



Antrag auf Förderung der Studie, „Evaluation des Metakognitiven Trainings bei Depression im Alter (MKT-Silber): Eine randomisiert-kontrollierte Studie“

Hintergrund und Vorstudie: Es gibt eine große Behandlungslücke bei der Versorgung von älteren Menschen mit Depression. Obwohl eine Psychotherapie bei einer Depression im Alter von den S3-Versorgungsleitlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde empfohlen wird und die Wirksamkeit der Psychotherapie bei Depression in dieser Patientengruppe bestätigt wurde (Cuijpers et al., 2014), sind laut vertragsärztlicher Abrechnungsdaten nur etwa 5 % der als depressiv diagnostizierten versicherten Erwachsenen im Alter von 65 Jahren und älter in Deutschland in ambulanter psychotherapeutischer Behandlung (Kessler & Tegeler, 2018). Entgegen weit verbreiteter Annahmen gibt es Hinweise darauf, dass ältere Erwachsene eine Psychotherapie zur Behandlung von psychischen Erkrankungen befürworten (Luck-Sikorski et al., 2017). Vielmehr trägt die Tatsache, dass Betroffene lange auf eine Therapie warten müssen, wesentlich zu dieser Behandlungslücke bei (derzeit 20 Wochen in Deutschland). Ebenso fehlt es an psychiatrischem Personal, das für die Arbeit mit älteren Erwachsenen ausgebildet ist (Eden et al., 2012). Mit dem Ziel diese Lücke zu schließen, entwickelte ich mit meinen Kolleginnen aus der AG Klinische Neuropsychologie das sogenannte Metakognitive Training-Silber (MKT-Silber), das eine niedrigschwellige Gruppenintervention speziell für ältere Erwachsene mit Depression ist. Erste Pilot-Ergebnisse (Schneider et al., 2018) mit 102 Patienten der gerontopsychiatrischen Station des UKE zeigten große Effekte zur Verbesserung der Depressivität (Cohen's $d = 1.06$). Darüber hinaus wurde die Intervention positiv bewertet (84% der Teilnehmer haben das Training als ein nützliches und wichtiges Behandlungselement empfunden).

Ziel des MKT-Silber: Das Metakognitive Training-Silber (MKT-Silber) ist eine niedrigschwellige, auf der kognitiven Verhaltenstherapie basierende Gruppenintervention und wurde speziell für ältere Erwachsene mit Depression entwickelt. Es gründet auf den Behandlungsansätzen des Metakognitiven Trainings für Psychose (MKT; Moritz et al., 2014) und des Metakognitiven Trainings bei Depression (D-MKT; Jelinek et al., 2016), die sich bereits in mehreren randomisierten kontrollierten Studien als wirksam erwiesen haben. Obwohl das MKT-Silber durch das Format des MKT inspiriert wurde, wurden die Inhalte der Behandlungsmodule auf der Grundlage von Forschungsergebnissen zur Altersdepression abgeleitet und deutlich verändert. Die MKT-Silber-Module verdeutlichen beispielsweise, dass der Selbstwert aufgrund von Stigmatisierung und falschen (negativen) Annahmen bezüglich des Älterwerdens sowie durch unfaire Vergleiche mit sich selbst zu früheren Zeitpunkten leidet. Die Bedeutung der Akzeptanz altersbedingter Veränderungen (z.B. Mobilitätseinschränkungen, Krankheiten, Verlust von wichtigen Personen) sowie der Berücksichtigung und (Neu-)Definition von Werten im späteren Leben (z.B. durch Rollenwechsel und veränderte Prioritäten) werden ebenso angesprochen. Im Sinne des MKT-Programms nimmt auch das MKT-Silber eine metakognitive Perspektive ein („Denken über das Denken“), um das Bewusstsein der Patienten für kognitive Verzerrungen (z.B. stimmungskongruentes Gedächtnis; „Wenn ich zurückblicke, sehe ich nur Misserfolge.“) und problematische Verhaltensweisen (z.B. Rückzug), die mit der Entstehung und Aufrechterhaltung einer Depression verbunden sind, zu schärfen. Realitätsnahe Beispiele und Übungen werden in einer unterhaltsamen Atmosphäre präsentiert, um den Teilnehmern zu helfen, neue Bewertungen und Bewältigungsstrategien zu erlernen. Aufgrund des stark strukturierten Formats und der Verwendung von PowerPoint-Folien kann das Training in vielen Settings (z. B. ambulanten und stationären Kliniken, Altersheimen) schnell und mit geringer Vorbereitungszeit umgesetzt werden.

Wie finde ich meine Werte?

