

## Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Brustkrebspatientinnen

**Datum:** 11.06.2018

**Original Titel:**

Mindfulness-based cognitive therapy for Japanese breast cancer patients-a feasibility study

**Weniger Ängste und Folgen aufgrund des erlebten Traumas, dazu ein Plus an Lebensqualität: so lautet die Bilanz der vorliegenden Studie zu achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapie für Brustkrebspatientinnen.**

---

Bei der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie wird Achtsamkeitstraining mit Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert. Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie hat in jüngerer Zeit Beachtung bei der Behandlung von Krebspatienten erlangt. Japanische Forscher untersuchten im Rahmen ihrer Studie nun, ob diese Form der Therapie bei Brustkrebspatientinnen wirksam und anwendbar ist.

12 Patientinnen mit Brustkrebs in frühen und weiter fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung (Stadium I bis III) nahmen an der Studie teil. Sie erhielten insgesamt 8 Sitzungen der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie als Gruppensitzung. Die Teilnehmer wurden bis zu 3 Monate nach Ende des Programms nachbeobachtet.

### **Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie besserte Ängste, psychologisches Wohlbefinden und Lebensqualität**

Die Teilnahmequote war mit durchschnittlich 7,7 Sitzungen pro Teilnehmer sehr gut. Es konnte gezeigt werden, dass die Teilnahme an der Therapie für die Brustkrebspatientinnen mit positiven Effekten einherging: Ängste konnten gemindert werden ebenso wie psychologische Symptome, die im Zusammenhang mit einem erlebten Trauma standen. Zudem wiesen die Frauen Verbesserungen ihrer Lebensqualität auf. Hinsichtlich depressiver Symptome zeigte sich außerdem ein Trend hin zu verbesserten Werten. Weitere Analysen deckten auf, dass die Teilnahme an der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie für die Patientinnen günstig sein könnte, um die Angst vor einer Krebsrückkehr zu mindern und um das geistige Wohlbefinden der Patientinnen zu verbessern.

Die Teilnahme an Sitzungen der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie war für die Brustkrebspatientinnen somit mit positiven Effekten verbunden. Sie empfanden weniger Ängste und wiesen eine verbesserte Lebensqualität auf. Weitere Studien mit mehr Patientinnen werden nun gefordert, um diese Ergebnisse erhärten zu können. Möglicherweise steht dann mit dieser Form der Therapie eine gute Behandlungsmöglichkeit zur Verfügung, die die seelische Gesundheit der Frauen fördern und verbessern kann.

**Referenzen:**

Park S, Sado M, Fujisawa D, Sato Y, Takeuchi M, Ninomiya A, Takahashi M, Yoshimura K, Jinno H, Takeda Y. Mindfulness-based cognitive therapy for Japanese breast cancer patients-a feasibility study. Jpn J Clin Oncol. 2018 Jan 1;48(1):68-74. doi:

10.1093/jjco/hyx156.