Nach Trauma besser Psychotherapie als Pille

Ein beträchtlicher Anteil von Menschen, die Traumata erlebt haben, entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Eine Reihe von Studien hat sich der Frage gewidmet, ob eine Trauma-zentrierte Reexposition im Rahmen einer kognitiven Verhaltenstherapie, angewandt kurz nach dem Trauma, prophylaktisch wirkt – mit vielversprechenden Ergebnissen. Allerdings wurde bisher nicht untersucht, wie effektiv unterschiedliche Therapiemaßnahmen sind.

Als Frühintervention bei drohender PTBS scheint ein SSRI nicht optimal zu helfen.

Patienten, die im Großraum Jerusalem Traumata erlitten hatten, wurden in dieser Studie konsekutiv einer der folgenden Interventionsgruppen zugeführt:

- verlängerte Expositionsbehandlung („prolonged exposure“, PE), einmal pro Woche für zwölf Wochen, n = 63
- kognitive Therapie („cognitive therapie“, CT), einmal pro Woche für zwölf Wochen
- Escitalopram (ESC) für zwölf Wochen, n = 23
- Placebo (P) für zwölf Wochen, n = 23
- Warteliste (WL) für zwölf Wochen, n = 93

Nach fünf Monaten litten 21,6 % der PE-Gruppe, aber 57,1 % der WL-Gruppe an einer PTBS (statistisch signifikanter Unterschied). Die entsprechenden Zahlen für den Vergleich zwischen der

CT- und WL-Gruppe betrugen 20,0 % und 58,7 % (ebenfalls statistisch signifikanter Unterschied). Zwischen der PE- und der CT-Gruppe ergaben sich keine

Unterschiede. Zwischen der ESC- und der P-Gruppe zeigten sich ebenfalls keine Unterschiede.

Kommentar: Die Studie zeigt interessante Befunde zur wirksamen Frühintervention bei drohender PTBS. Die Pharmakotherapie mit einem SSRI scheint nicht wirksam zu sein. Dabei muss aber beachtet werden, dass der Vergleich zu der Placebogruppe doppelblind durchgeführt wurde, der Vergleich PE beziehungsweise CT versus WL aus prinzipiellen Gründen nicht doppelblind durchgeführt werden konnte. Dies kann zu einer systematischen Überschätzung der Psychotherapieeffekte im Vergleich zu den Pharmakotherapieeffekten führen.

Prof. Dr. med. Hans-Peter Volz

Shalev et al. Prevention of posttraumatic stress disorder by early treatment. Results from the Jerusalem trauma outreach and prevention study. Arch Gen Psychiatry 2012; 69: 166–76

Systematische Auswertung zu Selbstanwendungsmethoden bei Angsterkrankungen

Vor dem Hintergrund der Diskrepanz zwischen der Häufigkeit psychischer Störungen und der Verfügbarkeit von Psychotherapeuten werden immer wieder Methoden zur Selbstanwendung entwickelt und deren Wirksamkeit untersucht. In der folgenden Studie wurden in einer Metaanalyse sehr hohe Effektgrößen selbstangewandter Psychotherapieformen beschrieben – besonders für die soziale Angst- und die Panikstörung.

Besonders viele Methoden zur Selbstanwendung beschäftigen sich mit Angsterkrankungen. Hier spielen neben Büchern, CD und DVD auch Internetanwendungen eine immer größere Rolle. Gerade auf diesem Feld existieren mittlerweile auch viele Auswertungen, die

Informationen zum Effekt dieser selbstangewandten Methoden liefern. Die Autoren der vorliegenden Studie haben versucht, diese Literatur systematisch zu sichten und – auch mit Hilfe der Anwendung geeigneter Metaanalysen – auszuwerten. Dazu wurden randomisierte,

Methoden zur Selbstanwendung sind bei sozialer Angst- oder Panikstörung offenbar wirksamer als gar keine Behandlung.