnte. Da die Behandelnden dafür eine mehrjährige Psychotherapie-Ausbildung benötigen, ist sie teuer und nicht überall verfügbar. Die sogenannte «Behavioural Activation» (BA) ist eine vereinfachte verhaltenstherapeutische Methode, die in kurzer Zeit von weniger qualifiziertem Gesundheitspersonal erlernt werden könnte. In dieser Studie werden die beiden Methoden hinsichtlich klinischer Wirksamkeit und Kosteneffizienz bei Depressionen von Erwachsenen verglichen.

Methoden

Untersucht wurden depressive Erwachsene, die aus Grundversorgungspraxen und psychologischen Beratungszentren in England rekrutiert worden waren. Die untersuchten Personen durften noch nicht in gesprächstherapeutischer Behandlung sein, keine psychotische oder bipolare Störung aufweisen, und sie durften auch nicht akut suizidgefährdet oder alkohol- bzw. drogenabhängig sein. Nach dem Zufall erhielten die Teilnehmenden entweder KVT durch einen qualifizierten Therapeuten bzw. eine qualifizierte Therapeutin oder VA durch psychiatrisches Personal ohne formale Psychotherapie-Ausbildung. Beiden Gruppen wurden im Laufe von 16 Wochen maximal 20 Einzel-Sitzungen von 60 Minuten Dauer angeboten. Als primärer Endpunkt galt das von den Betroffenen mit einem einfachen Fragebogen selbst ermittelte Ausmass der Depression nach 12 Monaten.

Ergebnisse

Von September 2012 bis April 2014 wurden 221 Teilnehmende mit BA und 219 mit KVT behandelt. Die Daten von 175 (79%) Personen aus der Gruppe mit BA und 189 (86%) aus der Gruppe mit KVT konnten ausgewertet werden. Bezüglich Ausmass der Depression nach 12 Monaten erwiesen sich die beiden Methoden in einer «Nicht-Unterlegenheits-Analyse» als gleichwertig. Auch bei den als sekundäre Endpunkte ausgewerteten komplexeren Befragungen zu Depressionsgrad, Ängstlichkeit und Lebensqualität zeigten sich keine Unterschiede. 61% bis 70% der Teilnehmenden beider Gruppen erfüllten nach 12 Monaten die Kriterien einer kompletten Remission. Gemäss einer zusätzlich durchgeführten Kosten-Nutzen-Analyse war die Behandlung mit BA rund 20% günstiger

als diejenige mit KVT.

Schlussfolgerungen

Obwohl viel einfacher zu erlernen und deshalb kostengünstiger ist die sogenannte «Behavioural Activation» einer klassischen kognitiven Verhaltenstherapie hinsichtlich Wirkung bei Depression vergleichbar.

Zusammengefasst von Felix Tapernoux

Die Ergebnisse dieser Studie werden nicht allen Vertreterinnen und Vertretern von Psychotherapie-Organisationen zusagen, dürften aber von einiger Relevanz für die Versorgungsplanung sein: Die ebenso einfach zu erlernende wie anzuwendende «Behavioural Activation» (BA) ist bezüglich Wirksamkeit dem Goldstandard der wesentlich komplexeren kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) in der Behandlung depressiver Störungen keineswegs unterlegen. Im geltenden Krankenversicherungs-gesetz wird für Therapien neben Wirksamkeit auch Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit postuliert (WZW-Kriterien). BA ist insofern zweckmässig, als diese Methode für eine grössere Zahl von Betroffenen verfügbar gemacht werden könnte. Und diese Ausweitung wäre – da BA offenbar auch kostengünstiger als KVT ist – ohne Beitrag zu einer drohenden Kostenexplosion möglich.

Natürlich weist diese insgesamt ziemlich pragmatische Untersuchung auch Einschränkungen auf: Im Blickfeld steht die ambulante Behandlung von Menschen mit leicht- bis mittelgradigen Depressionen, ausgeschlossen sind suizidale, psychotische oder bipolare Depressionen. Die Mehrheit (gegen 80%) der Kranken nimmt gleichzeitig auch Antidepressiva ein. Eine Verallgemeinerung der Studienergebnisse über dieses Blickfeld hinaus bedarf entsprechend kritischer Vorsicht. Was übrigens ist BA? In Kürzestform: «When you feel down, stay active, do not quit, I will help you to get active again.» Das Fördern bzw. Erleben von Selbstwirksamkeit gilt jeher als gewichtiger, allgemeiner psychotherapeutischer Wirkfaktor – gerade auch bei Depressionen.

Peter Zingg