

Internationale Studienergebnisse

ACHTSAMKEITSTRAINING

Unterstützt die Selbstwahrnehmung

■ Ergotherapiestudenten können durch ein Achtsamkeitstraining lernen, bewusster mit sich selbst und ihren Klienten umzugehen. Dies zeigt eine qualitative Studie von Dr. Graham Stew, Studiengangsleitung an der Fakultät für Gesundheitsberufe der University of Brighton, England.

20 Ergotherapiestudenten nahmen an einem vierwöchigen Achtsamkeitstraining teil, zu dem sie sich einmal pro Woche für 90 Minuten einfanden. Dabei erlernten sie die Strategie „body scan“, bei der man seine Aufmerksamkeit dem Körper schrittweise widmet – von den Zehen bis zum Kopf. Mithilfe der Strategie „sitting meditation“ machten sie sich zwar ihr Körpergefühl, ihre Gedanken und ihre Emotionen bewusst, lenkten den Fokus jedoch auf ihre Atmung zurück. Beim „3-minute-breathing space“, einer Art Mini-Meditation, konzentrierten sie sich auf ihre Atmung, den Körper und den Moment. Die sogenannte ungezwungene Aufmerksamkeit konnte jeder Student im Laufe des Tages nach eigenem Ermessen anwenden. Ihre Erfahrun-

gen mit dem Training und den Strategien beschrieben die Studenten im Rahmen von Interviews, Evaluationsfragebögen, E-Mails und Tagebüchern. Sie bewerteten die erlernten Achtsamkeitsstrategien als hilfreich, um sich selbst zu erkunden und authentischer aufzutreten. Dabei empfanden sie es zugleich als herausfordernd und bereichernd, von ihrem aktivitätsorientierten Lebensstil in einen beobachtenden Zustand zu wechseln. Dieser half ihnen dabei, sich unabhängig von dem unermüdbaren Strom der eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Aus ihrer Sicht wirkten sich die Techniken darüber hinaus positiv auf ihre Studienleistungen aus und ermöglichten es ihnen, sich intensiver auf die Klienten einzulassen.

Aus diesen Ergebnissen folgert Dr. Graham Stew, dass ein Achtsamkeitstraining Ergotherapiestudenten darin unterstützen kann, bewusster mit den Herausforderungen des alltäglichen Lebens umzugehen – sowohl beruflich als auch privat.

fk

BJOT 2011; 74: 269–276



ACHTSAMKEITSTRAINING

Bewusst und stressfrei

■ Achtsamkeitstraining steht für das „Mindfulness-Based Stress Reduction Program“ (MBSR), das der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn Mitte der 1990er Jahre entwickelt hat. Dieses Programm greift Techniken und Erkenntnisse der buddhistischen Meditationspraxis auf und überträgt sie auf den westlichen Kulturkreis. Es vermittelt Strategien, um sich selbst bewusster wahrzunehmen und alltägliche Anforderungen stressfreier zu bewältigen.

ZITAT

»ACHTSAM ZU SEIN, BEDEUTET, WACH ZU SEIN. ES BEDEUTET, ZU WISSEN, WAS WIR TUN.«

Jon Kabat-Zinn



PSYCHIATRIE

Kompetenztraining unterstützt soziale Integration und Rollenbewältigung

■ Psychisch erkrankte Menschen profitieren von einem ergotherapeutischen Training, das sich auf ihre sozialen Fertigkeiten, allgemeinen Lebenskompetenzen oder Aktivitäten des täglichen Lebens bezieht. Dies zeigt die systematische Übersichtsarbeit eines ergotherapeutischen Forschungsteams um Professor Robert W. Gibson vom medizinischen College in Georgia, USA.

Die Forscher untersuchten auf der Grundlage bestehender Studien, wie sich ergothera-

peutische Interventionen auf die soziale Integration und Rollengestaltung von Menschen mit psychischen Einschränkungen auswirken. Auf CINAHL, Medline, PsycINFO oder Cochrane nutzten sie als Suchbegriffe die Terminologie aus dem „Occupational Therapy Practice Framework“ (OTPF). Diese kombinierten sie mit gängigen Begriffen aus der Mental-Health-Literatur. Auf diese Weise identifizierten sie 52 Arbeiten. Es handelte sich dabei um Forschungsprojekte mit hoher methodischer

Qualität wie Systematische Reviews, Metaanalysen oder RCT-Studien. Außerdem waren klinische Studien mit Kontrollgruppen und Interventionsstudien mit einer Vorher-Nachher-Testung dabei. Die Arbeiten umfassten eine breite Palette an ergotherapeutischen Interventionen: vom Training sozialer und alltagsbezogener Kompetenzen über arbeitsbezogene Maßnahmen bis hin zu neurokognitiven und klientenzentrierten Ansätzen.

Den Ergebnissen zufolge schneidet das soziale Kompetenztraining am besten ab, da es zu moderaten bis starken Effekten führt. Auch ein Training allgemeiner Lebens- und ADL-Kompetenzen kann betroffene Menschen darin unterstützen, sich effektiver in ihr soziales Umfeld zu integrieren. Darüber hinaus können Menschen mit psychisch bedingten Handlungseinschränkungen von einem neurokognitiven Training profitieren. Die behandelnde Ergotherapeutin sollte die funktionellen Übungen allerdings mit einem Kompetenztraining kombinieren und einen deutlichen Bezug zu den Betätigungsbereichen „Arbeit“, „soziale Partizipation“ oder „iADL“ herstellen. Für klientenzentrierte Ansätze besteht ebenso eine positive, aber begrenzte Evidenz. Aus Sicht der Forscher können diese Ergebnisse Ergotherapeuten darin unterstützen, ihren Fokus auf eine zeitgemäße psychiatrische Praxis zu legen und den ergotherapeutischen Auftrag empirisch zu untermauern. *fk*

AJOT 2011; 65: 247–256

11

Prozent der Menschen...

