

Auswertung der Studie zum Nägelkauen

Liebe Forumsmitglieder und Studienteilnehmer, hiermit möchte ich mich recht herzlich für die insgesamt große Teilnahmebereitschaft für die Studie zur Entkopplungsmethode versus Progressive Muskelentspannung und vor allem die insgesamt positive Resonanz bedanken. Weiterhin möchte ich mich für die freundliche Unterstützung seitens der beteiligten Foren bedanken.

Im Folgenden werde ich die Ergebnisse der Internetstudie zusammenfassen. Die Studie war als so genannte Kontrollgruppenstudie mit zwei Erhebungszeitpunkten angelegt: Eingangsuntersuchung vor der Gruppenzuweisung (prä), Folgeuntersuchung nach einem Monat (post). Insgesamt nahmen 72 Personen an der Eingangsbefragung teil. Hiervon wurde jeweils die Hälfte zufallsverteilt (d.h. ohne Ansehen der Daten) der Entkopplungsmethode (36 Personen) oder der Progressiven Muskelentspannung (36 Personen) zugelost. Die jeweilige Behandlungstechnik erhielten die Studienteilnehmer als pdf-Datei (ebook). Nach Ende der Nachbefragung wurden beide Manuale zur Verfügung gestellt (zip-Datei auf der Schlussseite; bitte melden Sie sich, falls Sie die Datei nicht öffnen konnten!). Die Rücklaufquote (Teilnahme an der Nachbefragung) war zufriedenstellend: 63 von 72 Personen nahmen an beiden Befragungen teil. Die 9 Personen, die trotz mehrfacher Aufforderung nicht an der Nachbefragung teilgenommen haben, sind von weiteren Studien ausgeschlossen.

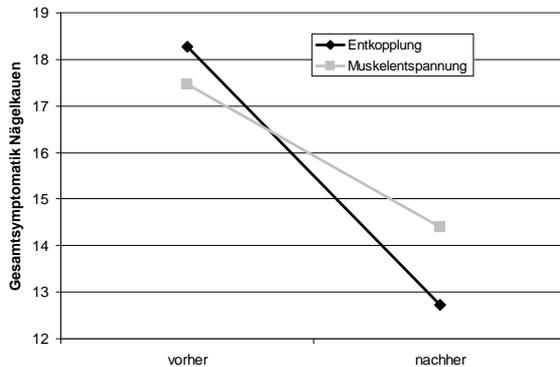
Beide Gruppen (Entkopplung, Muskelentspannung) unterschieden sich zu Beginn nicht bezüglich der Schwere der Symptomatik, gemessen mit weit verbreiteten standardisierten Fragebögen: Massachusetts General Hospital Scale (HPS; die von uns angepasste Skala misst das Ausmaß und den Drang zum Nägelkauen sowie den Leidensdruck), Obsessive-Compulsive Inventory Revised (OCI-R; misst Zwangssymptome) und Beck Depressions-Inventar (BDI; misst Depressivität). Weiterhin wurde nach dem optischen Erscheinungsbild der Nägel gefragt. Die größte Veränderung zugunsten der von uns entwickelten Technik wurde für die erste Skala erwartet, welche spezifische Nägelkau-Symptome erhebt. Die Erhebungen beruhen aufgrund des Designs (anonyme Internetbefragung) allein auf Selbstaussagen. Diese Bögen wurden, zusammen mit einigen Fragen zur Wirksamkeit und Vorerfahrungen mit den Techniken (4 stufig, 3 Abstufungen ja (etwas – etwas) versus nein) zur Nachbefragung über eine Online-Seite vorgegeben. Die wichtigsten Ergebnisse sind in der Tabelle eingetragen. Immerhin 58% der Befragten gaben an, dass es infolge der Entkopplung zu einer Abnahme der Symptomatik gekommen sei. Bei der Muskelentspannung waren dies erheblich weniger.

