

# ThemenCheck Medizin



**HTA kompakt: Das Wichtigste verständlich erklärt**

## Angststörungen

Führt eine ergänzende Eye Movement Desensitization and Re-processing-Therapie bei psychotherapeutischen Behandlungs- und Anwendungsformen zu besseren Ergebnissen?

HTA-Nummer: HT17-05

Version: 1.0

Stand: 07.02.2020

# Impressum

## Herausgeber

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

## Thema

Angststörungen: Führt der ergänzende Einsatz der Eye Movement Desensitization and Re-processing (EMDR)-Therapie bei psychotherapeutischen Behandlungs- und Anwendungsformen zu besseren Ergebnissen?

## HTA-Nummer

HT17-05

## Anschrift des Herausgebers

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Im Mediapark 8

50670 Köln

Tel.: +49 221 35685-0

Fax: +49 221 35685-1

E-Mail: [themencheck@iqwig.de](mailto:themencheck@iqwig.de)

[www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

[www.themencheck-medizin.iqwig.de](http://www.themencheck-medizin.iqwig.de)

## **Angststörungen: Führt der ergänzende Einsatz der Eye Movement Desensitization and Re-processing (EMDR)-Therapie bei psychotherapeutischen Behandlungs- und Anwendungsformen zu besseren Ergebnissen?**

*In der EMDR-Therapie sollen angstbesetzte Ereignisse aufgearbeitet werden. Dazu denken Betroffene an das Ereignis, das ihnen Angst macht, und folgen gleichzeitig mit ihren Augen z. B. einem Finger der Therapeutin oder des Therapeuten. Es gibt aber keine Nachweise, dass eine EMDR gegen Angststörungen helfen kann.*

### **Welche Frage wurde im HTA-Bericht untersucht?**

Angststörungen können für Betroffene sehr belastend sein, manchmal ist sogar ein normales Leben gar nicht mehr möglich.

In einer Gesundheitstechnologiebewertung (Health Technology Assessment [HTA]) wurde im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) untersucht, ob für die EMDR-Therapie bei Menschen mit Angststörungen eine Wirkung nachgewiesen ist. Dafür wurden sogenannte patientenrelevante Endpunkte betrachtet, also ob sich z. B. Angst, Panik, Rückfälle, Vermeidungsverhalten, Depressivität oder gesundheitsbezogene Lebensqualität durch die Therapie besserten. Außerdem wurden ethische, rechtliche und organisatorische Fragen berücksichtigt.

### **Warum ist das Thema wichtig?**

Schätzungen zufolge leiden in Deutschland jährlich etwa 15 % der Bevölkerung an Angststörungen. Frauen sind dabei mit rund 21 % deutlich häufiger betroffen als Männer mit etwa 9 %. Unter dem Sammelbegriff „Angststörungen“ werden eine Reihe psychischer Störungen zusammengefasst, die sich vor allem dadurch auszeichnen, dass Betroffene wiederholt starke Angstzustände durchleben, ohne dass sie sich in einer bedrohlichen Situation befinden.

Die Angstzustände können durch einen bestimmten Reiz oder eine bestimmte Situation ausgelöst werden. Dies ist beispielsweise bei der Agoraphobie der Fall, bei der unter anderem Angst vor großen Menschenmengen auftritt. Menschen mit einer sozialen Phobie haben z. B. große Angst vor der Bewertung durch Andere. Bei manchen Patientinnen und Patienten können Panikattacken und Angstzustände plötzlich und unabhängig von einem äußeren Anlass auftreten.

Bei manchen Betroffenen sind die Beschwerden so stark, dass es sie im täglichen Leben einschränkt. Sie ziehen sich zurück, können ihren Beruf nicht mehr ausüben, Freunde treffen oder Lebensmittel einkaufen.

Angststörungen können mit psychotherapeutischen Verfahren und Medikamenten behandelt werden. Auch Selbsthilfegruppen können Unterstützung bieten. Die EMDR-Therapie wird

nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und muss von Betroffenen selbst gezahlt werden.

In diesem HTA-Bericht wurde der aktuellen Frage aus der Bevölkerung nachgegangen, ob es medizinisch sinnvoll sein kann, die EMDR-Therapie auch bei Angststörungen einzusetzen.

### **Was ist ein HTA-Bericht?**

Einem HTA-Bericht liegt eine wissenschaftliche Bewertung von medizinischen Maßnahmen wie Arzneimitteln, Medizinprodukten oder Untersuchungs- und Behandlungsmethoden zugrunde. Er unterstützt damit die Entscheidungsfindung in der gesundheitlichen Versorgung.

