

Interpersonelle Therapie (IPT) für Patientinnen und Patienten mit psychischen Störungen in Zeiten der Corona Krise:

Ein Webinar zur Vermittlung von hilfreichen und evidenzbasierten Strategien zum Umgang
mit gravierenden Lebensveränderungen und anderen interpersonellen Belastungen

Dozentin: Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier

Der WHO-Generaldirektor hat am 11. März 2020 das Infektionsgeschehen durch COVID-19 zu einer Pandemie erklärt. Seit dem 13. März verkünden die Bundesländer in Deutschland die Schließung von Schulen, Kindertagesstätten, Universitäten und anderen Einrichtungen des öffentlichen Lebens, um die Ausbreitung des neuartigen Corona-Virus zu verlangsamen.

Daher sind wir alle derzeit mit gravierenden Lebensveränderungen konfrontiert, die insbesondere auch unseren interpersonellen Lebensraum vorübergehend einschränken. Diese Lebensveränderungen werden viele psychisch kranke oder vulnerable Menschen vermutlich stärker belasten als gesunde bzw. resiliente Personen. Um in Psychotherapien auf diese Belastung zu reagieren und den Patienten schnell hilfreiche Strategien anzubieten, erscheint die Interpersonelle Psychotherapie (IPT; Schneibel, Scholz & Brakemeier, 2017; Schramm, 2019) aus drei Gründen geeignet:

1. Zunächst erscheint der Ansatzpunkt der IPT psychologisch im Zusammenhang mit der Krise höchst relevant, da in der IPT fokussiert vier interpersonellen Belastungen (Rollenwechsel, Konflikte, Isolation und Trauer) bearbeitet werden. Insbesondere sollten die oben beschriebenen Lebensveränderungen, was in der IPT als Rollenwechsel bezeichnet wird, in der Therapie thematisiert und bearbeitet werden. So kann nach einer Exploration, was genau sich im Leben des Patienten verändert hat und worunter er derzeit am meisten leidet, beispielsweise eine modifizierte sogenannte Drei-Spalten Strategie angewendet werden: 1) Auf was müssen Sie derzeit verzichten? 2) Was ist auch gleich geblieben? 3) Was könnte eine Chance sein?. Bei der Erörterung dieser Fragen sollten insbesondere Emotionen aktiviert und bearbeitet sowie konkrete Hilfsmaßnahmen erarbeitet werden. Auch die anderen interpersonellen Ansatzpunkte wie Konflikte (z.B. resultierend aus enger häuslicher Quarantäne), Isolation bzw. gefühlte Einsamkeit und Trauer können in der derzeitigen existentiellen Krisen-Situation relevant werden und zur Verschlechterung der psychischen Symptomatik beitragen. Insbesondere erscheint es sinnvoll, dass Patienten lernen, trotz sozialer Distanz emotionale Nähe in Beziehungen aufrechtzuerhalten.
2. Weitere Gründe, die für den Einsatz der IPT in dieser Krisensituation sprechen, betreffen die schnelle Erlernbarkeit und sehr gute Umsetzbarkeit als schulenübergreifende Therapie für Therapeutinnen und Therapeuten verschiedener Fachkunderichtungen.
3. Schließlich überzeugt sie durch eine breite Evidenzlage, nicht nur in der Behandlung der Depression (Brakemeier und Frase 2012; Cuijpers et al. 2011), sondern auch bei anderen psychischen Störungen (insb. Angst- und Essstörungen sowie PTBS) und als Präventionstherapie (Cuijpers et al. 2016; Markowitz et al. 2015). Auch im Rahmen der im Jahr 2015 kumulierenden ‚Flüchtlingskrise‘, welche ebenfalls für die Geflüchteten mit einem existentiellen gravierenden Rollenwechsel einherging, konnte die IPT als modifizierte integrative interpersonelle Therapie wirksam in einem Pilotprojekt eingesetzt werden (vgl. Brakemeier et al., 2017).

Im Webinar wird die IPT praxisnah durch Live-Demonstrationen und Videos vermittelt. Es wird begrüßt, wenn aktuelle Fälle der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingebracht werden. Zudem können die Strategien auch zur Selbstreflexion sehr gut genutzt werden, so dass durch die Corona-Pandemie bedingte neue Rollenwechsel und Konflikte der Therapeutinnen und Therapeuten bearbeitet werden können. Es wird dazu angeregt, die Strategien in (virtuellen) Rollenspielen in Breakout Rooms auszuprobieren.

Literatur

- Brakemeier, E.L. & Frase, L. (2012). Interpersonal Psychotherapy (IPT) in major depressive disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 262(2), 117–121.
- Brakemeier, E.L., Zimmermann, J., Erz, E., Bollmann, J., Rump, S., von Kempfki, V., Grossmüller, T., Mitelman, A., Gehrisch, J., Spies, J., Storck, T., Schouler-Ocak, M. (2017). Interpersonelles Integratives Modellprojekt für Geflüchtete mit psychischen Störungen. *Psychotherapeut*, 62, 4, 322–332.
- Cuijpers, P., Geraedts, A.S., van Oppen, P., Markowitz, J.C. & van Straten, A. (2011). Interpersonal psychotherapy for depression: A meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 168(6), 581–592.
- Cuijpers, P., Donker, T., Weissman, M.M. et al. (2016). Interpersonal psychotherapy for mental health problems: A comprehensive meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 173, 680–687.
- Schneibel, R., Scholz, C., & Brakemeier, E.L. (2017). Interpersonelle Psychotherapie. In: E.L. Brakemeier & F. Jacobi (Eds.), *Verhaltenstherapie in der Praxis* (S. 726–739). Weinheim: Beltz.
- Schramm, E. (2019). *Interpersonelle Psychotherapie* (4. Auflage). Stuttgart: Schattauer.

DVD zum Seminar

- Brakemeier, E.L. & Jacobi, F. (2017). *Verhaltenstherapie in der Praxis*. Beltz Video-Learning. Weinheim: Beltz.