

Online-Evaluation des Selbsthilfemanuals „Zweifeltherapie“ für Zwang

Online-Evaluation of the Self-Help Manual 'Doubt Therapy' for Obsessive-Compulsive Disorder

Chantal Dietl & Steffen Moritz

Themenschwerpunkt Zwangsstörungen

Zusammenfassung

Der Großteil der von einer Zwangsstörung betroffenen Personen wird immer noch unzureichend versorgt. Die Gründe dafür sind komplex und reichen von einer hohen Verheimlichungstendenz bis hin zu einem Mangel an spezialisierten und qualifizierten TherapeutInnen. Auch bei optimaler und evidenzbasierter Behandlung gibt es viele PatientInnen, die nicht wesentlich auf eine Therapie ansprechen. Um die Inanspruchnahme des Hilfesystems zu verbessern und Menschen mit einer Zwangsstörung – möglichst vor Verfestigung der Zwangssymptomatik – zu erreichen, wurde das Selbsthilfemanual Zweifeltherapie (im Englischen Doubt Therapy) von den Autoren des vorliegenden Artikels, basierend auf dem therapeutengestützten Inference-Based Treatment (IBT) von Kieron O'Connor und Kollegen, verfasst. Ziel des Ansatzes ist es, dass der bzw. die Erkrankte mit Hilfe der zehn Schritte des Selbsthilfemanuals lernt, jene Zweifel infrage zu stellen, die die Zwangsstörung gemäß der Theorie von O'Connor aufrechterhalten. In der englischen Evaluationsstudie wurden insgesamt 50 Zwangserkrankte über das Internet rekrutiert und zufällig entweder der Experimental- oder der Wartekontrollgruppe zugeteilt. Die Experimentalgruppe erhielt das Selbsthilfemanual Zweifeltherapie unmittelbar im Anschluss an die Baseline-Erhebung per E-Mail zugesandt, während die Wartekontrollgruppe das Manual am Ende der Post-Erhebung (nach vier Wochen) herunterladen konnte. Die Experimentalgruppe zeigte gegenüber der Wartekontrollgruppe im Verlauf eine signifikante Abnahme von Zwangsgedanken und Waschwängen. Die Abnahme der Zwangsgedanken betrug, gemessen mit der Y-BOCS, 23 % in der Experimentalgruppe versus 9 % in der Wartekontrollgruppe. Die Abnahme der Zwangsgedanken, gemessen mit dem OCI-R, betrug in der Experimentalgruppe 25 % versus 2 % in der Wartekontrollgruppe und die Abnahme der Waschwänge 46 % in der Experimental- versus 15 % in der Wartekontrollgruppe. Die Studie ist der erste Beleg dafür, dass Zweifeltherapie einen effektiven Ansatz bei der Selbsthilfe

von Zwangsstörungen (insbesondere von Zwangsgedanken und Waschwängen) darstellt.

Abstract

The majority of people diagnosed with obsessive-compulsive disorder (OCD) is still treated insufficiently. The reasons are complex, ranging from a high tendency to conceal the disorder to a dearth of specialized and qualified therapists. Even with evidence-based treatment, there are many patients who do not substantially respond to therapy. To improve the access to the help system and to reach people suffering from OCD – if possible before OCD becomes chronic –, the self-help manual doubt therapy was written by the authors of this article based on the therapist guided Inference-Based Treatment (IBT) by Kieron O'Connor and colleagues. Aim of the approach is to teach the patient, with the help of the ten steps of the self-help manual, to challenge those doubts that maintain OCD. In our study a total of 50 OCD English-speaking patients were recruited via the Internet and randomly assigned to either the treatment or the waitlist group. The treatment group received the self-help manual doubt therapy immediately subsequent to a baseline-survey via e-mail, whereas the waitlist group was offered a download at the end of the post-survey (after four weeks). The treatment group showed a significantly greater symptom decline of obsessions and washing compulsions than the waitlist group over time. To illustrate, the decline of obsessions, as measured with the Y-BOCS was 23 % in the treatment group versus 9 % in the waitlist group. The decline of obsessions, as measured with the OCI-R, was 25 % in the treatment group versus 2 % in the waitlist group and the decline of washing compulsions 46 % in the treatment group versus 15 % in the waitlist group. The study is the first evidence of doubt therapy as an effective approach in the self-help of OCD (particularly obsessions and washing compulsions).