

Kognitive Verhaltenstherapie in der Gruppe wird bei schwerem Asthma erprobt

Datum: 17.05.2022

Original Titel:

A randomised controlled feasibility trial of Group Cognitive Behavioural Therapy for people with severe asthma

DGP - Einen besseren Umgang mit der eigenen Erkrankungen und ihren Herausforderungen finden. Das kann bei einer kognitiven [Verhaltenstherapie](#) für Menschen mit schwerem Asthma das Ziel sein. Englische Wissenschaftler haben untersucht, ob es den Betroffenen dadurch besser ging.

Es gibt bereits Hinweise darauf, dass eine [kognitive Verhaltenstherapie](#) für die Behandlung von Patienten mit Asthma von Vorteil sein könnte. Bei der kognitiven [Verhaltenstherapie](#) geht es darum, sich über seine Wahrnehmungen bewusst zu werden und diese aktiv zu gestalten. Die Idee dahinter ist, dass die Art und Weise, wie wir denken und was wir erwarten, unser Fühlen, Verhalten und auch unsere körperlichen Reaktionen beeinflusst. Ziel der Therapie ist es, nicht zutreffende und belastende Einstellungen zu ändern und so die Lebensqualität und die Gesundheit zu verbessern.

Mehr Verständnis, Akzeptanz und weniger Angst durch Gespräche in der Gruppe

Forscher aus England untersuchten nun, ob Gruppensitzungen der kognitiven Verhaltenstherapie bei Patienten mit schwerem Asthma umsetzbar sind, akzeptiert werden und die Lebensqualität der Patienten verbessern. An der Studie nahmen Patienten mit schwerem Asthma teil, die zusätzlich unter Ängsten und Depressionen litten. Alle Patienten erhielten die Standardbehandlung. Eine Patientengruppe nahm jedoch zusätzlich für die Dauer von 8 Wochen jede Woche an einer Sitzung der kognitiven Verhaltenstherapie, die in der Gruppe durchgeführt wurde, teil. Es zeigte sich, dass in der Gruppe mit der kognitiven Verhaltenstherapie mehr Teilnehmer die Studie abbrachen als in der [Kontrollgruppe](#). Gründe dafür waren vor allem eine weite Entfernung des Wohnsitzes oder eine eingeschränkte Gesundheit der Patienten, die es ihnen erschwerte, an den wöchentlichen Sitzungen teilzunehmen. Die Patienten, die an den Gruppendiskussionen teilnahmen, profitierten jedoch von diesen. Sie berichteten, dass die [kognitive Verhaltenstherapie](#) ihnen zu einem besseren Verständnis und Akzeptanz ihrer Krankheit und zu einer besseren Angstbewältigung verhalf. Trotz aller Schwierigkeiten, an den persönlichen Treffen teilzunehmen, wurden diese von den Teilnehmern bevorzugt.

Eventuell könnten auch webbasierte Anwendungen infrage kommen

Gruppensitzungen der kognitiven Verhaltenstherapie bietet somit eine vielversprechende, zusätzliche Behandlungsmöglichkeit für Patienten mit schwerem Asthma. Da es sich hierbei um einer kleinere Studie handelt, sollte der positive Effekt der Gruppensitzungen der kognitiven Verhaltenstherapie in weiteren Studien bestätigt werden. Um auch den schwer gesundheitlich beeinträchtigten Asthma-Patienten die Teilhabe an den Gruppensitzungen zu ermöglichen, sollten

weniger intensive Schulungseinheiten und z. B. auch webbasierte Anwendungen in Betracht gezogen werden.

Referenzen:

Yorke J, Adair P, Doyle AM, Dubrow-Marshall L, Fleming S, Holmes L, Menzies-Gow A, Niven R, Pilling M, Shuldham C. A randomised controlled feasibility trial of Group Cognitive Behavioural Therapy for people with severe asthma. *J Asthma*. 2017 Jun;54(5):543-554. doi: 10.1080/02770903.2016.1229335. Epub 2016 Nov 23.



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“