

BPtK Klosterstraße 64 10179 Berlin



BundesPsychotherapeutenKammer

Frau
Hilda Bastian
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)
Dillenburger Straße 27
51105 Köln

Klosterstraße 64
10179 Berlin
Tel.: (030) 27 87 85-0
Fax: (030) 27 87 85-44
info@bptk.de
www.bptk.de

Dr. Tina Wessels
Wissenschaftliche Referentin
Tel.: 030 278785-16
wessels@bptk.de

-per E-Mail an patienteninformation@iqwig.de-

Berlin, 21. Oktober 2009

Vorstand:
Prof. Dr. Rainer Richter
Präsident
Dipl.-Psych. Monika Konitzer
Vizepräsidentin
Dr. Dietrich Munz
Vizepräsident
Dipl.-Soz. Päd. Peter Lehndorfer
Andrea Mrazek, M.A., M.S.

Dr. Christina Tophoven
Geschäftsführerin

Gesundheitsinformation – Kurzantwort Depressionen: Können Entspannungsverfahren helfen?

Sehr geehrte Frau Bastian,

in der vorliegenden Kurzantwort werden PatientInnen darüber informiert, ob Entspannungsverfahren helfen können, Depressionen zu lindern.

Im ersten Absatz auf Seite 1 heißt es, dass Entspannungsverfahren nicht so wirksam seien, wie eine „psychologische Behandlung“. Der Begriff „psychologische Behandlung“ ist zwar die genaue Übersetzung des im Cochrane Review verwendeten Begriffs „Psychological Treatments“, ist aber aus unserer Sicht nicht zutreffend. Im Cochrane Review werden unter psychologischen Behandlungen kognitiv-behaviorale, interpersonelle, psychodynamische und supportive Therapieverfahren verstanden. Aus diesem Grund möchten wir vorschlagen, den Begriff „psychologische Behandlung“ im gesamten Dokument durch **„psychotherapeutische Behandlung“** zu ersetzen.

Neben kognitiver Verhaltenstherapie gibt es noch weitere wirksame psychotherapeutische Verfahren bei Depressionen. Wir möchten deshalb vorschlagen, nicht ein Verfahren gesondert herauszugreifen und die Klammer, in der auf kognitive Verhaltenstherapie verwiesen wird, zu streichen.

Konto
Deutsche Apotheker- und Ärztebar
Konto: 00 05 78 72 62
BLZ: 100 906 03

Auf Seite 1 in Absatz 2 Satz 3 schreiben Sie, dass Depressionen häufig gleichzeitig mit anderen Beschwerden, wie z. B. chronischer Angst oder Schmerzen, auftreten können. Es ist richtig, dass Depressionen auch von anderen Gefühlen begleitet werden können und in einigen Fällen können zeitweilig Gefühle von Angst, Gequält-sein und motorischer Unruhe im Vordergrund stehen. Der Begriff „chronische Angst“ ist aus unserer Sicht in diesem Zusammenhang jedoch falsch. Wir möchten deshalb vorschlagen, den gesamten Satz wie folgt umzuformulieren:

„Eine Depression wird manchmal auch von anderen Beschwerden wie Angstzuständen, Gefühlen des Gequält-seins, motorischer Unruhe oder auch Schmerzen begleitet.“

Auf Seite 1 Absatz 3 steht zudem im zweiten Satz, dass es Behandlungen gebe, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern können. Da es sich bei psychischen Störungen um Erkrankungen handelt, die mit einem erheblichen Leidensdruck einhergehen, aber erfolgreich behandelt werden können, möchten wir anregen, diesen Aspekt stärker zu betonen und die Aussage deshalb folgendermaßen umzuformulieren:

„Obwohl sie manchmal von selbst abklingen, gibt es Behandlungen, die depressive Störungen heilen, wodurch sich ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden deutlich verbessern wird.“

Auf Seite 5 schreiben Sie, dass Entspannung wahrscheinlich eine hilfreiche Alternative für Menschen sein kann, die z. B. keine Medikamente nehmen möchten oder keine andere Behandlung erhalten können. Diese Aussage gibt die Empfehlungen der Cochrane-Wissenschaftler nicht richtig wieder und suggeriert, dass ein Entspannungsverfahren u. U. eine gleichwertige Alternative zu einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung sein kann. Da es sich bei depressiven Störungen um eine Erkrankung handelt, ist diese Vereinfachung aus unserer Sicht bedenklich. Depressive Störungen sind keine Indikation für die Anwendung von Entspannungsverfahren, die üblicherweise eher bei Patienten mit Angststörungen, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen im Rahmen anderer Behandlungsmaßnahmen eingesetzt werden. Die Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression empfiehlt zur Behandlung leichter bis mittelgradiger depressiver Episoden eine medikamentöse oder psychotherapeutische Behandlung, zur Behandlung schwerer depressiver Episoden wird eine Kombination aus medikamentöser und psychotherapeutischer Behandlung empfohlen. Die Cochrane-Autoren betonen in ihren Empfehlungen, dass das Erlernen eines Entspannungsverfahrens im Sinne eines gestuften Vorgehens, u. U. helfen kann, wenn kein Psychotherapieplatz gefunden oder eine medikamentöse Behandlung abgelehnt wird. Sollten sich die Symptome nach einem gewissen Zeitraum aber nicht verbessert haben, wird empfohlen, eine intensivere bzw. psychotherapeutische Behandlung zu beginnen. Vor diesem Hintergrund empfehlen wir, den Abschnitt wie folgt umzuformulieren:

„Die Cochrane-Wissenschaftlergruppe kam zu dem Schluss, dass das Erlernen eines Entspannungsverfahrens eine erste Hilfe sein kann zu versuchen, depressive Symptome zu lindern. Insbesondere bei Menschen, die keine Medikamente nehmen möchten oder die keinen psychotherapeutischen Behandlungsplatz finden. Sollten die

depressiven Symptome aber nach einer gewissen Zeit nicht besser werden, sollte eine psychotherapeutische oder ggf. pharmakotherapeutische Behandlung begonnen werden.“

Für ergänzende Erläuterungen oder Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Tina Wessels