



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Metakognitives Training bei depressiven Patienten (D-MKT)

Lena Jelinek, Marit Hauschildt, Christian Otte & Steffen Moritz



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Metakognitives Training für Depression

- Metakognitives Training (MKT) für Patienten mit Schizophrenie (Moritz et al., 2005)
- Dysfunktionale Denkmuster und –strategien sind Merkmal von Depression
 - klassische „Denkfehler“
 - „Denkverzerrungen“
- Veränderung der Metakognition scheint Erfolg versprechend für die Behandlung und Rückfallprophylaxe von Depression (z.B. Teasdale, 2002; Papageorgiou & Wells, 2003)



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Metakognition: „Denken über das Denken“

D-MKT: Satellitenposition





Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Struktur: D-MKT

- offene Gruppe für 3-10 Patienten
- 8 Module
- Dauer 90 min inkl. Pause, 1x pro Woche
- Durchführung durch 2 Trainer
- Vermittlung mittels PowerPoint-Folien
- erforderliche Ausstattung: Beamer, Laptop, Leinwand (weiße Wand)



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Module

- Denken und Schlussfolgern 1 (z.B. übertriebene Verallgemeinerung)
- Denken und Schlussfolgern 2 (z.B. Alles-oder-Nichts-Denken)
- Denken und Schlussfolgern 3 (z.B. Zuschreibungsstil)
- Denken und Schlussfolgern 4 (voreilige Schlussfolgerungen ziehen)



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Module

- Denken und Schlussfolgern 1 (z.B. übertriebene Verallgemeinerung)
- Gedächtnis und Stimmung
- Denken und Schlussfolgern 2 (z.B. Alles-oder-Nichts-Denken)
- Selbstwert und Stimmung
- Denken und Schlussfolgern 3 (z.B. Zuschreibungsstil)
- Verhalten: Ungünstige Strategien
- Denken und Schlussfolgern 4 (voreilige Schlussfolgerungen ziehen)
- Wahrnehmen von Gefühlen



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Allgemeiner Aufbau der Module

- Eröffnung der Sitzung: erfahrene Teilnehmer erklären den neuen Teilnehmern das Ziel des Trainings
- Informationsvermittlung über spezifische Denkverzerrungen und den Hintergrund

Was soll das Ganze?

- Studien zeigen, dass unsere aktuelle Stimmungslage beeinflusst, auf welche Art von Erinnerungen wir Zugriff haben.
- Depressive Stimmung führt dabei oft dazu, dass vor allem negative Ereignisse erinnert werden - angenehme oder neutrale Erinnerungen werden nicht so leicht abgerufen bzw. gespeichert.
- Ereignisse werden also nicht durch eine rosa-rote sondern vielmehr durch eine graue Brille erlebt und auch erinnert!



Matt's Pink Glasses von Aron Jack



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Allgemeiner Aufbau der Module

- Eröffnung der Sitzung: erfahrene Teilnehmer erklären den neuen Teilnehmern das Ziel des Trainings
- Informationsvermittlung über spezifische Denkverzerrungen und den Hintergrund
- Übungen
- Beenden der Sitzung: Lernziel, Merkblätter

Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- **Unsere Erinnerungen können trügen!** Insbesondere für bedeutsame Begebenheiten (Streit etc.) gilt: Wenn Sie sich *nicht* lebhaft (d.h. detailliert) erinnern: Bedenken Sie die Möglichkeit, dass Ihre Erinnerung verzerrt ist.
- **Suchen Sie bestätigende Informationen (z.B. Beteiligte fragen).**
Beispiel: Sie haben sich mit jemandem gestritten und erinnern vage, dass er nichts mehr mit Ihnen zu tun haben will: Berücksichtigen Sie die Möglichkeit, dass Ihnen das Gedächtnis einen Streich spielt oder Sie Dinge verzerrt erinnern! Fragen Sie Anwesende nach deren Erinnerung.
- **Nobody's perfect: Wir alle vergessen Dinge. Das ist normal und manchmal auch gut so!**



