

## **Wirksamkeit der Prävention psychischer Störungen – Ergebnisse und Trends**

Abstract von **Bernd Röhrle**

*Die Prävention psychischer Störungen und die Förderung psychischer Gesundheit sind nicht nur notwendig, sondern auch erfahrungswissenschaftlich und ökonomisch rechtfertigbar. Einige Trends in der Forschung zeigen jedoch auch, dass man noch auf der Suche nach vielen Verbesserungen der Konzepte und Methoden ist.*

Wenn wir uns mit der Verbreitung psychischer Erkrankungen befassen, werden wir daran erinnert, mit welchen quantitativen und ökonomischen Problemgrössen wir es zu tun haben. So leidet 38,2 % der Bevölkerung in der EU (inklusive der Schweiz) innerhalb eines Jahres unter einer psychischen Störung. Zugleich wird dabei berichtet, dass sich im Vergleich zu 2005 die Rate der Alkoholabhängigen verdoppelt, die Rate der Depressionen und Angststörungen um etwa 33% vergrössert hat. Dabei machen die direkten und indirekten Kosten etwa 3–4% des EU Brutto-sozialprodukts aus und belasten die Gesundheitskassen mit bis zu 14% der Ausgaben.

### **Evidenz als politische Voraussetzung für Massnahmen**

Es scheint, dass man dem Problem mit den zweifelsohne erheblichen Verbesserungen der Behandlungsmöglichkeiten nicht Herr werden kann. Dies spricht für einen verstärkten Einsatz von Massnahmen zur Prävention psychischer Erkrankung. Es ist festzustellen, dass eine grosse Zahl von evidenzbasierten, gut kontrollierten und miteinander verrechneten Studienergebnissen (insgesamt 167 Meta-Analysen) zur Wirksamkeit von Präventionsmassnahmen in diesem Bereich vorliegt (bis 2012 etwa 2200 Einzelstudien). Evidenzbasierte Studienergebnisse gelten als wissenschaftliche, aber auch politische Voraussetzung, um entsprechende Erkenntnisse in die Praxis in einem breiten Ausmass umsetzen und sie auch qualitätsgesichert begleiten zu können. Zu den wichtigsten Handlungsfeldern der Prävention psychischer Störungen und der Förderung psychischer Gesundheit gehören störungsspezifische, verhältnis- und ressourcenorientierte sowie belastungsbezogene Massnahmen. Bezüglich deren Effektivität und Wirksamkeit gibt es deutliche Unterschiede. Es hat sich gezeigt, dass belastungsbezogene Massnahmen die effektivsten sind (mit Effektstärken<sup>1</sup> von .53). Die am wenigsten wirksamsten sind die mit einer Effektstärke von .31 ausgestatteten störungsspezifischen Präventionsformen. Sämtlichen Massnahmen sind in Hinsicht auf die gewünschte Zielerreichung Grenzen gesetzt, vor allem im Vergleich zur Psychotherapieforschung, die Effektstärken von .76 vorgibt.

### **Verhältnis von Kosten und Nutzen**

Die Frage, ob sich Massnahmen zur Vermeidung psychischer Störungen im Sinne eines positiven Kosten-Nutzen-Verhältnisses lohnen, kann noch nicht abschliessend beantwortet werden. Entsprechende Analysen berichten aber überwiegend von wirtschaftlichen Vorteilen von Massnahmen zur Prävention psychischer Störungen (bis hin zu Kosten-Nutzen-Relationen von 1:19 \$, d. h. pro investierten Dollar ergibt sich ein 19-facher Nutzen). Zudem ist bekannt, welche Programme auf welche Weise und mit welchen Eigenschaften am effektivsten in die Praxis umge-

---

<sup>1</sup> Effektstärken ab 0.8 werden als «gross», solche von 0.5–0.8 als «mittel» und solche von 0.2–0.5 als «klein» bezeichnet.

setzt wurden. Dieses Wissen ist vor allem für eine qualitätsgesicherte Entwicklung und Sicherung einschlägiger Massnahmen von grösster Bedeutung.

## **Trends**

Aktuelle Trends in Forschung und Praxis zur Prävention psychischer Störungen lassen erwarten, dass die Überzeugungskraft der bislang erbrachten Ergebnisse noch erheblich gesteigert werden kann. Zu diesen Trends gehören:

- die Auswahl harter Erfolgskriterien (z.B. Neuauftreten von psychischen Störungen)
- die Suche nach Person- und problemangepassten (z.B. kulturell angemessenen) Vorgehensweisen
- der Wechsel von sehr spezifischen Massnahmen und Zielen (z.B. Vermeidung von Depressionen für gefährdete Personengruppen) zu umfassenderen, institutionell (z.B. von Schulen) getragenen, gemeindeweiten, bis hin zu sozialpolitisch bedeutsamen (z.B. arbeitsmarktpolitischen) Strategien.

Ein letzter Trend ist von besonderer Bedeutung: Die Aufhebung der Trennung zwischen der Prävention körperlicher und seelischer Erkrankungen. Es wird immer deutlicher, dass eine gemeinsame Vorgehensweise eine ganzheitliche Förderung von Gesundheit ermöglichen könnte. Bei der sehr engen Verflechtung von körperlichen und psychischen Krankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen, ist dies eine mehr als notwendige Erkenntnis.

Diese Trends, aber auch das über Jahre grundständig entwickelte Erfahrungswissen zur Wirksamkeit von Massnahmen zur Prävention psychischer Störungen und zur Förderung der psychischen Gesundheit, müssen von der Fachöffentlichkeit, den politischen Entscheidungsträgern und der Gesellschaft besser wahrgenommen und richtig eingeschätzt werden. Dazu gehört auch, dass die im kurativen Bereich vorgegeben Standards, etwa die Effektstärken der Psychotherapieforschung, für eine entsprechende Wertschätzung der Ergebnisse der Präventionsforschung wenig taugen, da vor allem die methodischen Voraussetzungen vollkommen unterschiedlich sind. Dazu gehört u.a., dass die Chancen für kurative Methoden, erfolgreich sein zu können, deshalb so viel grösser sind, da sie nicht auf das Auftreten von Störungen lange warten müssen und vorhandene reduzieren können. Demgegenüber müssen präventive Methoden z.T. lange auf die Entstehung von Störungen warten und, wenn sie rechtzeitig eingreifen, ist es für sie sehr viel schwieriger, wenige ausgeprägte Symptomatiken deutlich zu reduzieren (Bodeneffekt). Nur mit dem Mut zu einem veränderten Verständnis von der Effektivität der Prävention psychischer Störungen lässt sich die Einsicht stärken, dass die eingangs geschilderte Grössenordnung der Problematik nicht allein durch eine Verbesserung und Vermehrung kurativer Massnahmen zu bekämpfen ist.

Prof. Dr. Bernd Röhrle  
Philipps-Universität Marburg  
Fachbereich Psychologie  
Gutenbergstr. 18  
D- 35032 Marburg  
Tel.: +49 642 128 23620  
E-Mail: roehrle@staff.uni-marburg.de  
[www.uni-marburg.de/fb04/ag-klin/mitarbeiter/broehrle](http://www.uni-marburg.de/fb04/ag-klin/mitarbeiter/broehrle)  
[www.gnmh.de](http://www.gnmh.de)