

Abschlussbericht zur Studie „Evaluation des Metakognitiven Trainings bei Depression im Alter“

Depression im Alter wird häufig nicht behandelt – obwohl die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde eine Psychotherapie empfiehlt und ihre Wirksamkeit bestätigt.

Eine Arbeitsgruppe der Klinische Neuropsychologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf entwickelte das Metakognitive Training-Silber (MKT-Silber), um die Lücken bestehender Therapiekonzepte zu verringern. Das MKT-Silber ist eine niedrighschwellige, auf der kognitiven Verhaltenstherapie basierende Gruppenintervention, speziell für ältere Erwachsene mit Depression. Informationen hierzu unter www.uke.de/mktsilber.

Erstmals verglichen die Forscher:innen im Rahmen einer randomisiert-kontrollierten Interventionsstudie (*RCT*) das Metakognitive Training bei Depression im Alter (*MKT-Silber*) mit einer aktiven Kontrollbedingung (Kognitive Remediation: *MyBrainTraining*). Das Forscherteam untersuchte bei den ambulanten Teilnehmer:innen gezielt die Reduktion der depressiven Symptomatik sowie die Veränderung der Denkverzerrungen durch das MKT-Silber. Insgesamt wurden 178 Patient:innen für die Studie gescreeent. Unter Berücksichtigung der Ein- und Ausschlusskriterien wurden 80 Patient:innen in die Studie eingeschlossen.

Sowohl das MKT-Silber als auch das MyBrain Training führten nach acht Wochen und auch zum Messzeitpunkt nach 3 Monaten zu einer signifikanten Verbesserung der depressiven Symptomatik. Im Selbstauskunftsverfahren zeigte sich zudem eine Überlegenheit des MKT-Silber, die auch zum Follow-up stabil blieb. **Die subjektiven Bewertungen des Trainings durch die Patient:innen waren in vielen Bereichen für das MKT-Silber besser als für das MyBrain.**

Auch, wenn es nicht gelungen ist, eine Überlegenheit des MKT-Silber in der Studie nachzuweisen, **konnte insgesamt eine deutliche Reduktion der depressiven Symptomatik erzielt werden.** Neben metakognitiven Ansätzen, scheint also auch das Training basaler kognitiver Fähigkeiten (in dieser Studie durch das Mybrain), die im Rahmen einer Depression häufig beeinträchtigt sind, zu einer Verbesserung der Symptomatik zu führen. Trotz der fehlenden Überlegenheit für die primären Outcomeparameter (Fremdbeurteilung der depressiven Symptomatik) deuten die deutlichere Reduktion der selbst eingeschätzten Depression und die positiveren subjektiven Bewertungen von MKT-Silber darauf hin, dass die Teilnahme an MKT-Silber-Gruppen zu einer höheren Behandlungszufriedenheit führen.

Insgesamt ist es also wünschenswert, dass niedrighschwellige therapeutische Ansätze wie das MKT-Silber weiterverbreitet werden, um die Versorgungslücke bei älteren Menschen mit Depressionen zu schließen. Das MKT-Silber wird nach der Studie weiterhin auf der gerontopsychiatrischen Station des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf angeboten und von Patient:innenn und Therapeut:innen gut angenommen. MKT-Silber ist mittlerweile auf Englisch, Spanisch und Portugiesisch übersetzt, um die Verbreitung des Trainings zu fördern. Auch ein E-Learning für Therapeut:innen wurde inzwischen entwickelt, welches von der Psychotherapeutenkammer Hamburg akkreditiert wurde.