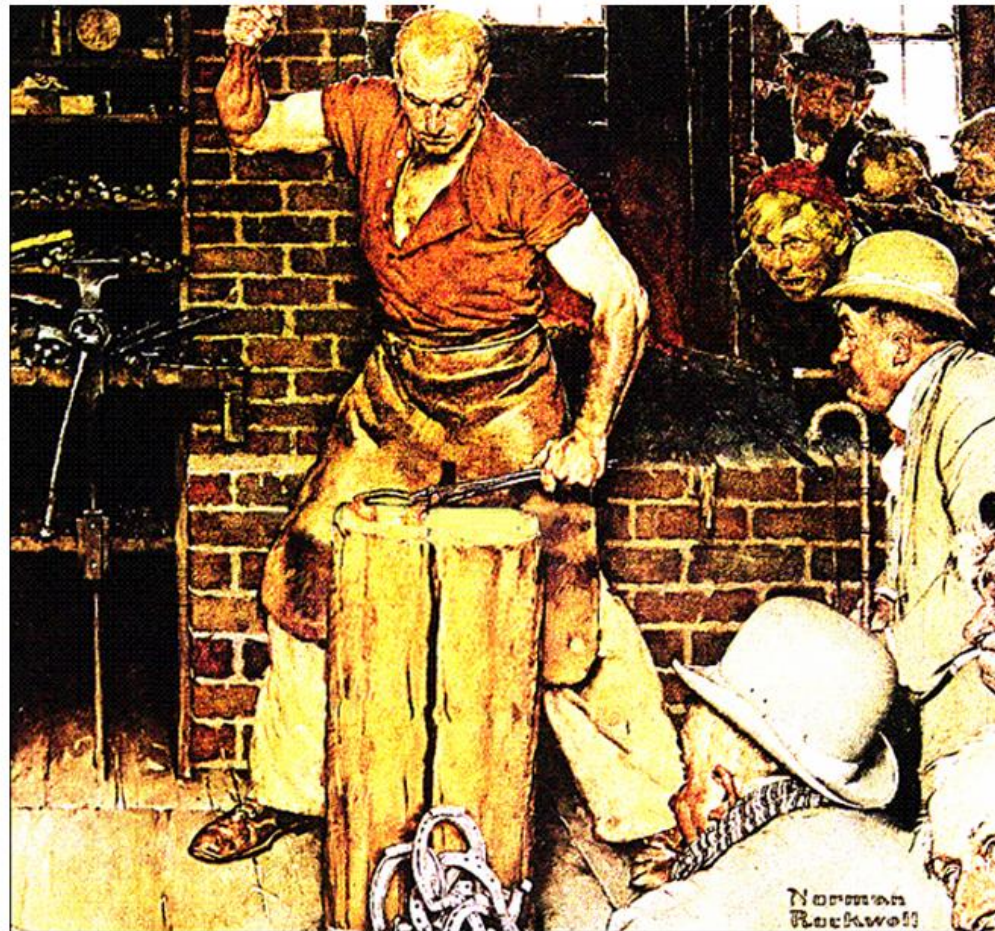
Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Modul 2: Gedächtnis





Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Modul 2: Gedächtnis

Der Schmied Was wurde gezeigt?

- Greifzange
- Fenster
- Amboss
- Lederschürze
- Zuschauer
- Werkzeug
- Hammer



Hintergrund

D-MKT

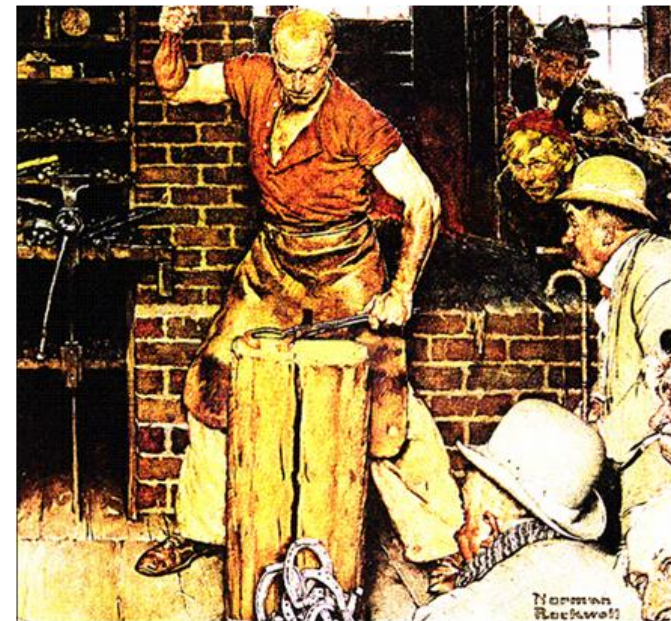
Pilotstudie

Diskussion

Modul 2: Gedächtnis

Der Schmied

- Greifzange
- Fenster
- **Amboss**
- Lederschürze
- Zuschauer
- Werkzeug
- **Hammer**



 = nicht präsentiert



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Modul 5: Zuschreibungsstil

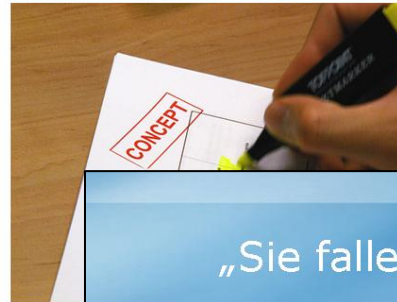
„Sie fallen durch eine Prüfung.“

Gründe...

...sich selbst

...andere

...Situation oder
Zufall



„Sie fallen durch eine Prüfung.“

Gründe...

... sich selbst:

- habe nicht genug gelernt
- habe nicht daran geglaubt zu bestehen
- bin nicht intelligent genug

- Studien zeigen, dass depressive Personen dazu neigen bei negativen Ereignissen die Schuld vor allem bei **sich selbst** zu suchen!





Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Modul 7: Voreilige Schlussfolgerungen ziehen



- a. Weltschmerz
- b. In Angedenken der Toten
- c. Zwei Männer in Betrachtung des Mondes
- d. Sonnenfinsternis



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Modul 7: Voreilige Schlussfolgerungen ziehen



- a. Weltschmerz
- b. In Angedenken der Toten
- c. Zwei Männer in Betrachtung des Mondes (Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Sonnenfinsternis



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Modul 8: Gefühle

Ausschnitt!



1. Schlussplädoyer des Angeklagten
2. Arbeiterführer spricht zu Genossen (20er Jahre)
3. Streit auf dem Markt
4. Musiker singt Liebeslied



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Modul 8: Gefühle

Leidenschaft!



1. Schlussplädoyer des Angeklagten
2. Arbeiterführer spricht zu Genossen (20er Jahre)
3. Streit auf dem Markt
4. Musiker singt Liebeslied (im Altersheim)



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Kernmerkmale D-MKT

- Transparenz
- Strukturiertheit und Zielorientierung
- aktiver, direkter Therapeut
- Edukation über Denkverzerrungen und deren Identifikation im Alltag
- liefert Erklärungen
- Neu- und Umlernen
- Erlangen von Kontrolle
- Zusammenfassungen in Form von Lernzielen
- Übungen in der Gruppe und Zuhause

-> gilt auch für viele KVT Gruppen



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Was ist anders?

- niedrigschwellig
- spielerischer Umgang
- Atmosphäre
- flexibel in der „Vertiefung“ und Beteiligung
- Setting (z.B. PowerPoint, Multimedialität)
- offene Gruppe / Trainingseinheiten stehen für sich
- Fokus auf Denkverzerrungen
- zielt auf die Modifikation depressionstypischer Informationsverarbeitung (Bezug zu kognitiven Befunden, z.B. zu Gedächtnis, Attributionsstil)



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Pilotstudie

Variable	D-MKT (N=10)
Alter	41.20 (13.11)
Geschlecht (% männlich)	60%
Schulabschluss (% Abitur)	50%
mediziert	60%
in Psychotherapie	40%
krankgeschrieben	30%



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Subjektive Einschätzung

- 100%** fanden das Training nützlich und sinnvoll
- 100%** hatten Spaß
- 100%** würden das Training weiterempfehlen
- 100%** war Sinn und Zweck des Trainings klar
- 78%** geben an ihre Erkrankung besser zu verstehen
- 67%** wenden das Gelernte im Alltag an



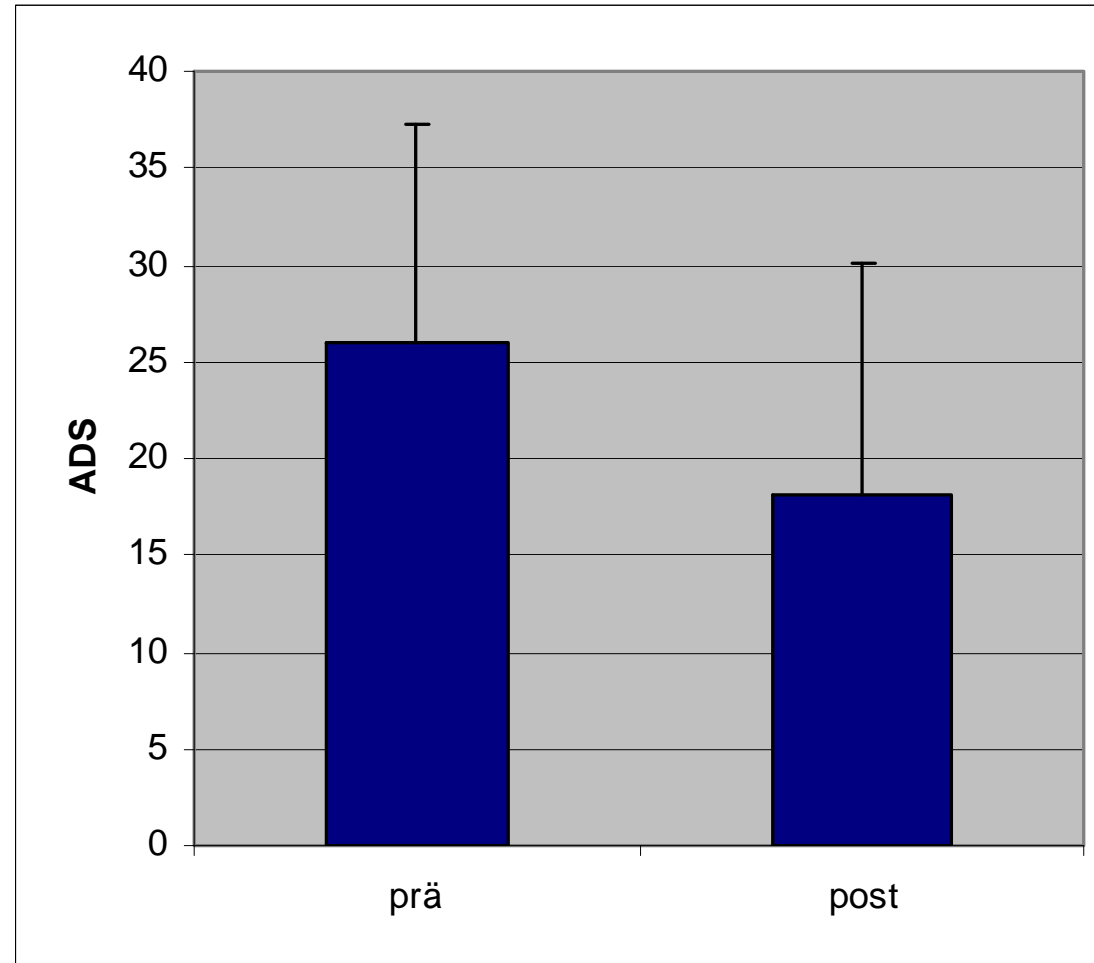
Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Allgemeine Depressionsskala (ADS)



$p = .04$; Cohen's $d = 0.67$



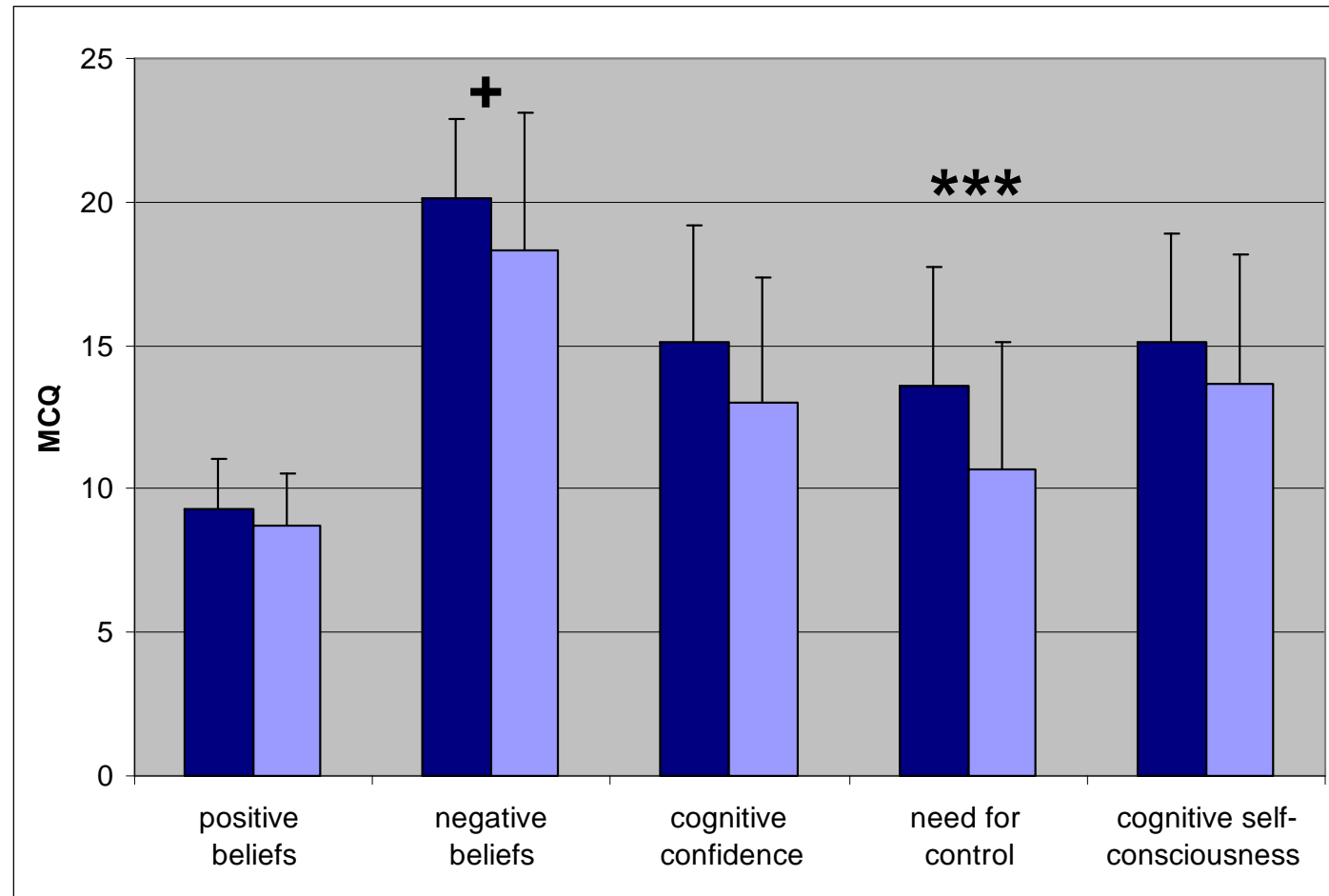
Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Metacognitions Questionnaire (MCQ-30)



