

Innere Ruhe in stürmischen Zeiten: Die Wirkung von Achtsamkeit auf Psychosen

Achtsamkeit

= Absichtsvolle, nicht wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Einverstanden sein mit dem, was ist, unabhängig von der aktuellen Situation (Kabat-Zinn 2013).

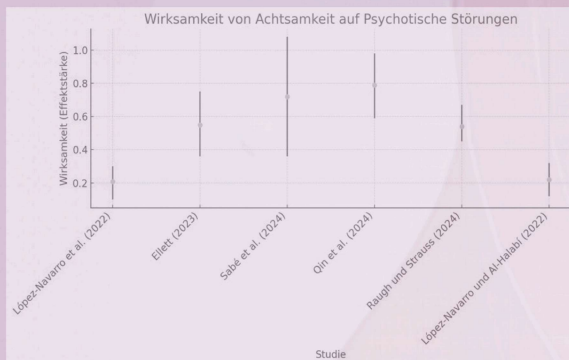
Achtsamkeit ist ein immer präsenter werdendes Thema in der Behandlung von psychischen Erkrankungen. Evidenzen der Wirksamkeit von Achtsamkeitsbasierten Interventionen (ABIs) sind für Depressionen, Ängste und Stress bereits vorhanden. Diese können auch im Symptomkomplex psychotischer Störungen eine bedeutende Rolle im Bezug auf die Lebensqualität einnehmen

Psychotische Störungen

= Gruppe von psychischen Erkrankungen, die sich vor allem durch eine veränderte Wahrnehmung und das Auftreten von Sinnestäuschungen auszeichnen (Böge und Hage 2021).

Psychotische Störungen haben das Potential die Lebensqualität durch Symptome sowie Behandlung stark einzuschränken. Die Medikamentöse Therapie gilt derzeit als Standardbehandlung. Der Einsatz von ABIs wird in Verbindung mit psychotischen Störungen kontrovers diskutiert.

Welche Wirkung haben ABIs auf Menschen mit Psychotischen Störungen?



(Wirksamkeit von ABIs auf psychotische Störungen anhand der genutzten Quellen)

Methode

Literaturrecherche

- Datenbanken Cochrane, Pubmed, Cinahl,
- Verlagsdatenbanken Hogrefe, Thieme, Springer, Elsevier
- Suchbegriffe „Achtsamkeit“ AND „Psychose“ / „mindfulness“ AND „psychosis“
- englisch- + deutschsprachige Artikel
- Erscheinungsjahr 2022-2024.

Ergebnisse

- Es bedarf einer Anpassung bisheriger ABIs an die Bedürfnisse von Menschen mit psychotischen Störungen
- Durchführungsempfehlung: Ansagen alle 30-60 Sekunden, Dauer bis 10 Minuten, Normalisierendes Eingehen auf psychotische Erfahrungen
- Im Vergleich zu alleiniger Standardbehandlung zeigten ABIs in Verbindung mit einer Standardbehandlung eine signifikante Verbesserung der Theorie of Mind
- Mit Effektgrößen, die von klein bis groß variieren, gelten ABIs sowohl als sicher als auch wirksam in der Reduktion psychotischer Symptome -> Insbesondere moderate bis große Effekte bei der Reduktion von Negativsymptomatik
- Höhere Trait-Mindfulness korreliert mit einer geringeren Schwere sowohl positiver als auch negativer Symptome
- ABIs verbesserten das alltägliche Coping und reduzierten den Stress bei Menschen mit psychotischen Störungen signifikant
- bei Menschen mit Schizophrenie führten ABIs zu mittlerer bis großer Verbesserungen der Lebensqualität

Ausblick Forschung

- Bedarf an standardisierten ABIs für Menschen mit psychotischen Störungen
- Effekte konkreter ABIs auf gezielte Symptome psychotischer Störungen erfassen und auswerten
- Bedarf an standardisierten Erfassungsmöglichkeiten der Effekte

Fazit Praxis

- Anpassung der Durchführung von ABIs an Bedürfnisse der Gruppenteilnehmer
- Gezielte Schulung für ABI- Gruppenleitende
- Implementierung standardisierter Assessments zur Erfassung von auftretenden Effekten bei Therapie mit ABIs
- Erweiterung des Aufgabenkreises durch Kommunikation im multiprofessionellen Team im Hinblick auf Forschung

