

ThemenCheck Medizin



HTA kompakt: Das Wichtigste verständlich erklärt

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Hilft eine Psychotherapie?

HTA-Nummer: HT19-04
Version: 1.0
Stand: 14.01.2022

Impressum

Herausgeber

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Thema

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen: Hilft eine Psychotherapie?

HTA-Nummer

HT19-04

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

Internet: www.iqwig.de

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen: Hilft eine Psychotherapie?

Kinder und Jugendliche kann eine Depression sehr belasten. Eine Psychotherapie kann helfen, die Beschwerden zu lindern. Am besten untersucht sind die kognitive Verhaltenstherapie und die interpersonelle Psychotherapie. Wie gut diese Behandlungen bei den unterschiedlichen Schweregraden einer Depression helfen, ist jedoch unklar.

Welche Frage wird im HTA-Bericht untersucht?

Dieser HTA-Bericht untersucht, wie gut eine Psychotherapie Kindern und Jugendlichen mit einer Depression hilft. Es wurde nach Zusammenfassungen von Studien (systematischen Übersichten) gesucht, die verschiedene Formen der Psychotherapie (außer der systemischen Therapie) untersucht haben. Dabei ging es zum einen um die Frage, ob eine Psychotherapie überhaupt wirksam ist, zum anderen aber auch darum, wie sie im Vergleich zu anderen Behandlungen abschneidet, zum Beispiel der Einnahme von Antidepressiva, Sport oder Entspannungsübungen.

Es wurde geprüft, ob diese Behandlungen depressive Beschwerden lindern, die Lebensqualität verbessern und das Risiko für einen Suizid (Selbsttötung) verringern. Es wurde auch geschaut, ob die Behandlungen unerwünschte Wirkungen haben.

Warum ist das Thema wichtig?

Etwa 1 von 100 Kindern sowie 5 von 100 Jugendlichen haben eine Depression. Typische Symptome sind gedrückte Stimmung, fehlender Antrieb, geringes Selbstwertgefühl oder Interessenverlust und Freudlosigkeit. Depressionen haben oft mehrere Ursachen. Meistens entstehen sie in einer Verbindung aus belastenden Erlebnissen in Familie und Umfeld, biologischen Faktoren wie Stoffwechselprozessen im Gehirn und der psychischen Situation eines Kindes oder Jugendlichen. Die Beschwerden einer Depression treten meist in Episoden auf. Das heißt, sie legen sich nach einigen Wochen oder Monaten, kehren dann aber häufig wieder.

Zu den Standardbehandlungen gehören die Psychotherapie sowie die Therapie mit Medikamenten. Welche Behandlung infrage kommt, hängt unter anderem davon ab, wie schwer die Depression ist. Eine leichte Depression wird meist noch nicht behandelt. Es wird dann aber empfohlen, die Kinder und Jugendlichen stärker zu unterstützen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken sowie Aktivitäten und Interessen zu fördern. Es kann auch eine psychologische Beratung in Anspruch genommen werden, beispielsweise bei einer Familienberatungsstelle. Auch eine Psychoedukation ist möglich. Dabei werden die Betroffenen, häufig in Gruppen, über etwa 6 bis 8 Wochen dabei unterstützt, die Krankheit besser zu verstehen und mit ihr umzugehen.

In Leitlinien wird empfohlen, eine Psychotherapie vor allem bei mittelschweren oder schweren Depressionen anzubieten. Wegen der möglichen Nebenwirkungen wird empfohlen, Antidepressiva bei Kindern und Jugendlichen zurückhaltend anzuwenden.

Eine Depression begleitet Kinder und Jugendliche häufig länger. Etwa 90 von 100 Kindern und Jugendlichen erholen sich zwar innerhalb von 1 bis 2 Jahren von einer depressiven Episode, über die Hälfte von ihnen hat aber innerhalb von 5 Jahren einen Rückfall.

Was ist ein HTA-Bericht?

Ein Health Technology Assessment (HTA) ist eine systematische Bewertung einer medizinischen Maßnahme wie etwa einer Untersuchungs- oder Behandlungsmethode. Die Beurteilung erfolgt unter Berücksichtigung des medizinischen Nutzens, der mit der Maßnahme verbundenen Kosten sowie ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte.

Für diesen HTA-Bericht erfolgte zur Bewertung des Nutzens und Schadens, also der gesundheitlichen Vor- und Nachteile, eine systematische Suche nach und Bewertung von möglichst verlässlichen Zusammenfassungen von Studien, sogenannten systematischen Übersichten. Es wurde auch nach Studien gesucht, die den Nutzen der medizinischen Maßnahmen ins Verhältnis zu den Kosten setzen (man spricht hier von „Kostenwirksamkeit“). Für die Klärung ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte wurden verschiedene Informationsquellen durchsucht und ausgewertet sowie die Erfahrungen von Fachleuten berücksichtigt.

Was sind die wichtigsten Ergebnisse des HTA-Berichts?

Es wurden 13 systematische Übersichten mit Daten aus insgesamt 150 Studien eingeschlossen.

Wie gut hilft eine Psychotherapie?

Kognitive Verhaltenstherapie

Bei einer kognitiven Verhaltenstherapie lernen die Betroffenen, belastende Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Der HTA-Bericht zeigt, dass die kognitive Verhaltenstherapie depressive Symptome lindert. Studien deuten darauf hin, dass sie auch zusätzlich zur Einnahme von Antidepressiva Vorteile haben kann. So gelang es dadurch den Betroffenen in einer Studie langfristig, Schule und soziale Aktivitäten besser zu bewältigen. Es gab auch Studien, welche die kognitive Verhaltenstherapie und die Therapie mit Antidepressiva direkt miteinander verglichen haben. Diese Untersuchungen lieferten jedoch keine Hinweise darauf, dass eine dieser Behandlungen Depressionen besser lindert als die andere.

Wie langfristig die kognitive Verhaltenstherapie wirkt, lassen die vorhandenen Studien offen. Unklar bleibt auch, welchen Einfluss diese und andere Psychotherapien auf das Suizidrisiko haben.

Interpersonelle Psychotherapie

Bei einer interpersonellen Psychotherapie liegt der Schwerpunkt auf zwischenmenschlichen Belastungen und Konflikten. Die interpersonelle Psychotherapie kann dazu beitragen, dass sich depressive Beschwerden bessern. Die Studien sprachen zudem dafür, dass die Betroffenen durch die Therapie Schule und soziale Aktivitäten wieder besser bewältigen können.

In einigen Studien wurde die interpersonelle Psychotherapie mit der Einnahme von Antidepressiva verglichen. Diese zeigten jedoch keine Hinweise darauf, dass eine dieser Behandlungen Depressionen besser lindert als die andere. Zur Frage, wie die interpersonelle Psychotherapie zusätzlich zur Einnahme von Antidepressiva wirkt, gab es keine Studien.

Psychodynamische Psychotherapie

Bei einer psychodynamischen Psychotherapie geht es stärker als bei den anderen Verfahren darum, Auslöser für die Beschwerden zu finden und zu verarbeiten. Zur psychodynamischen Psychotherapie fanden sich aber nur wenige Studien, sodass sich wenig zu den Vor- und Nachteilen sagen lässt. In einigen Studien wurde untersucht, ob sie depressive Beschwerden verbessert. Diese konnten keinen Nutzen zeigen.

Welche Fragen bleiben offen?

Der HTA-Bericht konnte folgende Fragen nicht beantworten:

- Wie gut hilft eine Psychotherapie im Vergleich zu anderen nicht medikamentösen Verfahren, beispielsweise Sport oder Entspannungsübungen?
- Wie gut wirkt die Psychotherapie bei verschiedenen Schweregraden der Depression?
- Wie wirkt die Psychotherapie in unterschiedlichen Altersgruppen?

Dies lag unter anderem daran, dass die eingeschlossenen systematischen Übersichten die Daten nicht getrennt nach Schweregrad oder Alter analysiert haben.

Auch unerwünschte Wirkungen wurden in den Studien nicht untersucht.

Kosten und Kostenwirksamkeit

Die kognitive Verhaltenstherapie und die psychodynamische Psychotherapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Die interpersonelle Psychotherapie ist zwar nicht Teil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenversicherung, sie wird dennoch häufig angeboten und kann über einige gesetzliche Krankenkassen abgerechnet werden. Die Kostenwirksamkeit der Psychotherapie für den deutschen Versorgungskontext konnte nicht beurteilt werden.

Ethische, soziale, rechtliche und organisatorische Aspekte

Eine Depression wird bei Kindern und Jugendlichen häufig nicht oder sehr spät erkannt. Die Symptome werden oft als typisches kindliches oder jugendliches Verhalten fehlgedeutet. Viele Kinder, Jugendliche und ihre Eltern sind unsicher und wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen. Sie sorgen sich häufig auch, stigmatisiert zu werden. Bei einem Verdacht auf eine Depression sollte eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt aufgesucht werden. Außerdem ist es möglich, sich in einer psychotherapeutischen Sprechstunde Rat zu holen. Sie wird in ambulanten psychotherapeutischen Praxen angeboten. Auch Familienberatungsstellen können eine erste Anlaufstelle sein.

Eine Psychotherapie wird von den Betroffenen weitgehend akzeptiert. Jugendliche sehen darin eine Möglichkeit, ihre Erkrankung ursächlich zu behandeln, während Antidepressiva eher als Mittel zur Symptombekämpfung wahrgenommen werden. Zudem wird eine Psychotherapie von Eltern und Jugendlichen als risikoarm bewertet – während bei der Einnahme von Antidepressiva eine stärkere Sorge vor Nebenwirkungen besteht. Es ist für viele Betroffene aber leider nicht leicht, einen Therapieplatz zu bekommen. Manche müssen mehrere Monate darauf warten.

Eine Psychotherapie soll Autonomie und Selbstwertgefühl stärken. Um die Therapie zu akzeptieren und langfristig dabei zu bleiben, ist es wichtig, dass die Betroffenen freiwillig teilnehmen und eine gute, vertrauensvolle Beziehung zur Therapeutin oder zum Therapeuten aufbauen.

Was bedeuten die Ergebnisse?

Kindern und Jugendlichen mit einer Depression kann durch eine Psychotherapie geholfen werden. Studien weisen darauf hin, dass die kognitive Verhaltenstherapie und die interpersonelle Psychotherapie wirksam sind. Im Vergleich zur Therapie mit Antidepressiva scheinen die Verfahren zwar ähnlich wirksam – ob dies tatsächlich so ist, lässt sich aber nicht abschließend beurteilen.

Es braucht mehr Forschung dazu, wie gut die Psychotherapie bei den unterschiedlichen Schweregraden und Altersstufen hilft, wie sie sich auf die Lebensqualität auswirkt und welche unerwünschten Wirkungen sie haben kann.

Wenn eine Depression länger unbehandelt bleibt, kann dies negative Folgen für die Betroffenen haben. Deshalb ist es wichtig, auch einen Verdacht auf leichte Depressionen beispielsweise durch eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten abklären zu lassen. Dafür braucht es geeignete Anlaufstellen im Gesundheitswesen und im sozialen Umfeld. Besonders wichtig ist die Bereitstellung von Therapieplätzen. Kinder und Jugendliche können nur dann von einer Psychotherapie profitieren, wenn geeignete Praxen und Kliniken auch ausreichend Behandlungskapazitäten haben.

Quellen

Link zum ausführlichen HTA-Bericht:

<https://www.iqwig.de/sich-einbringen/themencheck-medizin-thema-vorschlagen/hta-berichte/ht19-04.html>

Weitere Informationen zum Thema „Depressionen bei Kindern und Jugendlichen“ und zur Psychotherapie finden sich hier:

[Gesundheitsinformation.de: Depressionen bei Kindern und Jugendlichen](https://www.gesundheitsinformation.de/Depressionen-bei-Kindern-und-Jugendlichen)

[Gesundheitsinformation.de: Wege zur Psychotherapie](https://www.gesundheitsinformation.de/Wege-zur-Psychotherapie)