Wie für HTA-Berichte üblich, hat das wissenschaftliche Team für diesen HTA umfassend und systematisch nach aussagekräftigen nationalen und internationalen Studien zu Wirksamkeit und Kosten der EMDR-Therapie bei Angststörungen recherchiert. Außerdem haben sie ethische, soziale, rechtliche und organisatorische Aspekte erhoben und diese anhand von wissenschaftlichen Kriterien bewertet.

### **Was sind die wichtigsten Ergebnisse des HTA-Berichts?**

Im vorliegenden HTA-Bericht wurden 22 Studien zum Nutzen der EMDR-Therapie bei verschiedenen Arten von Angststörungen berücksichtigt. Darunter waren Studien zur Anwendung bei Prüfungsangst und Angst vor öffentlichem Reden oder vor öffentlichen Auftritten. Zudem ging es z. B. um Panikstörungen, Spinnenphobie, Angst vor dem Zahnarzt und Flugangst.

Das Ergebnis: Für keine der untersuchten Angststörungen gab es einen wissenschaftlichen Beleg für einen Nutzen. Das liegt insbesondere daran, dass die meisten Studien unzulänglich oder zu kurz durchgeführt worden sind. Mögliche unerwünschte Wirkungen der EMDR-Therapie wurden in den Studien gar nicht explizit untersucht.

Patientinnen und Patienten nutzen die EMDR-Therapie heute manchmal als „letzten Ausweg“, wenn andere Verfahren gegen die Angst nicht geholfen haben. An der EMDR gibt es auch einige Kritikpunkte: Es ist bisher nicht klar, wie die Therapie im Körper und auf die Psyche der Betroffenen wirken soll. Falls sie eine Wirkung hat, könnten auch unerwünschte Wirkungen auftreten: So könnte die Therapie in manchen Fällen als angstfördernd oder sogar traumatisierend erlebt werden. Betroffenen könnten z. B. Panikattacken erleben, wenn sie sich auf das Angsterlebnis konzentrieren.

Weil die Therapie auch schädlich sein kann, ist es wichtig, dass Patientinnen und Patienten vor Beginn eines Behandlungsversuchs gut darüber informiert werden, dass es keinen Nachweis für einen Nutzen gibt. Wenn die EMDR eingesetzt wird, sollten die Behandler gewisse Vorsichtsmaßnahmen gegen mögliche schädliche Wirkungen beachten. Darüber hinaus ist

derzeit eine einheitliche Ausbildung, Qualifikation und Supervision (Beratung durch erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten) in Deutschland nicht bei allen EMDR-Anbietern sichergestellt.

Die Kosten einer einzelnen EMDR-Sitzung (45 Minuten) belaufen sich aktuell auf etwa 100 Euro. Damit ist sie ebenso teuer wie z. B. eine Verhaltenstherapie.

### **Was bedeuten die Ergebnisse?**

Es ist nicht belegt, ob die EMDR-Therapie gegen Angst- und Panikgefühle hilft oder Rückfälle verhindern kann. Studien zur langfristigen Wirksamkeit der EMDR fehlen gänzlich.

Darüber hinaus sehen auch die meisten Fachgremien einen Vorteil der EMDR-Therapie bei Angststörungen als nicht wissenschaftlich belegt an.

Wenn Sie vor der Frage stehen, ob Sie oder Angehörige eine EMDR-Therapie als Privatzahler nutzen möchten, sollten Sie folgende Aspekte bedenken:

- Es ist nicht wissenschaftlich belegt, ob die EMDR-Therapie gegen Angst- und Panikgefühle hilft oder Rückfälle verhindern kann.
- Die Kosten werden nicht von den Krankenkassen übernommen.
- Wie die EMDR wirken könnte, ist bisher noch nicht geklärt. Patientinnen und Patienten können unterschiedlich auf die Behandlung reagieren.
- Patientinnen und Patienten, die ihre Angstsymptome nicht gut kontrollieren können, könnten während einer EMDR Sitzung eine Panikattacke erleiden.

### **Quellen**

Link zum ausführlichen HTA-Bericht:

<https://www.themencheck-medizin.iqwig.de/de/hta-berichte/11-ht17-05-angststoerungen-fuehrt-der-ergaenzende-einsatz-der-eye-movement-desensitization-and-reprocessing-therapie-bei-psychotherapeutischen-behandlungs-und-anwendungsformen-zu-besseren-ergebnissen.127.html>

### **Weitere Quellen**

Link zu weiteren Informationen zur Angststörung:

<https://www.gesundheitsinformation.de/generalisierte-angststoerung.2707.de.html>