

INFOVERANSTALTUNG AM TUMORZENTRUM BONN E.V. AM 14.6.17

MIT DR. MED. M. THORMÄHLEN

FACHARZT FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

„DER ACHTSAMKEITSARZT“ , MBCT-TRAINER

NUTZEN UND WIRKSAMKEIT VON ACHTSAMKEIT BEI KREBS

ÜBERBLICK – ABLAUF DER INFOVERANSTALTUNG

- ▶ Entstehungsgeschichte MBCT bei Krebs
- ▶ Einführung in den Begriff Achtsamkeit
- ▶ Kurze Achtsamkeitsübung
- ▶ Austausch über die Übungspraxis
- ▶ Inhalte des Achtsamkeitskurses
- ▶ Teilnahmebedingungen
- ▶ Risiken und Vorteile
- ▶ Termin, Organisation, Ablauf des Kurses

ENTSTEHUNGSGESCHICHTE MBCT BEI KREBS

- ▶ erster 8-Wochen Kurs MBSR (Mindfulness based Stress Reduktion) von Jon Kabat-Zinn vor ca. 35 Jahren
- ▶ MBCT (Mindfulness based Cognitive Therapy) zur Behandlung von Depressionen erforscht seit den 90er Jahren von Prof. M. Williams u.a.. In der Rückfallprophylaxe genauso wirksam wie Antidepressiva!!!
- ▶ MBCT bei Krebs „Gently turning towards“ , nach Trish Bartley, selber 2x mit Krebs diagnostiziert, unterrichtet Achtsamkeit an der Universität Bangor, Wales

„Wissenschaftliche Daten sind vielversprechend, dass Achtsamkeitskurse wie MBSR oder MBCT Betroffenen mit einer Krebserkrankung helfen.“

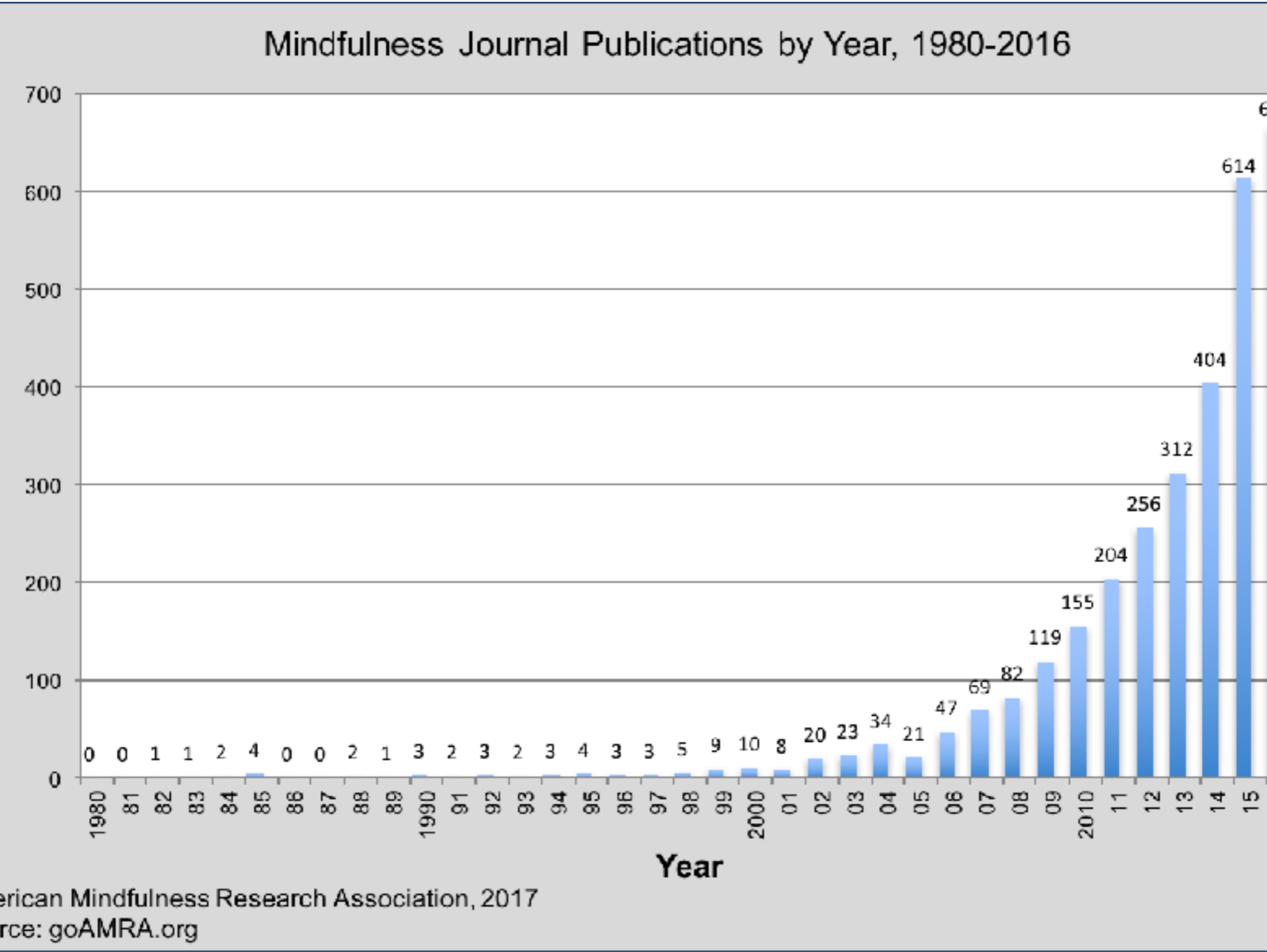
Metastudie von Shennan et al., 2010

WIRKUNG VON ACHTSAMKEIT

- ▶ Depressivität
- ▶ Angst
- ▶ Stress
- ▶ Immunsystem
- ▶ physiologischer Übererregbarkeit
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Lebensqualität

