



Verhaltensaktivierung bei chronischer Erkrankung

Das Prinzip der Verhaltensaktivierung erfährt derzeit starke Beachtung in Medizin, Psychotherapie und Erziehung. Dieses Konzept zeichnet sich im Wesentlichen durch zwei Merkmale aus: 1. Es verzichtet weitgehend auf „mentale Konstrukte“, wie Selbstbewusstsein oder Misserfolgserwartung. 2. Es deutet Symptome, wie Niedergeschlagenheit, Rückzug, Ärger oder Aggression als Mangel an funktionalen Verhaltensweisen, die in der Therapie mittels Verhaltensaktivierung gefördert ausgebildet und gefördert werden sollen.

Die nachstehende Studie illustriert das am Beispiel von Patienten mit multipler Sklerose.

Rajaei und Kollegen (2021) untersuchten die Wirkung eines Aktivierungstrainings, das in Gruppen mit 15 Personen durchgeführt wurde. 15 andere dienten zur Kontrolle, ohne dass sie eine andere Maßnahme erhielten. Die Depressivität und die persönliche Krisenhaftigkeit der Erkrankung wurden begleitend in beiden Gruppen mit Fragebögen erfasst.

Das Aktivierungstraining umfasste 8 Sitzungen (Dauer jeweils 60 Minuten). Darin wurden die folgenden Inhalte in strukturierter Form behandelt: Die Aktivitäten der vorausgehenden Tage werden berichtet und Rückmeldung dazu gegeben; der Zusammenhang zwischen Aktivitäten und Erleben wird erörtert; die Relation zwischen den Aktivitäten und dem persönlichen Erleben (Wohlbefinden, Emotion, Zufriedenheit, Ermüdung, Fitness etc.) wird hergestellt; angemessene weitere Selbstbeobachtung wird veranlasst; negative Emotionen oder Misserfolge im Sinne des Programms (z. B. Alltagstätigkeiten wurden ausgelassen oder vermieden) werden in einer funktionalen Verhaltensanalyse aufgeschlüsselt. Am Ende der Sitzung werden weitere Aktivitäten für den Alltag und die Freizeit verabredet (s. auch Fernández-Rodríguez et al., 2020).

Im Ergebnis reduzierte sich die Depressivität und die persönliche Krisenhaftigkeit in der Aktivierungsgruppe deutlich gegenüber der Kontrollgruppe.

Anmerkung: Der Beitrag wurde in arabischer Sprache mit englischer Zusammenfassung veröffentlicht. Die Darstellung oben stützt sich auf die englische Zusammenfassung sowie auf internationale Literatur, die den Beitrag kommentiert hat.

Kommentar:

Ähnliche Ergebnisse werden auch für Patienten nach Krebs festgestellt (Fernández-Rodríguez et al., 2020).



Der Nutzen der Verhaltensaktivierung scheint darin zu bestehen, dass Verhaltensweisen veranlasst und gefestigt werden, die eine längerfristige Anpassung ermöglichen. Offensichtlich rücken negative Zustände, wie Schmerz oder Niedergeschlagenheit, infolgedessen in den Hintergrund, was sich in neueren Untersuchungen auch anhand physiologischer Befunde bestätigen lässt.

Rajaei, A., & Borjali, M. (2021). The effectiveness of group behavioral activation therapy on depression and identity crisis in patients with multiple sclerosis. Journal of psychologicalscience, 19(95), 1507-1518.

Fernández-Rodríguez, C., González-Fernández, S., Coto-Lesmes, R., & Pedrosa, I. (2020). Behavioral activation and acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety and depression in cancer survivors: A randomized clinical trial. Behavior modification, 0145445520916441.,