

LANGES WARTEN BIRGT RISIKEN

Text: Dr. Judith Rohde, Oberärztin am Zentrum für Depressionen, Angststörungen und Psychotherapie und klinische Forscherin am Zentrum für Psychiatrische Forschung
Bild: Unsplash

Viele Patientinnen und Patienten, die therapeutische Hilfe benötigen, müssen lange auf einen Termin warten. Eine Studie untersucht, wie Betroffene ihre Selbstwirksamkeit trainieren und so die Wartezeit überbrücken können.

Nicht nur in psychiatrischen Kliniken wie der PUK, sondern auch bei niedergelassenen Therapeutinnen und Therapeuten haben Menschen, die Hilfe suchen, oft mit monatelangen Wartezeiten zu kämpfen.

Das ist nicht nur demotivierend, sondern birgt auch Risiken: Neben potenzieller Symptomzunahme und Chronifizierung besteht zwischen einer stationären Behandlung und dem Beginn der ambulanten Nachbehandlung ein erhöhtes Risiko für Suizidversuche und Suizide. Die Studie «Digitales Selbstwirksamkeitstraining zur Überbrückung von Wartezeiten für Psychotherapie» bietet genau an dieser Stelle Unterstützung.

Höhere Selbstwirksamkeit führt zu besseren Therapie-Outcomes

Was ist Selbstwirksamkeit eigentlich? Der kanadische Psychologe Albert Bandura definierte sie in den 1970er-Jahren als die Überzeugung einer Person in ihrer Fähigkeit, ihr Leben beeinflussen zu können. Dieser Glaube kann einen grossen Einfluss auf das Verhalten, die Emotionen und letztendlich die Lebensqualität haben. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit neigen dazu, sich Herausforderungen zu stellen, Schwierigkeiten zu überwinden und letztendlich erfolgreicher zu sein. Viele Studien konnten zudem zeigen, dass Selbstwirksamkeit mit psychischer Gesundheit, Resilienz und Stressresistenz assoziiert. Zudem ist eine hohe Selbstwirksamkeit mit höherer Therapiemotivation und besseren Therapie-Outcomes verbunden. Jedoch gehen psychische Erkrankungen wie Angststörungen und depressive Störungen oft mit einer reduzierten Selbstwirksamkeit einher. Umso relevanter ist es, dass sich Selbstwirksamkeit zum Beispiel durch gezieltes Training stärken lässt. Hierbei kommen Interventionen, die mit der Imagination autobiografischer Selbstwirksamkeitserinnerungen arbeiten, zum Einsatz – und darauf basiert die Studie «Digitales Selbstwirksamkeitstraining zur Überbrückung von Wartezeiten für Psychotherapie». Sie bietet Patientinnen und Patienten über eine Smartphone-App ein digitales Selbstwirksamkeitstraining an, was dabei helfen soll, die Wartezeit besser zu überbrücken. Ziele der Studie sind neben der Steigerung von Selbstwirksamkeit die Verbesserung psychischer Symptome wie Angst, Stress, Suizidgedanken und Hoffungslosigkeit und die Stärkung der Motivation für die folgenden Therapien.