What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in cancer care? A review. C **Shennan** et al., Psycho-Oncology, 2010

ACHTSAMKEIT, VERÖFFENTLICHUNGEN IN WISSENSCHAFTLICHEN ZEITSCHRIFTEN



BEISPIELE AKTUELLER FORSCHUNG

- ▶ MBCT vermindert Gesundheitskosten bei Frauen mit Brustkrebs mit anhaltenden Schmerzen. D.h. es verbessert die Schmerzverarbeitung.

Johannsen, M., Sørensen, J., O'Connor, M.,...Zachariae, R. (2017). MBCT is cost-effective compared to a wait-list control for persistent pain in women treated for primary breast cancer-results from a RCT. *Psycho-Oncology*.

- ▶ Ein Achtsamkeitskurs bei Krebs sollte von Patienten/innen dann belegt werden, wenn Sie sich emotional dafür bereit fühlen, unabhängig davon in welchem Stadium der Krebsbehandlung sie sich befinden.

Bisseling, E. M., Schellekens, M. P., Jansen, E. T.,...Speckens, A. E. (2017). MBSR for breast cancer patients: A mixed method study on what patients experience as a suitable stage to participate. *Supportive Care in Cancer*

DEFINITION ACHTSAMKEIT

- ▶ Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn wir aufmerksam sind für die Dinge, so wie sie sind:

absichtlich und bewußt,
im gegenwärtigen Augenblick
und ohne zu bewerten.

(Williams, Teasdale, Segal und Kabat-Zinn, 2007)

AUSWIRKUNG VON KRANKHEIT

- ▶ UNMITTELBARE AUSWIRKUNGEN
KÖRPERLICH, ABER AUCH AUF GEFÜHLE UND
GEDANKEN, WIE ÄRGER, ANGST, GROLL, FRUSTRATION
VIELLEICHT SORGEN, DEPRESSIONEN ODER SCHAM.
- ▶ 1. PFEIL: DIE UNMITTELBARE AUSWIRKUNG
- ▶ 2. PFEIL: BEEINFLUSST DURCH DIE REAKTION AUF DIE
SITUTATION. WELCHE BEDEUTUNG HAT DIESE
KRANKHEIT FÜR MICH.

WIE ACHTSAMKEIT HELFEN KANN?

- ▶ HERAUSFINDEN, WIE ICH IN DIESER SCHWIERIGEN PHASE MEINES LEBENS **AM BESTEN FÜR MICH SORGEN KANN.**
- ▶ WIE KANN ICH **KLUG UND GESCHICKT** VORGEHEN? WAS KANN ICH VERÄNDERN UND WAS NICHT? DINGE **KLARER SEHEN** (1. VS. 2. PFEIL).
- ▶ ZURÜCKSCHRECKEN VOR SCHMERZHAFTEM ERFAHRUNGEN UND ÜBERWINDEN WOLLEN VON BEDROHLICHEN SITUATIONEN IST NATÜRLICH KANN ABER DIE SITUATION MANCHMAL VERSCHLIMMERN. **PRÄSENT SEIN.**



LASSEN SIE UNS DAS
GEMEINSAM ÜBEN!

**KURZE
ACHTSAMKEITSÜBUNG**

INHALTE DES KURSES

- ▶ Erfahrungsbasiertes Lernen mit formaler und informaler Übungspraxis
- ▶ tägliche Übungspraxis zu Hause
- ▶ Übungen aus der Verhaltenstherapie

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- ▶ Verpflichtung zur Mitarbeit
- ▶ Verbindlichkeit
- ▶ Keine Notwendigkeit irgendetwas zu „glauben“

RISIKEN UND VORTEILE

- ▶ Risiko: Physisch, Emotional, Zeit, Sozial
- ▶ Ausschlusskriterien: Sucht, schwerste psychische Probleme, gegebenenfalls Abklärung im Vorgespräch
- ▶ Vorteile:
 - Bessere Copingstrategien
 - Bessere Selbstfürsorge abhängig von der beständigen Übung
 - Wissenschaftlich nachgewiesenes Verfahren
- ▶ Keine Garantie :-)

TERMIN, ORGANISATION, ABLAUF DES KURSES

- ▶ montags ab 28. August 2017 von 14.30 - 17.00h
- ▶ 8 Termine plus 1 Termin ganztägig Samstags
- ▶ Teilnahmevoraussetzung: Vorgespräch bei Dr. Thormählen (vor dem 20. Juli 2017)
- ▶ Kostenübernahme durch die Krankenkasse nach Antrag auf Psychotherapie
- ▶ Ort: Praxis für Psychotherapie und Achtsamkeit
Dr. med. M. Thormählen, Rochusstrasse 137, 53123 Bonn

FRAGEN???

- ▶ Dr. med. M. Thormählen
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Kassenzulassung ärztliche Psychotherapie
„Der Achtsamkeitsarzt“
MBCT-Lehrer
- ▶ Praxis für Psychotherapie und Achtsamkeit,
Rochusstrasse 137, 53123 Bonn,
Tel.: 0228-62996940
- ▶ therapiedrt.de
- ▶ m.thormaehlen@therapiedrt.de