

Wirksame Psychotherapie bei Angststörungen

r -- Roy-Byrne P, Craske MG, Sullivan G et al. Delivery of evidence-based treatment for multiple anxiety disorders in primary care: a randomized controlled trial. JAMA 2010 (19. Mai); 303: 1921-8

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Die Wirksamkeit verschiedener Psychotherapiemethoden (v.a. von kognitiver Verhaltenstherapie) ist bei der Behandlung von Angststörungen gut belegt. Die Verfügbarkeit von Therapieangeboten variiert lokal allerdings stark. In einer randomisierten Studie wurde die Einführung eines integrierten Therapieprogramms für Angststörungen in mehreren «Grundversorger-Kliniken» in den USA untersucht. Die Untersuchten konnten dabei wünschen, ob sie eine kognitive Verhaltenstherapie, eine Behandlung mit Antidepressiva oder beides bekommen sollten. Die Verhaltenstherapie erfolgte computerunterstützt durch Personal ohne formale Psychotherapieausbildung, wie beispielsweise vorgängig geschulte Pflegefachleute. Medikamente wurden durch die behandelnden Ärzte und Ärztinnen (v.a. der Fächer Allgemeinmedizin und Innere Medizin) verordnet, die von psychiatrischen Fachleuten in entsprechenden Behandlungsalgorithmen geschult worden waren.

1'004 Personen mit einer Angststörung wurden nach dem Zufall in das Therapieprogramm oder in eine Kontrollgruppe (Behandlung wie üblich) aufgenommen. Viele von ihnen litten zusätzlich an einer depressiven Störung und auch körperliche Krankheiten waren relativ häufig. Im Rahmen des Therapieprogramms fanden pro Person durchschnittlich 7 Therapiesitzungen und 2 Beratungen für die medikamentöse Behandlung statt. Psychopharmaka wurden in der Therapie- und in der Kontrollgruppe in ähnlichem Umfang eingesetzt. Nach 6, 12 und 18 Monaten fanden sich signifikante Unterschiede in den Angstsymptomen zugunsten der Teilnehmenden des Therapieprogrammes, wobei die Unterschiede nach einem Jahr am ausgeprägtesten waren.

Die Resultate von Psychotherapiestudien in die Praxis umzusetzen, ist naturgemäss schwierig. Ein integriertes Therapieprogramm, bei dem kognitive Verhaltenstherapien durch Leute ohne formale Psychotherapieausbildung angeboten wurden, führte in dieser Studie erfreulicherweise zu einer günstigen und langanhaltenden Beeinflussung der Angstsymptome der Behandelten. Es dürfte allerdings hierzulande schwierig sein, eine Finanzierung zu finden für ein Programm, in dem Psychotherapien durch «Halbfachleute» angeboten werden. Von Therapieprogrammen an Polikliniken würden vorwiegend Leute profitieren, die in den Ballungszentren leben. Ein Unterangebot an entsprechenden Therapiemöglichkeiten besteht aber vor allem in kleinstädtischer und ländlicher Umgebung.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann