

Psychotherapie schützt Depressive vor Rückfällen

Depressive Patienten, die nach der Akutmedikation eine Psychotherapie machen, haben ein verringertes Rückfallrisiko.

BOLOGNA (ars). Nach einer erfolgreichen medikamentösen Akuttherapie besteht ein hohes Risiko von Rückfällen und Rezidiven, besonders wenn weiterhin Residualsymptome vorhanden sind. Ob eine Psychotherapie dieses Risiko bei erfolgreich vorbehandelten Patienten mit Major Depression reduziert, untersuchten Wissenschaftler aus Bologna in einer Metaanalyse.

Rückfall- oder Rezidivrisiko 20 Prozent verringert

Dazu werteten sie acht Studien mit insgesamt 875 Patienten aus: Die eine Hälfte von ihnen erhielt sequentiell zuerst eine Pharmako-, dann eine Psychotherapie, die andere Hälfte eine Standardbehandlung ([Psychol Med 2011; 41: 321-331](#)).

Ergebnis: Durch die Psychotherapie war das Rückfall- oder Rezidivrisiko im Vergleich zu den Routinebedingungen um 20 Prozent verringert. Die fünf Studien, in denen die Medikation während der Psychotherapie fortgeführt wurde, ergaben als nicht signifikanten Trend eine Reduktion um 16 Prozent.

Deutlicher war der Unterschied in den drei Studien, in denen die Medikation während oder vor der Psychotherapie ausschleichend abgesetzt worden war: Hier war das Risiko um 35 Prozent vermindert. Welche Art der Verhaltenstherapie - etwa Mindfulness-based-cognitive-Therapie oder kognitive Verhaltenstherapie - genutzt wurde, erwies sich als unerheblich.

Psychotherapie als Prophylaxe

Fazit der Autoren um Dr. Jenny Guidi: Damit sei die Hypothese belegt, dass eine Psychotherapie auch nach einer antidepressiven Medikation langfristig nützt. Besonders wenn nach der Pharmakotherapie keine Vollremission eingetreten ist, sei wegen des dann erhöhten Risikos für einen chronischen Verlauf eine sequentielle Psychotherapie indiziert.

Damit stehe für Patienten, die eine weitere Einnahme von Antidepressiva ablehnen, eine Prophylaxe zur Verfügung, so Dr. Gabriele Hiller in einem Kommentar (Info Neurologie und Psychiatrie 2011; 7-8: 8-9).

Unklar bleibe, wie Patienten, denen es wieder gutgeht, zu einer Psychotherapie motiviert werden könnten. Überraschend sei, dass die Psychotherapie bei Absetzen der Antidepressiva besser wirke als bei fortgesetzter Behandlung.