Bitte überlegen Sie anhand der folgenden Beispiele Ihre Werte in den dargestellten Bereichen:

Für ein gemütliches und schönes Zuhause sorgen

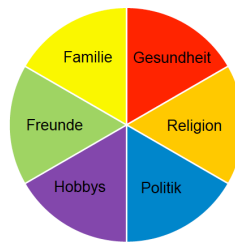
Über die Politik informiert sein

Meine Freundschaften aktiv pflegen

Neue Kulturen und Länder erfahren

Ein religiöses Leben führen

Gesund leben



Beispiele aus dem MKT-Silber. Im Modul 4 wird das Konzept der Werte angesprochen. Während einer Depression verlieren einige Betroffene aus den Augen, was ihnen im Leben wichtig ist. Durch Neudefinition der eigenen Werte können sich die Betroffenen (neu) orientieren, um die Depression zu überwinden. Im Training wird ebenfalls die Veränderbarkeit des Auslebens der eigenen Werte in unterschiedlichen Lebensphasen und mit fortschreitendem Alter verdeutlicht. In der ersten Übung

(links) werden Teilnehmer dazu angeregt, die eigenen Werte in verschiedenen Lebensbereichen zu definieren. Um diese besser ergründen zu können, überlegen sich die Teilnehmer in der zweiten Übung (unten), welche Lebensrolle sie aktuell haben und früher hatten, die ihre Werte widerspiegelt.

Projekt, für das um eine Finanzierung gebeten wird: Die vielversprechenden Pilot-Ergebnisse sind in ihrer Interpretierbarkeit aufgrund des Fehlens einer Kontrollgruppe begrenzt. Um die Wirksamkeit des MKT-Silber gesichert ermitteln zu können, muss eine randomisierte kontrollierte Studie durchgeführt werden, in der die Teilnehmer des MKT-Silber mit einer aktiven Kontrollgruppe verglichen werden. Laut Power-Analysen sind 90 Teilnehmer notwendig, um eine mittlere

Das Bild zeigt eine Übung mit dem Titel 'Wer-bin-ich-Übung'. In der Mitte ist ein Foto eines Mannes zu sehen. Um das Foto herum sind verschiedene Rollen in Gedankenbläschen angeordnet: Angler, Christ, Bruder, Chor-Mitglied, Witze-Macher und Sportler. Unten steht der Text: 'Denken Sie kurz darüber nach, wer Sie sind. Welche Rollen haben Sie im Leben? Vielleicht sind Ihre Rollen ganz anders als die vorgeschlagenen!' Unten links steht die Quelle: '„Riga Old Man“ by Ricardo Liberato'.

bis größere Effektstärke zu erzielen. Im Rahmen der Studie werden ambulante Patienten an bis zu acht Sitzungen des MKT-Silber oder eines kognitiven Computertrainings („Mybrain-Training“) teilnehmen. Um die Veränderung der depressiven Symptome zu messen, werden die Teilnehmer zu drei Messzeitpunkten (Baseline; am Ende der Intervention nach acht Wochen sowie nach drei weiteren Monaten) untersucht. Nach unserer langjährigen Erfahrung mit randomisierten-kontrollierten Studien ist davon auszugehen, dass die Studie im Frühjahr 2021 abgeschlossen werden könnte. Die Testbatterie beinhaltet psychopathologische Interviews und neuropsychologische Tests.

Darstellung und Verbreitung des am UKE entwickelten Therapieprogramms: Die PowerPoint-Folien und alle weiteren Unterlagen können kostenlos über unsere Webseite heruntergeladen werden (<https://clinical-neuropsychology.de/metakognitives-training-bei-depression-im-alter/>). Nach Abschluss der Studie (und bei vorhandenem Wirksamkeitsnachweis) ist die weitere Durchführung des MKT-Silber auf der Gerontopsychiatrie Station des UKE geplant. Außerdem werden Workshops zur Durchführung des MKT-Silber am UKE und in anderen Kliniken und Ausbildungsinstitute in Deutschland angeboten, damit Kliniker die Intervention reibungslos in unterschiedlichen Settings anbieten können. Darüber hinaus ist eine Vernetzung mit Hilfestellen in Hamburg (z.B. insel, e.V.) geplant. Eine Übersetzung der Folien ins Englische hat ebenfalls schon begonnen. So können möglichst viele Senioren von den Ergebnissen dieser Studie profitieren.

Wieso das Projekt gefördert werden sollte: Die Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung älterer Menschen ist dringend nötig. Die Finanzierung dieses Projekts würde die Weiterentwicklung und die Verbreitung dieses niedrigschwelligen, kostenlosen Programms unterstützen und würde helfen, die Behandlungslücke bei älteren Menschen zu schließen. MKT-Silber ist ein Teil einer Serie von Programmen, die von der AG Klinische Neuropsychologie des UKE entwickelt wurden („Made in UKE“).