

Merkmale „erfolgreicher“ Hausaufgaben in der Psychotherapie – Eine PraktikerInnenbefragung

Janine Breil & Joachim Kosfelder unter Mitwirkung von Mathias Funke, Sari Multamäki & Linda Volmich
 Ruprecht-Karls Universität Heidelberg Ruhr-Universität Bochum

Theoretische Vorüberlegungen ...

Die Effektivität von Hausaufgaben in der Psychotherapie kann mittlerweile als gesichert angesehen werden (Kazantzis et al., 2000). Dementsprechend sind Hausaufgaben integraler Bestandteil des Therapierationals bei verschiedenen Störungsbereichen und werden nach eigenen Angaben von vielen praktisch tätigen Psychotherapeuten verschiedener Therapierichtungen eingesetzt (Borgart & Kemmler, 1992; Fehm & Fehm-Wolfsdorf, 2001). Dem steht ein zwar steigendes, jedoch noch relativ geringes Forschungsvolumen gegenüber. Bei der Durchsicht entsprechender Literatur finden sich einige Empfehlungen zur Gestaltung einer Hausaufgabe, die Aufgabenmerkmale, Passung/Adäquatheit und Umstände der Vergabe betreffen. Die Befundlage hierzu ist jedoch uneinheitlich. Insgesamt können bisher nur wenig empirisch überprüfte Aussagen über günstige Hausaufgabenmerkmale gemacht werden. Günstig würde vor dem Hintergrund von Erwartungs-mal-Wert-Theorien bedeuten, dass der Patient die Aufgabe mit hoher Wahrscheinlichkeit durchführt und zudem hierdurch einen großen Therapiefortschritt macht.

... Fragestellung ...

Wie sollte eine Hausaufgabe beschaffen sein, die der Patient durchführt und von der er profitiert?

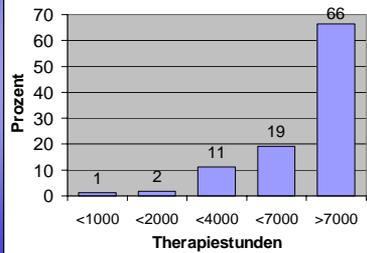
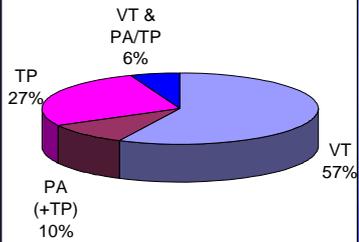
... Methode ...

Stichprobe

N = 169 niedergelassene Psychotherapeuten (34% m/66% w; im Mittel 48,7 J. (SD 7,2 J.) alt), Rücklauf: 56,33 %

Abrechnung mit der KV :

Therapieerfahrung:



Messinstrument: Fragebogen zu therapeutischen Aufgaben in der Praxis

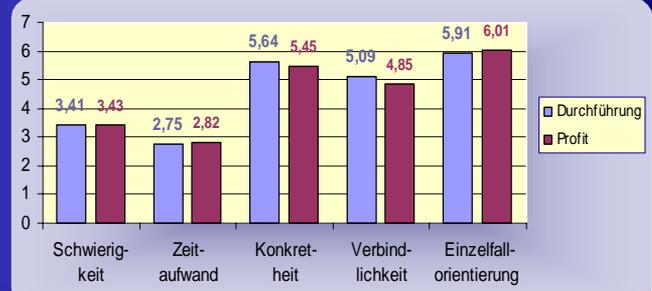
Wie sollte eine therapeutische Aufgabe beschaffen sein,
 1. die der Patient mit hoher Wahrscheinlichkeit **durchführt**?
 2. von welcher der Patient mit hoher Wahrscheinlichkeit **profitiert**?
 7-stufige Antwort-Skala (Zusatzantwortkategorie: hat keinen Einfluss):
Schwierigkeit, Zeitaufwand, Konkretheit, Verbindlichkeit, Einzelfallorientierung
 3. Damit eine Aufgabe **erfolgreich** ist, sollte sie ...
 ... **Spaß machen, ... störungsbezogen sein, ... schriftlich festgehalten werden, ... nachbesprochen werden**
 7-stufige Antwort- Skala: gar nicht wichtig – sehr wichtig

... Ergebnisse ...

