

Liebe Betroffene,

zu Beginn dieses Jahres habe ich in zwei Zwangsforen einen Teilnahmeaufruf für eine Wirksamkeitsstudie veröffentlicht. Eine neuentwickelte Selbsthilfetechnik, Assoziationsspaltung, sollte auf ihre Effektivität zur Senkung von Zwangsgedanken überprüft werden. Ich möchte nunmehr die Ergebnisse kurz darlegen. Interessierte können den Leitfaden kostenlos über den folgenden Link beziehen:

http://www.uke.uni-hamburg.de/kliniken/psychiatrie/index_31780.php

Die Studie war auf drei Wochen angelegt und erfolgte anonym über das Internet. Interessenten wurde, nachdem sie eine kurze Eingangsuntersuchung absolvieren sollten, ein Selbsthilfemanual zugesendet. Die darin beschriebenen Übungen sollten in der Folgezeit durchgeführt werden. Nach Ablauf von 3 Wochen erfolgte eine Nachuntersuchung. Bei Rückfragen oder Schwierigkeiten in der Umsetzung konnten sich die Teilnehmer auch direkt an mich wenden, was viele genutzt haben. Von insgesamt 38 Interessenten, die an der Internet-Eingangsbefragung teilnahmen, waren 30 Datensätze auswertbar. Bei Anlegung eines in der Forschung üblichen Erfolgskriteriums (mindestens 35% Reduktion der Gesamtschwere der Zwangssymptomatik, gemessen durch die Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale) zeigten 33% der Teilnehmer eine deutliche Abnahme der Symptomatik (sog. intent-to-treat Analyse). Wenn nur jene Teilnehmer einbezogen werden, die nicht nur das Manual gelesen sondern auch die Übungen durchgeführt haben (sog. per protocol Analyse) liegt die Erfolgsquote sogar bei 42%. Die durchschnittliche Reduktion der Gesamtsymptomatik lag für diese Gruppe bei 26%, die Gedankenzwänge nahmen um ein Viertel ab. Im Anwendungszeitraum wurden keinen interventionsbedingten Verschlechterungen berichtet.

Assoziationsspaltung ist somit eine Technik, die einer "substantiellen Minderheit" von Patienten hilft. Wir hoffen, dass diese Technik zunehmend ins verhaltenstherapeutische Standardrepertoire integriert werden kann. Von der Therapeuten-gestützten Anwendung erhoffen wir zudem eine weitere Steigerung der Erfolgsrate.

Ich möchte jeden Interessierten einladen, die Technik mal bei sich selbst auszuprobieren (Link zum kostenlosen Download s.o.).

Mit freundlichen Grüßen,

Steffen

(PD Dr. Steffen Moritz, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Hamburg)