Bewertung der Entkopplungsmethode (% Zustimmung von vollkommen – etwas)

Item	Entkopplung	Muskelentspannung
Geeignet für Selbstdurchführung	97%	93%
Symptome zurückgegangen wg. Technik	58%	35%
Manual verständlich geschrieben	100%	94%
Manual nützlich	94%	89%
Konnte Übungen regelmäßig durchführen	76	69%
Keine Zeit, das Manual intensiv zu studieren	24%	31%
Andere Personen haben mir bei den Übungen geholfen	6%	0%
Fand die Technik hilfreicher als andere Selbsthilfeanwendungen	73%	50%
Ansprechend geschrieben	100%	96%
Werde es auch in der Zukunft anwenden	70%	50%

Das wichtigste und erfreulichste Ergebnis ist darin zu sehen, dass es zu einer signifikanten Abnahme der Kernsymptomatik mit Hilfe der Entkopplung kam (HPS) wie aus der Abbildung zu ersehen ist. In der Entspannungsgruppe kam es dagegen *im Mittel* zu leichterem Symptomveränderung über die Zeit (was Verschlechterungen und Verbesserungen bei einzelnen Personen nicht ausschließt).

Der Anteil der Befragten, die die Antwortmöglichkeit „Das Aussehen meiner Fingernägel ist durch das Nägelkauen extrem beeinträchtigt“ bejahten, sank in der Entkopplungsgruppe von 42% auf 9% (Progressive Muskelentspannung: 33% auf 27%).



Veränderung von Ersterhebung (prä) zur 1. Nachbefragung nach einem Monat (post). Gegenüber der Muskelentspannung kam es zu einer überzufälligen Besserung der Häufigkeit und des Drangs zum Nägelkauen (gemessen mit einer Modifikation der HPS).

Insgesamt 70% der Befragten wollten die Entkopplung auch zukünftig nutzen (siehe Tabelle).

Methodische Einschränkungen:

Trotz gewisser Vorsichtsmaßnahmen und Kontrollfragen kann nicht gänzlich ausgeschlossen werden, dass einige der getroffenen Angaben unrichtig sind; die Tendenz sollte aber über beide Gruppen etwa gleich gewesen sein und erklärt damit noch nicht hinreichend die ermittelten Unterschiede. Dennoch ist eine größere Studie mit Fremdbeurteilung des Nagelzustandes unumgänglich, um die Ergebnisse noch einmal abzusichern. Auch eine sog. Follow-up Untersuchung zur Bestimmung der langfristigen Nachhaltigkeit der Maßnahme ist wichtig.

Zusammenfassend kann die Entkopplungsmethode als erfolgversprechend für eine Subgruppe von Betroffenen angesehen werden. Aufgrund der ermutigenden Ergebnisse stellen wir das Manual nunmehr allen Betroffenen zur Verfügung auf www.uke.de/impulskontrolle. Ich freue mich sehr über Anregungen und Verbesserungsvorschläge. Die Gruppe, die erst nach Studienende die Entkopplungsmethode ausprobieren konnte, ist ebenfalls freundlich gebeten, eine Rückmeldung zu geben unter moritz@uke.de.

Auch Vorschläge für weitere Studien (v.a. „Was mir geholfen hat, hilft vielleicht auch bei anderen“) sind willkommen.

Herzlichen Gruß,

Prof. Dr. Steffen Moritz
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie
Prof. Dr. phil. Steffen Moritz
Martinistraße 52
20246 Hamburg

moritz@uke.uni-hamburg.de
www.uke.de/neuropsych

Helfen Sie uns helfen!

Wir sind bestrebt, diese sowie andere Entwicklungen unserer Arbeitsgruppe weiterhin kostenlos im Internet zugänglich zu machen, zumal wir wissen, dass viele Betroffene über wenig Geld verfügen. Dennoch würden wir uns freuen, wenn Menschen, die uns in dieser Arbeit unterstützen möchten und/oder von der Anwendung profitiert haben, uns über das untenstehende Konto eine Spende zukommen lassen. Selbstverständlich wird Ihnen auf Wunsch eine offizielle Spendenbescheinigung ausgestellt, die Sie steuerlich geltend machen können, da unsere Einrichtung als gemeinnützig anerkannt ist. Das Geld soll u.a. dazu dienen, die Graphiken zu verbessern, weitere Übersetzungen zu erstellen und eine Therapievergleichsstudie zu finanzieren:

Kontoinhaber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Bank: HSH Nordbank (Bankleitzahl: 21050000)

Kontonummer: 104364000

Betreff (unbedingt angeben, da es sich um ein Sammelkonto handelt): 0470/102 - Impulskontrolle

IBAN: DE97 2105 0000 0104 3640 00

BIC/Swift: HSHNDEHH