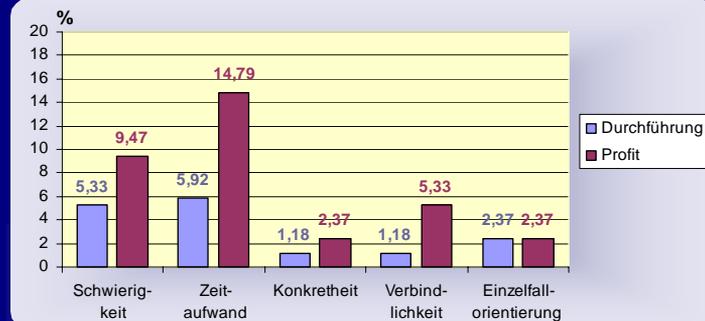
Durchführungswahrscheinlichkeit und Profit

Nach Aussage der Therapeuten sollten Hausaufgaben ...
 ... **mittel schwierig, eher wenig zeitaufwändig, eher konkret und verbindlich und sehr einzelfallorientiert sein** ...
 ... damit der Patient die Aufgabe mit hoher Wahrscheinlichkeit durchführt und von ihr profitiert .

Beim Mittelwertvergleich (T-Test) werden alle Unterschiede zwischen Durchführung und Profit auf dem 1% Niveau signifikant.

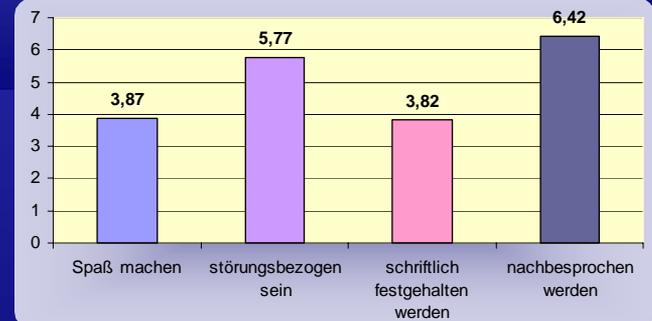


Merkmal hat keinen Einfluss



Ein gewisser Prozentsatz der Therapeuten hält das jeweilige Merkmal für die Durchführung der Hausaufgabe und den Therapiefortschritt (Profit) des Patienten für nicht relevant.

Eine erfolgreiche Hausaufgabe sollte ...



Die Therapeuten halten Spaß und schriftliche Fixierung der Aufgabe für mittel, Störungsbezogenheit und Nachbesprechung für sehr wichtig.

...Schlussfolgerungen

Empfohlen werden eine mittlere Aufgabenschwierigkeit, ein niedriger bis mittlerer Zeitaufwand, ein hohes Ausmaß an Konkretheit, Verbindlichkeit sowie Einzelfallorientierung. Störungsbezug sowie Nachbesprechung einer Hausaufgabe werden als sehr wichtig erachtet. Die Wichtigkeit von Spaß sowie schriftlicher Fixierung einer Hausaufgabe wird von den befragten Praktikern als eher mäßig eingeschätzt.

Borgart, E.J. & Kemmler L. (1991). Der Einsatz von Hausaufgaben in der Psychotherapie: Ein Gruppenvergleich zwischen Verhaltenst. und Therapeuten anderer Schulrichtungen. *Verhaltensmodifikation und Verhaltensmedizin*, 1, 3-18.
 Fehm, L. & Fehm-Wolfsdorf, G. (2001). Hausaufgaben in der Psychotherapie. *Hausaufgaben als therapeutische Intervention: Ausnahme oder Alltag?* *Psychotherapeut*, 46, 386-390.
 Kazantzis, N., Deane, F.P. & Roman, K.R. (2000). Homework assignments in cognitive and behavioral therapy: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 189-202.

Kontaktadresse bei Interesse und Rückfragen:
 Janine Breil
 Ruprecht-Karls Universität Heidelberg
 Mail: janine.breil@psychologie.uni-heidelberg.de

Erratum: Im Original fehlende Angaben zu den Mitwirkenden Mathias Funke, Sari Multamäki & Linda Volmich wurden ergänzt!

Erratum: Im Original fehlende Angaben zu den Mitwirkenden Mathias Funke, Sari Multamäki & Linda Volmich wurden ergänzt!