

# Hilft die systemische Therapie Erwachsenen mit Depression?

## Eine Übersichtsarbeit

### Kernaussage der Übersichtsarbeit

Die systemische Therapie ist bei Erwachsenen mit Depression wirksam. Sie hilft jedoch nicht bedeutend besser als andere Behandlungen.

### Worum geht es?

KLARpsy-Texte bereiten Forschungsergebnisse aus der Psychologie für die Öffentlichkeit auf. Dieser KLARpsy-Text wurde von Mitarbeitenden des Leibniz-Instituts für Psychologie verfasst. Der KLARpsy-Text fasst die Übersichtsarbeit mit dem Titel „Efficacy of systemic therapy on adults with depressive disorders: A meta-analysis“ zusammen. Diese Übersichtsarbeit beinhaltet eine [Metaanalyse](#). Die Übersichtsarbeit wurde 2024 veröffentlicht. Sie stammt von Andreas Vossler und drei weiteren Forschenden von der Open University in Milton Keynes in Großbritannien und drei weiteren Forschungsinstituten in Großbritannien und Deutschland.

### Was war das Ziel der Übersichtsarbeit?

**Hintergrund:** Eine Depression ist häufig sehr belastend für Betroffene und ihr Umfeld. Häufig wirken sich Beziehungen zu anderen auf die Depression aus. Die systemische Therapie betrachtet daher Beziehungen innerhalb der Familie, Partnerschaft oder anderen sozialen Gruppen. Der Fokus liegt darauf, wie Menschen miteinander umgehen und wie Probleme in diesen Beziehungen entstehen und aufrechterhalten werden. Ziel dieser besonderen Form von Psychotherapie ist es, die Beziehungen zu verstehen und hilfreiche Veränderungen anzustoßen. Eine Übersichtsarbeit über diese Studien zur Wirksamkeit der systemischen Therapie ermöglicht es zu beurteilen, wie gut die systemische Therapie bei Depression hilft.

**Forschungsfrage:** Mit ihrer Übersichtsarbeit wollten die Forschenden herausfinden: Wie gut wirkt die systemische Therapie bei Erwachsenen mit Depression?

### Wie sind die Forschenden in der Übersichtsarbeit vorgegangen?

#### Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gesucht?

Die Forschenden suchten nach Studien, die die Wirksamkeit der systemischen Therapie mit einer anderen Behandlung oder keiner Behandlung verglichen. Die Studien mussten Erwachsene mit Depression untersuchen.

### Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gefunden?

Die Forschenden fanden insgesamt 30 Studien aus den Jahren 1975 bis 2023. Insgesamt sind das Ergebnisse von 2 354 Erwachsenen mit Depression, die sie mit einer Metaanalyse zusammenfassen konnten. Die meisten Studien stammten aus dem Iran, China und den USA. Im Durchschnitt wurden in der systemischen Therapie 9 Sitzungen durchgeführt.

### Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit gemacht?

In den 30 Studien schauten die Forschenden, wie gut die systemische Therapie im Vergleich zu anderen Behandlungen oder keiner Behandlung bei Depression half.

### Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit untersucht?

Folgende Merkmale haben die Forschenden untersucht:

- » Art der Behandlung
  - systemische Therapie
  - andere Behandlung, zum Beispiel eine andere Form von Psychotherapie wie kognitive Verhaltenstherapie oder psychodynamische Psychotherapie
  - keine Behandlung
- » Schwere der Depression
  - direkt nach der Behandlung
  - längere Zeit nach Ende der Behandlung, im Mittel etwa acht Monate danach

#### Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Sollten Ihnen Begriffe in diesem Abschnitt nicht vertraut sein, finden Sie eine Erklärung im [KLARsaurus](#).

### Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

---

- » Die systemische Therapie half deutlich besser als keine Behandlung. Das Maß für den Unterschied Hedges g betrug direkt nach der Therapie 1.09. Das ist ein großer Unterschied in der Schwere der Depression zwischen Menschen, die eine systemische Therapie erhalten haben, und Menschen ohne Behandlung.
- » Längere Zeit nach der Behandlung war der Unterschied sogar noch größer. Hedges g betrug dann 1.23, was ebenfalls ein großer Unterschied ist.
- » Die systemische Therapie half nicht bedeutsam besser oder schlechter als andere Behandlungen.

## Wie lassen sich die Ergebnisse bewerten?

---

### Was ist die Ursache für die Ergebnisse?

Die Übersichtsarbeit berichtet Unterschiede in der Wirksamkeit zwischen der systemischen Therapie und keiner Behandlung. Wegen der Art der Studien, die berücksichtigt wurden, kann man mit hoher Sicherheit sagen, dass die systemische Therapie auch den Unterschied in der Schwere der Depression verursacht hat.

### Sind die Ergebnisse durch eingeschränktes Veröffentlichen von Studien verzerrt?

- » **Worum geht es?** Eindeutige Forschungsergebnisse lassen sich leichter veröffentlichen als uneindeutige Ergebnisse. Das ist für Übersichtsarbeiten problematisch. Sie können unveröffentlichte Ergebnisse nämlich nicht berücksichtigen.
- » **Was bedeutet das für die vorliegende Übersichtsarbeit?** Die Forschenden fanden Hinweise auf solche Verzerrungen. Sie nehmen deshalb an, dass der Unterschied zwischen der systemischen Therapie und keiner Behandlung tatsächlich etwas kleiner ist als in ihrer Übersichtsarbeit berechnet.

### Wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Der Forschenden weisen auf einige Einschränkungen hin. Zum Beispiel unterscheiden sich die Ergebnisse zwischen den einzelnen Studien stark. Außerdem hatten viele der Studien keine gute Qualität. Sie hatten zum Beispiel nur wenige Teilnehmende. Insgesamt macht dies das Gesamtergebnis der Übersichtsarbeit unsicherer.

## Welchen Alltagsbezug sehen die Forschenden in der Übersichtsarbeit?

---

Die Forschenden schließen aus ihrer Übersichtsarbeit, dass die systemische Therapie bei Depressionen genauso wirksam ist wie andere Behandlungen, zum Beispiel die kognitive Verhaltenstherapie oder die psychodynamische Psychotherapie. Sie vermuten, dass die systemische Therapie besonders dann gut hilft, wenn Beziehungen oder das soziale Umfeld eine Rolle bei der Entstehung der Depression gespielt haben. Sie fordern, dass mehr Menschen mit Depressionen die Möglichkeit haben sollten, eine systemische Therapie zu machen.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld von Depression betroffen ist, empfehlen wir, die Wahl der geeigneten Behandlung mit Fachpersonal zu besprechen. Bei Ergebnissen von Studien und Übersichtsarbeiten handelt es sich immer um durchschnittliche Werte. Je nach Person können die Behandlungen sich in ihrer Wirksamkeit aber ganz anders oder auch gar nicht unterscheiden. In Deutschland werden zur Behandlung von Depression die Kosten mehrerer Psychotherapieformen, darunter auch die systemische Therapie, von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

## Was ist noch zu beachten?

### Wer hat die Übersichtsarbeit finanziert?

In der Übersichtsarbeit können keine Angaben dazu gefunden werden, wie diese finanziert wurde.

### Berichten die Forschenden in der Übersichtsarbeit eigene Interessenkonflikte?

Die Forschenden berichten, dass keine Interessenkonflikte bei ihnen vorliegen.

### Referenz und Link zur Übersichtsarbeit

Vossler, A., Pinquart, M., Forbat, L., & Stratton, P. (2024). Efficacy of systemic therapy on adults with depressive disorders: A meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 1-17.

➔ <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2352741>

### Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Als KLARpsy-Autor:innen fassen wir eine bereits vorhandene Übersichtsarbeit zusammen. Wir haben diese Übersichtsarbeit nicht selbst durchgeführt. Die Aussagen der Autor:innen der Übersichtsarbeit haben wir in allgemeinverständliche Sprache übersetzt. Wir überprüfen nicht, ob diese Aussagen wissenschaftlich korrekt sind. Wir überprüfen nicht, wie gut die Übersichtsarbeit durchgeführt wurde. Wir prüfen auch nicht, ob die Ergebnisse der Übersichtsarbeit bereits veraltet sind. Wir versuchen außerdem, auf Fachbegriffe zu verzichten. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, einen Fachbegriff beizubehalten. Eine Erklärung dieser Fachbegriffe ist im ➔ **KLARsaurus** zu finden.

### Gut zu wissen

Dieser KLARpsy-Text fasst eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse zusammen. Forschende, die eine Übersichtsarbeit machen, suchen zuerst alle Studien, die einer bestimmten Frage nachgehen, zum Beispiel: „Wie gut hilft eine bestimmte Psychotherapie?“. Die Ergebnisse dieser einzelnen Studien können dann in einer Metaanalyse zusammengefasst werden.

#### Warum macht man das? Eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse hat zwei Ziele:

1. Die Übersichtsarbeit gibt einen Überblick über möglichst alle Studien, die eine bestimmte Frage schon untersucht haben. Sie beschreibt, wer bereits zu einer Frage geforscht hat und was die einzelnen Studien herausgefunden haben. Zum Beispiel, ob und wie gut die Psychotherapie jeweils geholfen hat.
2. Mit der Metaanalyse berechnen die Forschenden außerdem Werte, die die Einzelergebnisse aller Studien zusammenfassen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse sind also „Gesamtergebnisse“ über die einzelnen Studien hinweg. Es ist dabei wichtig, dass die gefundenen Studien zu einem Thema ziemlich ähnlich sind. Wenn sich die einzelnen Studien sehr unterscheiden, werden die Ergebnisse der Metaanalyse ungenau. Ein in einer Metaanalyse berechnetes Ergebnis liefert den Forschenden eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage. Diese kann zum Beispiel lauten: „Über alle Studien hinweg hilft die Psychotherapie sehr gut.“. Das zugehörige Ergebnis einer Metaanalyse hat eine viel höhere Aussagekraft als die Einzelergebnisse der gefundenen Studien.

Mehr Informationen gibt es in unseren Erklärungsvideos

### ➤ Was ist eine Metaanalyse?