

Interpersonelle Psychotherapie mit Fokus auf Arbeit: Keine Abbrecher, hohe Zufriedenheit, ermutigende Wirkung auf die Depression

Datum: 06.09.2022

Original Titel:

Interpersonal Psychotherapy vs. Treatment as Usual for Major Depression Related to Work Stress: A Pilot Randomized Controlled Study

Kurz & fundiert

- Depressionstherapie mit Fokus auf Arbeit wäre sinnvoll und wünschenswert
- Ist auf den Arbeits-Kontext adaptierte interpersonelle Psychotherapie eine Option?
- 8-wöchiges Programm mit Nachbeobachtung nach 3 Monaten: Arbeits-IPT versus Standardbehandlung
- Keine Abbrecher, hohe Zufriedenheit, ermutigende Wirkung auf die Depression

DGP - Bei Depression durch Arbeitsstress wäre eine Depressionstherapie mit Fokus auf Arbeit und Arbeits-bezogene Probleme wünschenswert. Die Interpersonelle Psychotherapie (IPT) ist als Kurzzeittherapie auf die Behandlung depressiver Episoden zugeschnitten und fokussiert auf Themengebiete, die konkret mit der Depression in Zusammenhang stehen. Experten der Universität Freiburg untersuchten nun in einer Pilotstudie, ob IPT mit Fokus auf den Arbeits-Kontext machbar, durch Betroffene akzeptiert und wirksam ist. Die vielversprechenden Ergebnisse sollen nun in Multizentrenstudien erhärtet werden.

Depressive Erkrankungen führen zu Fehlzeiten und längeren Zeiten, in denen Arbeit nicht möglich ist. Arbeit kann aber auch selbst zu Stress führen, der auch zu einem Auslöser für Depressionen werden kann. Eine Therapie mit Fokus auf Arbeit und Arbeits-bezogene Probleme wäre daher häufig wünschenswert. Bislang gibt es aber nur begrenztes Wissen über die Effektivität solcher Ansätze.

Depressionstherapie mit Fokus auf Arbeit wäre sinnvoll und wünschenswert

Die Interpersonelle Psychotherapie ist als Kurzzeittherapie auf die Behandlung depressiver Episoden zugeschnitten und fokussiert auf Themengebiete, die konkret mit der Depression in Zusammenhang stehen. Die Methode ist eine besonders gut untersuchte Form der Psychotherapie. Könnte man sie auch zur Behandlung bei Problemen rund um Arbeit anwenden? Dies untersuchten Forscher nun in einer Pilotstudie. Dabei sollte die Machbarkeit einer als Gruppenprogramm adaptierten interpersonellen Psychotherapie (IPT) mit Fokus auf den Arbeits-Kontext untersucht werden.

Außerdem sollten erste Daten zur Wirksamkeit der Methode gesammelt werden.

Ist auf den Arbeits-Kontext adaptierte interpersonelle Psychotherapie eine Option?

Über 8 Wochen nahmen die Teilnehmer entweder an einer wöchentlichen Gruppensitzung mit Arbeits-IPT oder an einer Standardbehandlung teil. Vorrangig untersuchten die Forscher, ob die Depressionen der Teilnehmer gelindert wurden. Dazu wurde die Hamilton-Bewertungsskala für Depression genutzt ([HAM-D](#)). Zusätzlich wurde auch weitere Aspekte mit dem Beck-Depressionsinventar ([BDI](#)) und Fragebögen zu Arbeitsfähigkeit und Haltung gegenüber der Rückkehr zur Arbeit erfasst. Die Teilnehmer sollten zudem angeben, wie zufrieden sie mit dem Arbeits-IPT-Programm waren. In der [Nachsorge](#) wurden die Tests 3 Monate nach Ende der akuten Behandlung durchgeführt.

8-wöchiges Programm mit Nachbeobachtung nach 3 Monaten: Arbeits-IPT versus Standardbehandlung

Insgesamt 28 [ambulant](#) behandelte Patienten (22 Frauen, 6 Männer) im durchschnittlichen Alter von 49,8 Jahren mit einer Depression in Bezug zu Arbeitsstress wurden zufällig einer von zwei Gruppen zugeordnet. Die Arbeits-IPT war direkt im Anschluss an die Behandlung nicht wirksamer als der Standard bei der Reduktion der Depressionssymptome nach Einschätzung der Ärzte. 3 Monate nach Ende der Behandlung waren depressive Symptome (durch Kliniker eingeschätzt) aber signifikant reduziert im Vergleich zur Standardbehandlung ([HAM-D](#) Arbeits-IPT: 6,6, Standardbehandlung: 12,0, $t(df = 1) = -2,24$, $p = 0,035$). Auch die selbst-eingeschätzte Depression verbesserte sich deutlicher mit der interpersonellen Psychotherapie. Direkt im Anschluss an die Behandlung lag der [BDI](#) mit Arbeits-IPT bei 8,8 Punkten, mit Standardbehandlung bei 18,8 ($t(df = 1) = -3,82$, $p = 0,001$). Zum Nachsorgetermin nach 3 Monaten blieb dieser Unterschied weiterhin signifikant bestehen (BDI Arbeits-IPT: 8,8, Standardbehandlung: 16,1, $t(df = 1) = -2,62$, $p = 0,015$). Außerdem zeigten sich mit Arbeits-IPT auch größere Verbesserungen in der Arbeitsfähigkeit, der Einstellung zur Rückkehr zur Arbeit. Auch die Einschätzung der Teilnehmer, wie groß die Belohnung bei einem gegebenen Aufwand war, besserte sich - eine gute Basis für einen normalen Arbeitsalltag. In keiner der Behandlungsgruppen brachten Teilnehmer die Behandlung ab. Die Mehrzahl (89 %) der Teilnehmer in der Arbeits-IPT-Gruppe gaben an, "sehr zufrieden" mit dem Programm zu sein, 75 % wünschten sich allerdings mehr Sitzungen.

Keine Abbrecher, hohe Zufriedenheit, ermutigende Wirkung auf die Depression

Die interpersonelle Psychotherapie mit Fokus auf Arbeit zur Behandlung von Depression, die im Zusammenhang mit Arbeitsstress steht, ist demnach machbar und sehr akzeptabel für die Teilnehmer. Gleichzeitig zeigte sich im Vergleich zur Standardbehandlung auch eine größere Wirkung der Arbeits-IPT zur Reduktion von Depression und Problemen rund um die Arbeit. Weitere Studien, optimalerweise mit mehr Teilnehmern und beteiligten Studienzentren, sind nötig, um diese vielversprechenden Ergebnisse zu erhärten.

Referenzen:

Schramm, Elisabeth, Simon Mack, Nicola Thiel, Carolin Jenkner, Moritz Elsaesser, and Thomas Fangmeier. "Interpersonal Psychotherapy vs. Treatment as Usual for Major Depression Related to Work Stress: A Pilot Randomized Controlled Study." *Frontiers in Psychiatry* 11 (March 18, 2020). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00193>.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“