

Lebensrückblicksintervention - ein neues Verfahren zur Behandlung älterer depressiver Menschen

In Zürich soll die Methode nun getestet werden.
Ein Gespräch mit dem Studienleiter Andreas Maercker

Die Lebensrückblicksintervention ist eine spezielle psychotherapeutische Behandlungsmethode, die insbesondere bei depressiven Menschen in höherem Lebensalter eingesetzt werden kann. Am Psychologischen Institut der Universität Zürich wird das Therapieverfahren nun in einer klinischen Studie untersucht. Dabei kommen erstmals unterstützend auch Neue Medien zum Einsatz. ARS MEDICI befragte dazu den Studienleiter Andreas Maercker.



Zur Person:

Professor Dr. med. Dr. phil. Andreas Maercker ist Professor an der Universität Zürich und Direktor des Spezialambulatoriums für Psychotherapie und Begutachtung des Psychologischen Instituts. Er gehört dem wissenschaftlichen Beirat von ARS MEDICI an.

ARS MEDICI: Lebensrückblicksintervention, was muss man sich darunter vorstellen?

Prof. Dr. Maercker: Bei diesem Behandlungskonzept geht es um das strukturierte Besprechen und Bearbeiten von Erfahrungen, die man in bestimmten Lebensphasen gemacht hat. Der Ansatz basiert auf der Erkenntnis, dass es vor allem bei depressiven Menschen die Tendenz gibt, zu früheren positiven Lebensphasen – übrigens auch negativen – keinen Zugang mehr zu bekommen, selbst im Gespräch mit Angehörigen nicht. Es bedarf also therapeutischer Arbeit. Wenn es dabei gelingt, frühere Erlebnisse zurückzuholen, fühlen sich viele Patienten wohler, abgerundeter. Natürlich heisst das nicht, dass diese Menschen dann plötzlich alles positiv sehen. Bisherige Studien haben aber gezeigt, dass sich durch die Lebensrückblicksintervention verschiedene Gesundheitsparameter verbessern, auch das Immunsystem reagiert darauf.

ARS MEDICI: Die Bearbeitung früherer, auch verschütteter Lebensereignisse ist aber auch Bestandteil anderer Psychotherapien...

Maercker: Systematisch wird der Lebensrückblick kaum therapeutisch eingesetzt. In der Psychoanalyse geht es primär um Kindheitserfahrungen, in der Verhaltenstherapie spielen frühere Erlebnisse keine zentrale Rolle. Wir rücken den Lebensrückblick dagegen in den Mittelpunkt.

ARS MEDICI: Versteht sich die Lebensrückblicksintervention als Konkurrenz zu anderen etablierten Verfahren?

Maercker: Nein, sie versteht sich als Ergänzung. Die Praxis hat schon gezeigt, dass diese Therapiemethode insbesondere bei Patienten in der zweiten Lebenshälfte Erfolg versprechend ist. Sie wurde übrigens nicht von Psychologen oder Medizinern, sondern von einem Gerontologen in die Fachliteratur eingeführt.

ARS MEDICI: Findet das Therapieverfahren schon Anwendung in der Praxis?

Maercker: Ja, und zwar in verschiedenen Formen, von ziemlich unstrukturiert bis hochstrukturiert, einige Formen sind als Biografiearbeit bekannt. Je nachdem finden sich unterschiedliche Wirksamkeiten. Von dem strukturierten Lebensrückblick, wie wir ihn praktizieren, weiss man, dass er gut antidepressiv wirkt. Metaanalysen zeigen, dass mit der Methode nachhaltige antidepressive Effekte zu erzielen sind, vergleichbar mit anderen Psychotherapieverfahren und der Psychopharmakotherapie.

Depressionsbehandlung im Alter – durch Lebensrückblick

Forschungsprojekt der Universität Zürich, Psychologisches Institut, Abteilung Psychopathologie und Klinische Intervention (Leitung: Prof. Dr. med. Dr. Andreas Maercker)

Worum geht es?

Wir untersuchen eine spezielle Form der Depressionsbehandlung im Alter, die sich Lebensrückblicksintervention nennt. Während einer 6-wöchigen Behandlung werden unsere StudienteilnehmerInnen wichtige Teile ihres Lebens von der Kindheit an bis jetzt besprechen. Ergänzend dazu setzen wir spezifische Depressionsmodule eines eigens für ältere Menschen entwickelten Computerprogramms ein, sogenannte Stimmungsinduktionsmodule. Dabei haben die StudienteilnehmerInnen die Möglichkeit zu lernen, sich an spezifische positive Ereignisse in ihrem Leben zu erinnern, die sie in einem computerisierten Lebensbuch aufschreiben können. Weiter ist es möglich, im Programm einen virtuellen Spaziergang zu machen, der durch spezifische Übungen begleitet wird.

