

**Press release****Stiftung Deutsche Depressionshilfe****Heike Friedewald**

11/05/2015

<http://idw-online.de/en/news640941>Research projects, Research results  
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Psychology, Social studies  
transregional, national**Meta-Studie zeigt: Antidepressiva sind wirksamer als Psychotherapie**

Viele an Depression erkrankte Menschen fragen sich, ob Antidepressiva und/oder Psychotherapie die richtige Behandlung für sie sind. Um herauszufinden, ob eines der beiden Behandlungsverfahren größere Vorteile bietet, werteten nun Prof. Pim Cuijpers (Department of Clinical Psychology, VU University Amsterdam) und Prof. Dr. Ulrich Hegerl (Vorstandsvorsitzender Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Leipzig) 35 Studien zu diesem Thema aus den Jahren 1966 bis 2014 aus. Fazit dieser Meta-Studie: Antidepressiva zeigen einen kleinen, aber statistisch signifikanten Vorteil gegenüber der Psychotherapie.

## Methodische Defizite in bisherigen Studien

Die Meta-Studie berücksichtigt erstmals methodische Probleme, die zu einer Unterschätzung der Wirksamkeit von Antidepressiva und einer Überschätzung der Wirksamkeit der Psychotherapie führen (Adli, Hegerl 2014). So wird die Wirksamkeit von Antidepressiva meist im Vergleich mit einem Placebo (Scheinmedikament) untersucht. Die Studienteilnehmer werden zufällig einer der beiden Behandlungen zugewiesen und wissen dann nicht, ob sie ein Antidepressivum oder nur ein Placebo erhalten. Bei Studien zur Wirksamkeit einer Psychotherapie wissen die Patienten dagegen genau, ob sie eine als wirksam angesehene Behandlung erhalten oder nur in der Kontrollgruppe sind. Als Kontrollbedingung werden z.B. Selbsthilfensätze, Wartegruppen oder Entspannungsübungen verwendet. Dies führt dazu, dass die Patienten in der Psychotherapiebedingung guten Grund zur Hoffnung haben. Patienten, die feststellen, dass sie nur in der Kontrollgruppe sind, werden mit Frustration und verstärkter Hoffnungslosigkeit reagieren. Dies führt dazu, dass die Psychotherapie in derartigen Studien besonders gut abschneidet.

Die Meta-Studie hat nun Studien betrachtet, in denen die Patienten zufällig entweder einer Behandlung mit Psychotherapie oder mit Antidepressiva zugeordnet wurden. In diesen Studien konnten sich auch die Patienten mit Antidepressiva darauf verlassen, jeweils eine als wirksam angesehene Behandlung zu erhalten, da Studien mit Placebo-Kontrollen nicht berücksichtigt wurden. Beide Behandlungswege wurden damit unter den gleichen Rahmenbedingungen untersucht. Im Ergebnis waren Antidepressiva wirksamer als die Psychotherapie.

## Schweregrad, Versorgungslage und persönliche Präferenzen bestimmen Behandlungsmethode

„Die Ergebnisse der Studie stellen nicht die Wirksamkeit der Psychotherapie in Frage, sollten jedoch bei der Entscheidung für eine Behandlungsform berücksichtigt werden“, schätzt Prof. Ulrich Hegerl die Ergebnisse der Studie ein. Bei der Auswahl der richtigen Behandlung muss zudem die Schwere der Depression, persönliche Präferenzen für die eine oder andere Behandlung, Verfügbarkeit von Therapieplätzen, Nebenwirkungen beider Therapieformen und die individuelle psychosoziale Situation berücksichtigt werden. Bei einigen Erkrankten ist auch eine Kombination von Pharmako- und Psychotherapie die optimale Behandlung.

## Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie ein Diskussionsforum Depression ([www.deutsche-depressionshilfe.de/forum](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum)) und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Aktivitäten. In 75 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten.

URL for press release: <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/forschungszentrum.php>