UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Medieninformation

Achtsamkeit hilft nach Brustkrebs - Studienteilnehmer gesucht

Universität Greifswald, 18.04.2017

Im Rahmen einer Studie an der Universität Greifswald soll untersucht werden, wie sich Achtsamkeit auf Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit nach einer Brustkrebserkrankung auswirkt. Für diese Studie werden betroffene Frauen gesucht. Sie werden dabei vom kostenlosen Achtsamkeitstraining in der Gruppe profitieren.

Etwa jede achte Frau in Deutschland erkrankt in ihrem Leben an Brustkrebs. Auch Jahre nach der einschneidenden Diagnose und Behandlung von Brustkrebs leiden viele Betroffene unter belastenden Symptomen wie einer andauernden Erschöpfung (Fatigue), depressiver Stimmung und Ängsten. Zusätzlich berichten Brustkrebsüberlebende, sich schlechter auf Aufgaben konzentrieren zu können und auch das Gedächtnis bereite häufig Probleme.

Hier kann das Üben von Achtsamkeit helfen. In der Achtsamkeit geht es darum, den Moment bewusst wahrzunehmen und sich auf das "Hier und Jetzt" einzulassen. Dies kann in einfachen Übungen in der Gruppe erlernt werden. Heute werden Achtsamkeitskurse bei verschiedensten Zielgruppen, wie beispielsweise Führungskräften, Eltern oder Schmerzpatienten immer beliebter. Am Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP) der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald wird Achtsamkeit bereits sehr erfolgreich in der Gruppenbehandlung von Psychotherapiepatienten angewandt. Die Patienten erlernen hier zum Beispiel einen neuen Umgang mit belastenden Gefühlen und schwierigen Situationen.

Im Rahmen einer Studie sollen nun auch Brustkrebsüberlebende vom Achtsamkeitstraining in der Gruppe profitieren können! Um herauszufinden, welche Veränderungen Achtsamkeit hier bewirken kann, werden vor und nach dem Training belastende Symptome und die geistige Leistungsfähigkeit mit verschiedenen Verfahren (unter anderem Fragebogen und Hirnstrombild) gemessen. Für das - für Studienteilnehmerinnen kostenlose - Gruppentraining werden noch interessierte Frauen nach Brustkrebs (zwei bis fünf Jahre nach Primärbehandlung) gesucht.

Wer an der Studie zum Achtsamkeitstraining teilnehmen möchte, meldet sich bitte per E-Mail (janine.wirkner obscureAddMid() uni-greifswald obscureAddEnd() de) oder telefonisch im ZPP (Sekretariat Frau Glawe, 03834 420 3738), um weitere Informationen zu erhalten.

Weitere Informationen

Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP)
Institut für Psychologie
Kurz-URL: http://tinyurl.com/k58orsv
PDF

Ansprechpartnerin an der Universität Greifswald
Dr. Janine Wirkner, Dipl.-Psych., PP (VT)
Institut für Psychologie
Lehrstuhl für Physiologische und Klinische Psychologie/Psychotherapie
Franz-Mehring-Straße 47
17489 Greifswald

Telefon 03834 420 3791
janine.wirkner obscureAddMid() uni-greifswald obscureAddEnd() de