$p = .01$; Cohen's $d = 0.74$



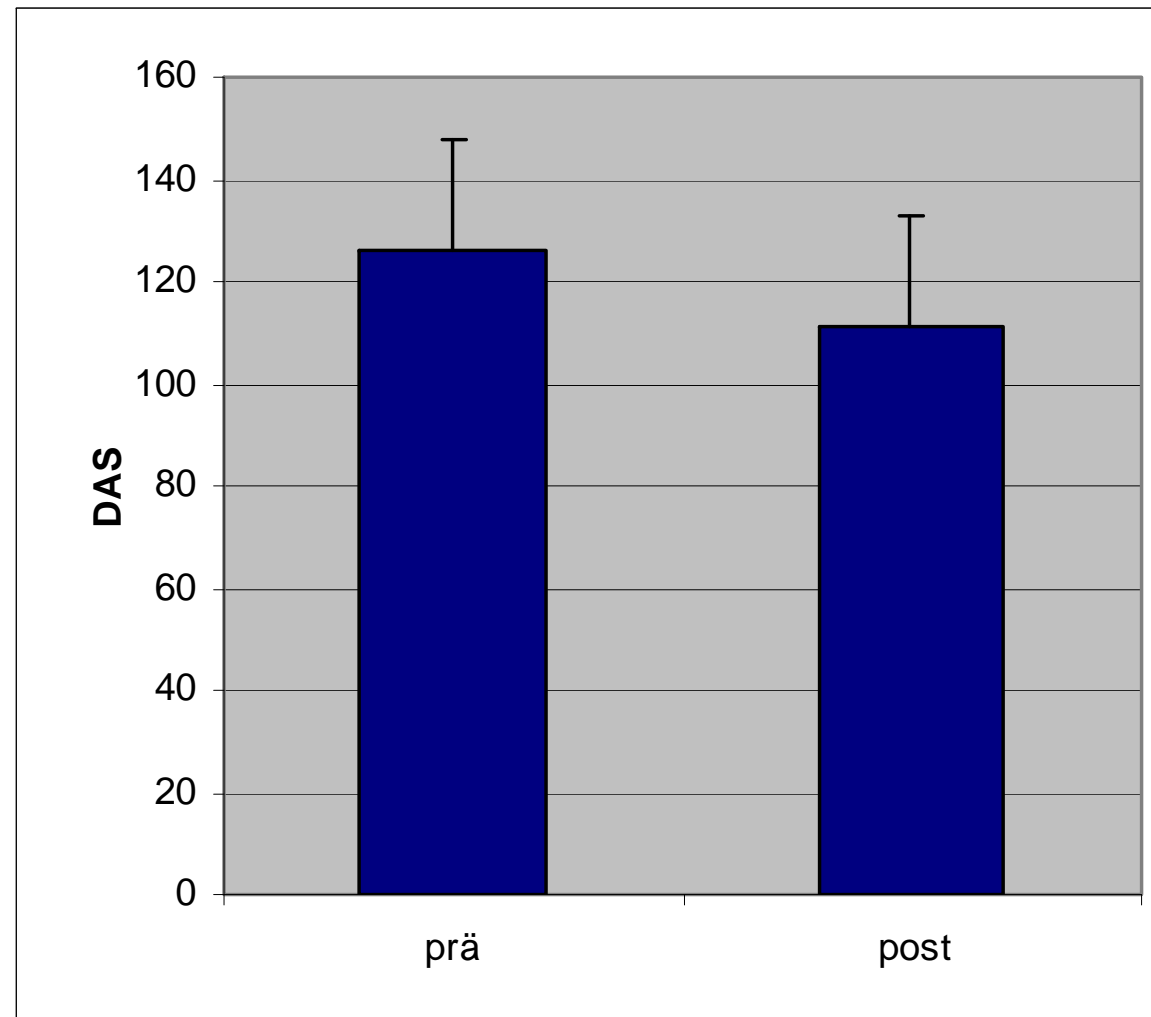
Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Dysfunctional Attitude Scale (DAS)



$p = .06$, Cohen's $d = 0.71$



Hintergrund

D-MKT

Pilotstudie

Diskussion

Zusammenfassung und Diskussion

- leicht anwendbare Gruppenintervention zur Behandlung von Denkverzerrungen bei Depression
- starke Standardisierung eignet sich gut für Anfängertherapeuten
- ökonomisch in der Vorbereitung und Durchführung
- gut kombinierbar mit anderen verhaltenstherapeutischen Konzepten (z.B. mit Depressionsbewältigungsgruppe)
- erste positive Ergebnisse in Pilotstudie



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Lena Jelinek

AG Klinische Neuropsychologie; l.jelinek@uke.de