

Teilnahmemöglichkeit an Online-Studie zur Achtsamkeitsmeditation



Prof. Dr. med. M. Rostock

Dieser Blogartikel stammt von den Kollegen des Universitären Cancer Center Hamburg (UCCH), Prof.

Dr. med. M. Rostock und Dr. rer. nat. A. Krause. Wir danken den beiden für den Text, aber mehr noch für dieses wertvolle Projekt zur Achtsamkeitsmeditation, bei dem auch Sie als Krebsbetroffene:r im Süden Deutschlands teilnehmen und profitieren können.

Am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) wird aktuell eine Online-Studie zur Achtsamkeitsmeditation bei kognitiven Beschwerden im Rahmen einer Krebserkrankung (oft fälschlich als „Chemobrain“ bezeichnet) durchgeführt.



Dr. rer. nat. A. Krause

Achtsamkeitsmeditation (MBSR) bei Krebs



Im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung klagen viele Menschen über kognitive Beschwerden wie Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen. Es gibt aber kaum therapeutische Verfahren dafür, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt wäre. Das UKE verfolgt nun diesbezüglich einen neuen Ansatz: die Achtsamkeitsmeditation, auf Englisch Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Lesen Sie in diesem Blogartikel mehr dazu und erfahren Sie, wie auch Sie diese hilfreichen Stressbewältigungsfähigkeiten erwerben können.

MBSR wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School in den USA entwickelt. Das Therapieverfahren, bei dem verschiedene Meditationsformen in Ruhe und Bewegung zusammengeführt werden, 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 (chronische Erschöpfung), Ein- und Durchschlafstörungen sowie Wechseljahresbeschwerden. Eine erste Studie mit Krebspatient:innen zeigte auch Hinweise auf eine Wirksamkeit bei meist tumortheraPIebedingten kognitiven Beschwerden.

MBSR-Studie mit Krebspatient:innen



Hier knüpft nun eine durch die Hamburger Krebsgesellschaft geförderte MBSR-Studie des UCCH an. Es handelt sich dabei um eine kostenfreie Therapiestudie, die sich an Patient:innen aus ganz Deutschland richtet, die mit eben diesen kognitiven Beschwerden in Folge einer Krebserkrankung oder deren Therapie (engl. „Cancer-related cognitive impairment“) zu kämpfen haben.

Ziel der Studie ist es, erstmalig zu überprüfen, ob ein online durchgeführter MBSR-Kurs bei Patient:innen mit kognitiven Beeinträchtigungen infolge einer onkologischen Erkrankung oder Behandlung wirksam ist.

Im Rahmen der Studie bietet das Studienteam in Hamburg die Teilnahme an einem Online-Kursprogramm zum Thema „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ an. In dieser Studie werden Patient:innen zufallsverteilt in zwei Gruppen eingeteilt. Sämtliche Patient:innen erhalten jedoch Zugang zu dem Kursprogramm.

Ablauf der Studie

Innerhalb des Therapieprogramms lernen Teilnehmer:innen Strategien der Stressbewältigung und Entspannung anzuwenden. Das Ziel des Gruppenkurses ist es, über das Prinzip der Achtsamkeit nachhaltige Veränderungen in allen Lebensbereichen zu bewirken. Der 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.

Zur Teilnahme ist lediglich ein Computer, Laptop oder Tablet und eine ausreichend stabile Internetverbindung notwendig. Lassen Sie sich nicht von dem etwas sperrigen Begriff „Studie“ stören.

Als Teilnehmende können Sie unmittelbar von dem neuartigen Format zum achtsamkeitsbasierten Umgang mit der eigenen Lebenssituation profitieren und einen neuen, gelasseneren Umgang mit der schwierigen Lebenssituation erlernen.



Kontakt

Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sein sollten, kontaktieren Sie gern über folgenden Link www.uke.de/ucch-mbsr oder über nebenstehenden QR-Code die Studienwebsite. Nach erfolgter Anmeldung wird die wissenschaftliche Koordinatorin des Projektes, Frau Dr. rer. nat. Alena Krause, Kontakt mit Ihnen aufnehmen. Sollten Sie Fragen zum Studienablauf haben, ist auch eine Kontaktaufnahme per E-mail über mbsr@uke.de oder telefonisch Montags und Mittwochs jeweils von 9:30 bis 10:30 Uhr über +49 (0) 40 7410 – 56143 möglich.

Was versteht man unter Achtsamkeit?

Das können Sie in unserem Blogartikel [„Alltagspraktische Achtsamkeit“](#) nachlesen.

Bildquellen: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klangschale: Pexels, Titelbild: Unsplash
