

**Medical Tribune, 12.10.2025**

## **PTBS: Weniger Depressivität, mehr Lebensqualität mit „Ultrakurzzeittherapie“**

**Wer eine kritische Erkrankung überlebt, trägt oft seelische Folgen davon: Im ersten Jahr nach der Entlassung von einer Intensivstation entwickeln etwa 20 % der Patientinnen und Patienten Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).**

*Autorin: Alexandra Simbrich*

Psychotherapeutische Angebote fehlten jedoch oft, schreibt ein Team um Prof. Dr. Jochen Gensichen, LMU Klinikum München. Die Forschenden entwickelten daher eine Kurzversion der narrativen Expositionstherapie für die Behandlung von PTBS-Symptomen in der Primärversorgung.

### **Gesprächstherapie in nur drei Sitzungen**

Für ihre randomisierte Studie rekrutierten sie 319 Erwachsene aus Hausarztpraxen in ganz Deutschland, die infolge eines Intensivaufenthalts eine PTBS entwickelt hatten (Altersschnitt 57,7 Jahre; 39 % Frauen). Die Hälfte erhielt drei Therapiesitzungen à 45 Minuten durch Hausarzt oder Hausärztin sowie sieben wöchentliche Telefonvisiten durch eine medizinische Fachangestellte. Die Kontrollgruppe hatte ebenfalls drei Gespräche mit dem Hausarzt, dieser wurde jedoch nicht in der Intervention geschult. Primärer Endpunkt waren die posttraumatischen Symptome nach sechs Monaten, gemessen anhand der Posttraumatic Stress Diagnostic Scale (PDS-5). Als minimal klinisch relevant wurde vorab ein Unterschied von sechs Punkten definiert.

Bei Studienbeginn lag der durchschnittliche PDS-5-Wert in beiden Gruppen bei 30,6. Nach sechs Monaten war er in der Interventionsgruppe um 6,2 Punkte gesunken, in der Kontrollgruppe um 1,5 Punkte. Weitere sechs Monate später hatte sich der Effekt etwas abgeschwächt: In der Therapiegruppe lag er nun im Schnitt 7,9 Punkte niedriger als zu Beginn, in der Kontrollgruppe 2,5 Punkte – immer noch ein statistisch signifikanter Unterschied. Auch in puncto Depressivität, Lebensqualität und Behinderung hatte die Interventionsgruppe die Nase vorn.

Die „Ultrakurzzeittherapie“ reduzierte also die PTBS-Symptome effektiv, jedoch weniger als von den Forschenden vorab erhofft. Dennoch empfehlen sie eine weitere Evaluierung ihrer Intervention.

Quelle: Gensichen J et al. BMJ 2025; 389: e082092; doi: 10.1136/bmj-2024-082092

**Link zum Online-Artikel:** [PTBS: Weniger Depressivität, mehr Lebensqualität mit „Ultrakurzzeittherapie“](#)