

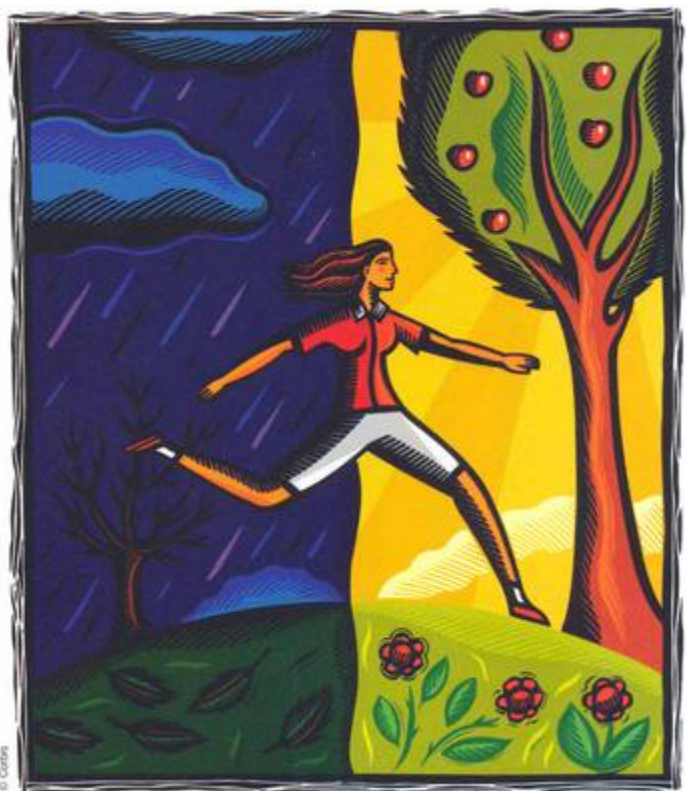
# Psychotherapie reduziert Belastungen

Psychotherapeutische Medizin zeigt sowohl kurzfristige als auch langfristige Effekte; vor allem kommt es zu einer Verminderung der zu Grunde liegenden Eingangsproblematik wie die Effektivitätsstudie PSY 111, die von 2002 bis 2007 durchgeführt wurde, ergab.

Von Anton Leitner\*

**I**nder psychotherapeutischen Praxis stellt sich immer wieder die Frage nach der Qualität und der Effektivität einer therapeutischen Maßnahme. Dazu wurde am Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie der Donau-Universität Krems eine breit angelegte Praxisstudie durchgeführt. Im Rahmen dieser Studie wurde die Effektivität der psychotherapeutischen Weiterbildung (PSY III) untersucht, die Ärzte befähigen soll, als psychotherapeutische Mediziner zu arbeiten.

Zur Prüfung der Ergebnisqualität wurden zu drei verschiedenen Zeitpunkten, zu Beginn der Therapie (Eingangserhebung), nach Abschluss der Therapie (Abschlussserhebung) und ein halbes Jahr nach Therapieende (Katamnese) Daten erhoben. Um das therapeutische Geschehen unmittelbar nach jeder Therapieeinheit beurteilen zu können, wurden begleitend zur Therapie Stundenbögen eingesetzt. An der Effektivitätsüberprüfung von PSY III nahmen 31 Ärzte, Allgemein



mediziner und Fachärzte aus den Bereichen Neurologie und Psychiatrie, Innere Medizin, Frauenheilkunde und Geburtshilfe sowie Kinder- und Jugendheilkunde und 91 Patienten sowie deren Angehörige teil. Parallel dazu wurde eine Medikamenten-Kontrollstudie durchgeführt.

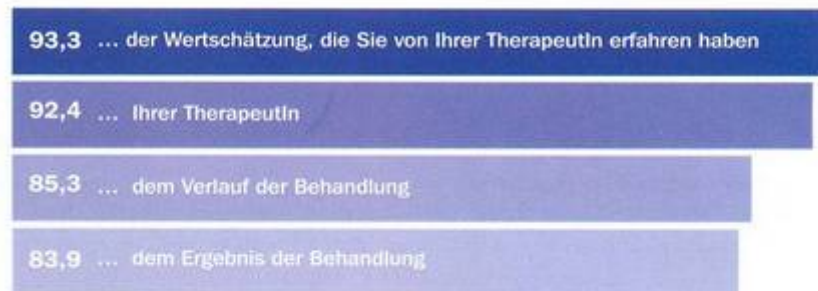
Insgesamt lässt sich sagen, dass es durch die Anwendung psychotherapeutischer Medizin gelungen ist, eine deutliche Reduktion von Symptomen und Belastungen nachzuweisen. Bei genauerer Betrachtung der vorliegenden

Studie lassen sich einzelne Ergebnisse detailliert darstellen. In diesem kurzen Auszug des Abschlussberichtes wird auf die subjektive Wahrnehmung des Therapiegeschehens, die Veränderung im interpersonalen Verhalten, die allgemeine Lebenszufriedenheit und auf Aspekte des körperlichen Befindens eingegangen.

