

MBSR-Studie: Achtsamkeitsmeditation online

Studie für Patient:innen mit Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen und ähnlichen Beschwerden im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung

Im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung klagen viele Menschen über kognitive Beschwerden wie Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen. Es werden aber kaum in ihrer Wirksamkeit belegte therapeutische Verfahren für eine Behandlung angeboten.

Achtsamkeitsmeditation, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), hat sich bei verschiedenen Beschwerden im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung als hilfreich erwiesen. Verschiedene Studien mit Krebspatient:innen liefern Hinweise auf positive Effekte bei Stressbeschwerden, Angstsymptomen, Depressivität, Fatigue, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Wechseljahresbeschwerden. Eine erste Studie mit Krebspatient:innen zeigte auch Hinweise auf eine Wirksamkeit bei kognitiven Beschwerden.

Die MBSR-Studie ist eine randomisierte Therapiestudie, die sich an Patient:innen mit neurokognitiven Beschwerden in Folge einer Krebserkrankung und deren Therapie richtet. Im Rahmen der Studie bieten wir die Teilnahme an einem Online-Kursprogramm zum Thema „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ in Form eines Gruppenkurses an.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), auf deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein von Prof. Dr. Jon Kabat Zinn an der University of Massachusetts Medical School entwickeltes edukativ-übendes Gruppentherapie-Programm. Dieses wird von speziell ausgebildeten Therapeut:innen durchgeführt. Innerhalb dieses Therapieprogrammes lernen Teilnehmer:innen Strategien der Stressbewältigung und Entspannung anzuwenden mit dem Ziel, dass über das Prinzip der Achtsamkeit nachhaltige Veränderungen in allen Bereichen des Lebens und des Lebensstils erreicht werden können. In dieser Studie werden Patient:innen randomisiert in jeweils eine Therapie- oder eine Wartelistengruppe eingeteilt. Patient:innen der Wartelistengruppe erhalten Zugang zu dem Kursprogramm, sobald die Therapiegruppe dieses beendet hat (ca. 8 bis 10 Wochen später).

Im Zuge der COVID-19-Pandemie sind Präsenz-Gruppenveranstaltungen für Krebspatient:innen kaum durchführbar geworden. Auch bereits vorher war es für Patient:innen, die dezentral wohnen oder anderweitig in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, oft sehr schwierig, an einem über viele Wochen fortlaufenden Kurs teilzunehmen. Daher und auch weil die Therapieerfahrungen vieler MBSR-Therapeuten mit dem Online-Vorgehen sehr positiv sind, haben wir uns dazu entschlossen, diese Therapie in Form einer Online Veranstaltung anzubieten und wissenschaftlich zu überprüfen. Dies betrifft somit nicht nur das Gruppen-Therapieprogramm, sondern auch die Eingangsgespräche mit der Studienzentrale und der MBSR-Therapeutin Frau Kommer. Daher ist ein Internetzugang sowie PC oder Laptop für die Teilnahme an dieser Studie essentiell. Der online erfolgende MBSR-Kurs findet über einen Zeitraum von 8 Wochen mit jeweils einer Sitzung pro Woche á 2,5 Stunden sowie einmalig einem ganzen Tag (7 Stunden) statt. Außerdem wird von den Teilnehmer:innen eine tägliche Übungspraxis von 45 bis 60 Minuten erwartet, die sich auf die innerhalb des Kurses vermittelten Inhalte bezieht.

Ziel der Studie ist die erstmalige Evaluation eines online durchgeführten Kurses in Mindfulness Based Stress Reduction für diese Fragestellung, um beurteilen zu können, ob es sich um eine wirksame Therapiemöglichkeit für Patient:innen mit Krebs-assoziierten neurokognitiven Beschwerden handelt.

Kontakt/Studienkoordination:

Dr. rer. nat. Alena Krause
Sprechstunde: Montag und Mittwoch 9:30 – 10:30
Telefon: +49 (0) 407410 – 56143
E-Mail. mbsr@uke.de

Anmeldung:

[Uke.de/ucch-mbsr](https://uke.de/ucch-mbsr)