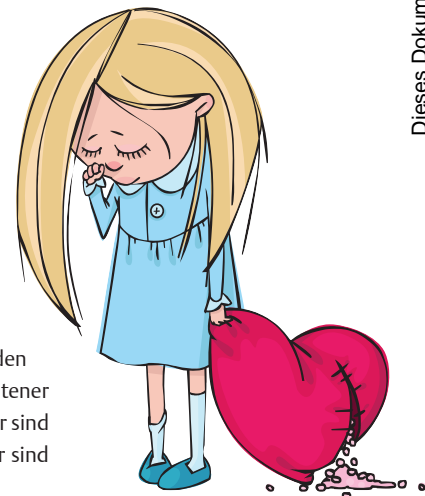
... in Ländern mit niedrigem oder mittlerem Einkommen leiden im Laufe ihres Lebens an einem depressiven Zustand. In Ländern mit hohem Einkommen sind es hingegen 15%.

DEPRESSIVE EPISODE

Frauen häufiger depressiv

■ Laut ICD-10 leiden Menschen mit einer depressiven Episode unter einer gedrückten Stimmung. Freude, Interesse, Konzentration sowie Antrieb und Aktivität sind vermindert. Die Betroffenen plagt eine ausgeprägte Müdigkeit, ihr Schlaf ist gestört und ihr Appetit vermindert. Außerdem leiden Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

In reichen Ländern kommen depressive Episoden häufiger vor. Spitzenreiter ist hier Frankreich, gefolgt von den Niederlanden und den USA. In armen Ländern wie China sind die Menschen seltener von depressiven Episoden betroffen. Unabhängig von der Kultur sind Frauen doppelt so häufig depressiv wie Männer. Hauptauslöser sind meist Trennung, Scheidung oder der Tod des Partners.



GENDERPERSPEKTIVE

Klassische Rollenvorstellungen bereits in der Ausbildung reflektieren

■ Klassische Rollenvorstellungen beeinflussen Ergotherapiestudenten bei der Auswahl von Aktivitäten für die Behandlung ihrer Klienten. Zu diesem Fazit gelangte die Ergotherapeutin Dr. Gunilla Liedberg gemeinsam mit ihrer Kollegin Prof. Gunnel Hensing an der Linköping Universität im schwedischen Kungsgatan.

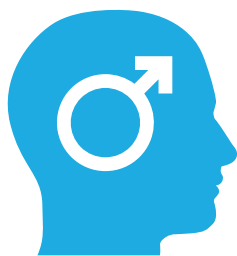
Die beiden Forscherinnen führten eine Querschnittstudie mit 107 Studenten durch. Davon waren 99 Frauen und 8 Männer. Alle Teilnehmer erhielten entweder ein männliches oder ein weibliches fiktives Fallbeispiel – Erik oder Erika. Auf einer Liste mit 16 Aktivitäten sollten sie jeweils drei Tätigkeiten auswählen, die sie einerseits dem Klienten bzw. der Klientin anbieten und andererseits selbst bevorzugen würden. Insgesamt wählten die Studenten für ihre Klienten am häufigsten die Aktivitäten „Kochen“, „eine Cafeteria besuchen“ oder „Gartenarbeit“ aus. Viele Themen wie „Aerobic“ oder „Angeln“ ordneten sie vorrangig einem der beiden Geschlechter zu. Auch bei den von ihnen selbst präferierten Tätigkeiten setzten sich klassische Rollenvorstellungen durch. So bevorzugten die Studentinnen Tätigkeiten wie „Kochen“ oder „eine Cafeteria besuchen“. Bei den männlichen Teilnehmern rangierten hingegen „Gewichtstraining“ und „Angeln“ auf den ersten Plätzen.

Damit Ergotherapiestudenten ihre klassischen Rollenvorstellungen kritisch reflektieren lernen, plädieren die Forscherinnen dafür, Gendertheorien in den Lehrplan der Ergotherapieausbildung aufzunehmen.

fk

BJOT 2011; 74: 277–283

Vorsicht vor überholten Rollenvorstellungen in der Therapie! Frauen kommen ebenso wenig mit einem Kochlöffel auf die Welt wie Männer mit einer Angel.



GESCHLECHTERSENSIBLE FORSCHUNG

Frauen und Männer getrennt beforschen



■ Frauen sind anders krank als Männer. Das ergibt sich aus biologischen, kulturellen und psychologischen Faktoren. Vernachlässigt man diese Faktoren in der Forschung, entstehen sogenannte „Gender Bias“, also geschlechtsbezogene Verzerrungen der Ergebnisse. Die Folge: Die Qualität der Forschung leidet und wird weder Frauen noch Männern gerecht. Deshalb möchte das deutsche Verbundprojekt „Geschlechtersensible Forschung“ Konzepte und Methoden in den Bereichen Epidemiologie, Neurowissenschaften, Genetik und Tumorforschung entwickeln. Aktuell prüft es den Einfluss von Hormonen auf das räumliche und sprachliche Kurz- und Langzeitgedächtnis.

3,25
Mrd.
Männer ...

... und 3,21 Mrd. Frauen gibt es auf der Welt. Möglicher Grund für rund 40 Mio. weniger Frauen: In vielen Ländern werden Mädchen nicht akzeptiert und häufiger abgetrieben.