Ein deutlicher Erfolg liegt in der subjektiven Wahrnehmung des therapeutischen Geschehens. Die erreichte Veränderung wurde am Therapieende von den Patienten, deren Angehörigen

## Zufriedenheit nach Therapieende

(Wie zufrieden waren Sie mit...) Mittelwert in Prozent



Quelle: Leitner Grafik-DAZ

Abb. 1

und den Therapeuten eingeschätzt. Am zufriedensten waren die Patienten mit der Wertschätzung, die sie von ihren Therapeuten erfahren haben, gefolgt von der Zufriedenheit mit ihrem Therapeuten. Ein Teil des therapeutischen Erfolges gründet sich also auf die sehr positiv besetzte Arbeitsbeziehung. Aber auch die allgemeine Zufriedenheit mit dem Behandlungsverlauf und dem Behandlungsergebnis ist als hoch zu beurteilen (vgl. Abb. 1).

Auch die Therapeuten waren mit dem Behandlungsverlauf und dem Behandlungsergebnis sehr zufrieden. Nach ihrer Einschätzung ergab sich eine fast völlige Verbesserung der jeweiligen Problematik im Verlauf der Therapie. Der Einfluss der Psychotherapie aus subjektiver Sicht der behandelnden Ärzte kann als hoch angesehen werden. Der positive Behandlungserfolg wird zusätzlich durch Aussagen von den Angehörigen bestätigt, dass diese Behandlung geholfen habe.

Mit dem Ergebnis und dem Verlauf der Therapie sind auch sechs Monate nach Beendigung der Behandlung alle Patienten zufrieden bis sehr zufrieden, wobei besonders die Wertschätzung durch die Therapeuten die besten Bewertungen bekommt. Gerade der persönliche, sehr professionelle Kontakt zwischen Arzt und Klient macht einen Teil des Erfolges der psychotherapeutischen Intervention aus.

Ein weiteres Maß für die Zufriedenheit der Patienten mit ihrer Behandlung liefern die therapiebegleitenden Stundenbögen zur subjektiven Verlaufsmessung. Im Vergleich der ersten mit der letzten Therapiesitzung

## IIP-C: Eingang-Abschluss-Vergleich Interpersonales Verhalten (Skalenmittelwerte)



Quelle: Leitner Grafik-DAZ

Abb. 2

zeigt sich ein sehr signifikanter Unterschied. Demzufolge haben die Patienten im Verlauf der Sitzungen die Therapiestunden am Ende der Therapie deutlich hilfreicher erlebt als die Anfangssitzungen, was auch die Therapeuten so einschätzen.

Außerdem zeigt sich ein höchst signifikanter Zusammenhang zwischen der erlebten Unterstützung durch den Therapeuten und der Beziehung zum Therapeuten. Patienten, welche die Therapiestunde als besonders hilfreich erlebt haben, haben sich auch in der Beziehung zu ihrem Therapeuten sehr wohl gefühlt. Diejenigen Patienten, für die die Therapiestunde in geringerem Ausmaß hilfreich war, haben sich auch entsprechend weniger wohl gefühlt. Es kann also festgehalten werden, dass es sich mit den durchgängig sehr positiven Einschätzungen aus allen Perspektiven um ein ausgezeichnetes Ergebnis für die Behandlungsbewertung handelt.

## Veränderungen im interpersonalem Verhalten

Insgesamt verbessern sich die zwischenmenschlichen Probleme der Patienten im Lauf der Therapie und gleichen in der Abschlusserhebung denen der Normalpopulation.

Die Skala "zu fürsorglich/freundlich" beschreibt Menschen mit Schwierigkeiten, anderen Grenzen zu setzen, wütend zu sein und eigene Bedürfnisse über die anderer zu stellen aus Angst, die Liebe zu verlieren. Personen mit hohen Werten wollen sehr gefallen und lassen sich zu sehr von den Problemen anderer leiten. Die Skala "zu selbstunsicher/unterwürfig" erfasst Probleme, die eigenen Bedürfnisse zu zeigen und sich abzugrenzen. Personen mit hohen Werten können nicht standhaft und selbstsicher sein. Die Skala "zu introvertiert/sozial vermeidend" beschreibt Schwierigkeiten, sich in Gruppen einzuordnen, sich ~H

## Originalarbeit

~ zu öffnen oder Freundschaften zu schließen. Menschen mit hohen Werten haben eine Scheu vor Mitmenschen.

Bei genauerer Betrachtung sind die Patienten am Ende der Therapie deutlich besser in der Lage, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und anderen Menschen Grenzen zu setzen. Große Verbesserungen zeigen sich auch hinsichtlich der eigenen Selbstsicherheit. Außerdem haben die Patienten bereits beim Abschluss der Therapie erheblich weniger Scheu vor anderen Menschen und sind besser in der Lage, Sozialkontakte zu schließen (vgl. Abb. 2 auf Seite 59).