Bestandteil der Studie ist auch eine psychologische Abklärung, die zu mehreren Zeitpunkten stattfinden wird. Da wir unterschiedliche Untersuchungsbedingungen haben, möchten wir darauf hinweisen, dass es vor Behandlungsbeginn zu Wartezeiten kommen kann.

Wer kann am Projekt teilnehmen?

Teilnehmen können alle Personen zwischen 65 und 75 Jahren, die an einer

leichten bis mittelschweren Depression leiden, keine schwere Seh-, Hör- oder Gehbeeinträchtigung haben, an keiner Beeinträchtigung des Gedächtnisses leiden und sich aktuell nicht in einer anderen psychotherapeutischen Behandlung befinden.

Woran können Ihre PatientInnen erkennen, ob sie depressiv sind?

Das Auftreten folgender Symptome könnte ein Hinweis darauf sein, dass Menschen an einer Depression leiden: Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Energielosigkeit, Antriebsmangel, Interessenverlust, Schuldgefühle oder Schlafprobleme.



Welchen Nutzen bringt eine Teilnahme an der Studie?

Eine Teilnahme an unserer Studie kann für die älteren Menschen einen hohen Nutzen haben. Aufgrund früherer Studienergebnisse erwarten wir, dass unsere Therapie wirksam gegen Depression ist und dass es zu einer Verbesserung der Stimmung kommen wird. Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Barbara Preschl, Mag.rer.nat.

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Doktorandin

Tel. 044-635 74 58, E-Mail: b.preschl@psychologie.uzh.ch

Universität Zürich, Psychologisches Institut, Abteilung Psychopathologie und Klinische Intervention, Binzmühlestr. 14/17, 8050 Zürich (Oerlikon)

ARS MEDICI: Sie setzen bei der Therapie auch Computer ein.

Maercker: Ja, das ist eine Innovation in unserer Studie, dass wir auch Neue Medien benutzen – im Sinne einer «computer assisted psychotherapy». Nachdem der Lebensrückblick mündlich mit den Psychotherapeutinnen gemacht worden ist, bitten wir die Patienten, wichtige Teile davon in einen Computer hineinzuschreiben und mit Fotos und Musikausschnitten zu hinterlegen, die für sie damals wichtig waren.

ARS MEDICI: Stellt das nicht eine besondere Herausforderung dar, wenn man bedenkt, dass gerade ältere Menschen nicht unbedingt einen selbstverständlichen Zugang zu Neuen Medien haben?

Maercker: Dessen sind wir uns bewusst. Wir untersuchen auch, wie sich die Zustimmung entwickelt. In einer Pilotstudie hat sich schon gezeigt, dass einige Teilnehmer anfangs skeptisch sind, sich später aber oft darauf einlassen. Die Zufriedenheitswerte nehmen zu, wenn wir technisch einfache Lösungen anbieten. Wir erwarten, genauere Auskünfte von unserer Studie zu erhalten.

ARS MEDICI: Wie viele Teilnehmer benötigen Sie für die Studie?

Maercker: Wir möchten 80 Personen in die Studie aufnehmen. Sie sollten im Raum Zürich leben, weil wir sie zu der Behandlung in unser Ambulatorium einladen. Die Therapie selbst dauert etwa 6 Wochen.

ARS MEDICI: Wer kann die Therapie überhaupt durchführen? Braucht es eine Spezialausbildung dafür?

Maercker: Nun, es handelt sich ja um eine Neuentwicklung. Wenn die Studie erfolgreich verläuft, würden wir gerne auch anderen Kollegen, Ärzten und Psychotherapeuten, anbieten, die computer-assistierte Lebensrückblicksintervention im Rahmen der Weiterbildung zu erlernen.

ARS MEDICI: Sind Sie daran interessiert, dass Hausärzte Patienten zur Teilnahme an der Studie an Sie überweisen?

Maercker: Das würden wir sehr begrüßen. Depressive Menschen suchen ja häufig den Hausarzt auf. Allerdings sollten die Patienten, wie gesagt, keinen zu langen Anfahrtsweg haben.

ARS MEDICI: Wann beginnt die Studie?

Maercker: Sie beginnt am 1. September, wir werden vermutlich ein Jahr benötigen, um alle Teilnehmer zu rekrutieren.

ARS MEDICI: Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Uwe Beise