**Professorin Dr. Anke Ehlers**

Anke Ehlers ist Professorin für Experimentelle   Psychopathologie und Kodirektorin des Oxford Centre for   Anxiety Disorders and Trauma an der Universität Oxford. Sie   beschäftigt sich mit der Erforschung von Angststörungen   und Posttraumatischen Belastungsstörungen und deren   Behandlung.

Angststörungen und posttraumatische Belastungsstörungen können heute sehr wirksam psychotherapeutisch behandelt werden. In der Praxis kann der Behandlungsbedarf jedoch oft nicht oder erst nach langer Wartezeit erfüllt werden, weil nicht genügend Therapeuten zur Verfügung stehen. Auch Bemühungen, mehr Therapeuten auszubilden, können dies Problem nicht völlig lösen. Obwohl z.B. in England die Versorgung in der Psychotherapie von Angststörungen und Depressionen durch die Ausbildung von 7000 Therapeuten im Rahmen des *Improving Access to Psychological Therapies* Programms deutlich verbessert werden konnte und inzwischen 530,000 Patienten pro Jahr behandelt werden, entspricht dies nur 15% der Prävalenz von Angststörungen und Depressionen.

So stellt sich die Frage, ob wir die Therapie ohne Einbußen an Wirksamkeit effizienter machen können, um mehr Betroffenen schneller helfen zu können. Ich diskutiere diese Frage am Beispiel unserer Forschungsergebnisse zu sozialen Angststörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen. Der erste Ansatzpunkt zur Entwicklung effizienter Therapien liegt in der Erforschung der Psychopathologie, so dass sich die Therapie gezielter auf die Veränderung der für die jeweilige Störung zentralen aufrechterhaltenden Faktoren konzentrieren kann.

Zum zweiten kann die Effizienz der Therapie dadurch gesteigert werden, dass Patienten einen Teil der in der Therapie vermittelten Inhalte selbst mit Hilfe schriftlicher Materialien oder Videos erarbeiten. Wir fanden in zwei randomisierten klinischen Studien zur kognitive Therapie von sozialen Angststörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen, dass sich durch Einsatz speziell entwickelter Therapiemodule, die Patienten zu Hause bearbeiteten, die benötigte Kontaktzeit mit dem Therapeuten ohne Einbußen in der Effektivität und Akzeptanz um 50% senken ließ. Eine weitere Steigerung der Effizienz wurde durch Internet-Versionen der Therapieprogramme erreicht.