Die mittleren Effektstärken schwanken zwischen 0,18 und 0,58. Demnach zeigen sich nach der Therapie geringe und mittlere Effekte im zwischenmenschlichen Verhalten. Verbesserungen lassen sich besonders im Bereich verstärkte Selbstsicherheit nachweisen, wobei die Schwierigkeit, sich abzugrenzen, gegenüber anderen Personen Ärger zu zeigen und zu empfinden, zu "streiten", sowie die Angst, andere zu verletzen, vermindert auftritt. Zum Katamnese-Zeitpunkt sind auf allen Skalen und im Gesamtwert die Effekte ähnlich denen zum Therapieabschluss.

### Veränderungen der allgemeinen Lebenszufriedenheit

Im Laufe der Psychotherapie erreichen die Patienten einen Zuwachs an allgemeiner Zufriedenheit mit ihrem Leben. Besonders in den Bereichen Leben, Persönlichkeit und Fähigkeiten sowie Arbeit und Beruf herrscht nach abgeschlossener Therapie große Zufriedenheit. Dieses Ergebnis spiegelt sich auch bei den Effektstärken wieder. So wurde die größte Effektstärke auf der Skala "Zufriedenheit mit dem Leben" erreicht (ES = 0,93). Bereits zu The-

rapiebeginn weisen Therapeuten und Patienten eine hohe Übereinstimmung in der Einschätzung der allgemeinen Zufriedenheit auf. Interessanterweise zeigt sich eine geringere Übereinstimmung zwischen Patienten und deren Angehörigen. Die Therapeuten haben offensichtlich ein sehr realistisches Bild von der Lebenszufriedenheit ihrer Patienten.

Gegen Ende der Psychotherapie hat sowohl die Übereinstimmungen zwischen Patienten und ihren Therapeuten als auch die Übereinstimmung zwischen Patienten und deren Angehörigen deutlich zugenommen. Es kann vermutet werden, dass Psychotherapie auch Auswirkungen auf das soziale Umfeld hat und die Patienten sich möglicherweise verstärkt mit ihren Angehörigen austauschen. Die Effekte der Therapie bezüglich der allgemeinen Lebenszufriedenheit sechs Monate nach Abschluss der Behandlung sind stabil. Der Vergleich zwischen Abschlusserhebung und Katamnese zeigt hingegen nur geringe Effektstärken, was nicht auf Sleeper-Effekte schließen lässt.

### Veränderung von Aspekten des körperlichen Befindens

Zusätzliche Ergebnisse bringt die Veränderungsmessung der körperlichen Befindlichkeit. Während zu Therapiebeginn mehr als die Hälfte der Patienten angab, sehr häufig unter Verspannungen zu leiden, so tun dies nach Therapieabschluss deutlich weniger. Am Ende der Therapie verdoppelt sich der Anteil der Patienten ohne körperliche Erschöpfungszustände. Außerdem können die Patienten ihren Körper besser akzeptieren und sind sportlich aktiver.

### Zusammenfassende Betrachtungen

In der vorliegenden Studie wird die Effektivität von psychotherapeutischer

Medizin sowohl durch kurzfristige als auch durch langfristige Effekte beschrieben. Es zeigen sich durchwegs Verminderungen der zu Grunde liegenden Eingangproblematik, wenn man die Reduktion von Symptomen und Belastungen betrachtet. Ergänzt wird dieser Befund durch Gewinne an Lebensqualität.

Untersucht wurde die psychotherapeutische Behandlung durch Ärzte mit einer Weiterbildung in psychotherapeutischer Medizin. Die Effekte zeigen, dass die Patienten durch die Therapien erhebliche Verbesserungen erreichen konnten. Die psychotherapeutischen Mediziner weisen eine differenzierte Sicht und großes Verständnis für die psychischen Störungen und die jeweilige Symptomatik auf. Auch die unterschiedlichen Bereiche der allgemeinen Lebenszufriedenheit werden von den Therapeuten sehr gut erfasst. Es zeigt sich, dass die Therapeuten im Laufe der Therapie ein sehr spezifisches Bild ihrer Patienten gewinnen. Bemerkenswert ist auch, dass die beschriebenen Effekte eine hohe Stabilität aufweisen und die positiven Veränderungen der Symptomatik in einigen Bereichen auch nach Beendigung der Therapie noch gewinnen. ~

\*) Prof. Dr. Anton Leitner,  
Donau-Universität Krems/Department für  
Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Dr.  
Karl Dorrekstraße 30, 3500 Krems; Tel.: 027  
32/893/26 28;  
E-Mail: anton.leitner@donau-unLac.at

*Der vorliegende Artikel ist ein Auszug aus dem Abschlussbericht der Effektivitätsstudie Psychotherapeutische Medizin PSY 111 2002 bis 2007, durchgeführt am Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie der Donau-Universität Krems, unter der Leitung von Prof. Dr. med. Anton Leitner und der wissenschaftlichen Mitarbeit von Prof. Dr. Michael Märtens, Dr. Mag. Claudia Höfner und Prof. DDD. Hi/arion G. Petzold.*