

MBSR im Klinikkontext
am Beispiel der
Helios-Privatklinik Bad Grönenbach

EZfA Freiburg, 2019-22: MBSR im Klinikkontext, R. Enders

Mögliche Anfragen von Kliniken








Machen Sie uns ein Angebot für MBSR für unsere Patienten

1. stationärer Aufenthalt über 3-4 Wochen
2. stationärer Aufenthalt über 6 Wochen und mehr
3. Klinikambulanz

Machen Sie uns ein Angebot für MBSR als Fortbildung für unsere Mitarbeiter

1. zu deren persönlicher Entwicklung
2. zur Anwendung mit unseren Patienten

MBSR im Klinikkontext

- Rahmenbedingungen 
- Vor  -und Nachteile  eines Kliniksettings
- offenes Angebot  vs. geschlossene Gruppe 
- Strukturbeispiel 
- Herausforderungen 

Rahmenbedingungen



- Motivation der Klinikleitung
- Art der Klinik
- Bettenzahl, Gruppengröße, Budget, Zeitrahmen
- Klientel
- Räume
- Material
- Zusammenarbeit mit Team



MBSR im Klinikkontext

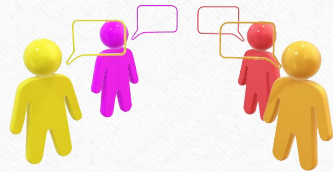


Vorteile des Kliniksettings

- Gegenseitige Unterstützung durch gemeinsame Übungszeiten
- Unterstützung durch Pflege bei Krisen
- Mitpatienten berichten positive Wirkung
> fördert Offenheit

Nachteile

- TN sind vulnerabler als in ambulanten Kursen
- Therapieprogramm kann labilisieren
- Konflikte aus anderen Kontexten beeinflussen das Gruppenklima



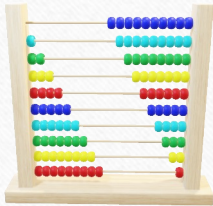
„offenes“ Angebot

- Wöchentlicher Wechsel wegen An- und Abreisen (= Norm)
- Nur generelles „Achtsamkeitstraining“ möglich. (Neulinge und Abreisende berücksichtigen = Spagat !)
- TN haben ein unterschiedliches Maß an Erfahrungswerten > Über- oder Unterforderung



Kursform

- Organisatorische Herausforderungen erfordern Unterstützung von Team und Verwaltung
- gemeinsamer Gruppenprozess > Verbundenheit und Kohärenz
- Schrittweise Einführung der Themen möglich



Strukturbeispiel aus Helios-Privatklinik Bad Grönenbach bis 2020

- **Infostunde** als Vorbereitung und Klärung der Teilnahme
- **Termine 1-6** aus MBSR-Curriculum: 2x pro Woche á 2,5 Stunden im Abstand von 3-4 Tagen (Mo. + Do.) über 3 Wochen
- **Vertiefungstag** als Abschluss an einem Sonntag (kein Therapieprogramm)

Inhalt der Infostunde (50 Min):

- Für alle Interessierten offen, Bekanntmachung über Aushang
- Beginn mit einer 5-minütigen Übung und Austausch über deren Wirkung
- Zusammentragen was TN mit dem Begriff „Achtsamkeit“ verbinden, und Info, was in diesem Kontext damit gemeint ist
- Häufige Missverständnisse benennen
- Qualitäten, die es braucht und entwickelt (7 „Säulen“ der A. nach J. Kabat-Zinn)
- Inhalte und Ablauf des Kurses, Termine
- Bedeutung des regelmäßigen Übens auch am WE
- Kontraindikationen
- Betonung, dass der Entschluss zur Teilnahme zwar freiwillig, diese dann aber verbindlich ist
- Organisatorisches Prozedere, Infoblatt, Stundenplan.



Inhalte der Termine

Termin1: Achtsamkeit

- Vereinbarungen und Regeln, Vorstellungsrunde
- Kennenlernen – erste Erfahrungen mit der Haltung der Achtsamkeit
- Von der vertieften Erfahrung des Essens (sehen, spüren, kauen, schmecken, schlucken) Überleiten zum erforschenden Gewährsein des Atems, und einem ersten Bodyscan

Termin 2: Sich in der Gegenwart verankern

- Einführung in die Sitzmeditation
- Bedeutung des Atems
- Hindernisse und Barrieren beim Üben
- Rolle der eigenen Sichtweise bei Anforderungen
- Achtsamkeitspraxis in den Alltag bringen

Termin 3: es macht Freude, präsent zu sein

- Die Fähigkeit, gegenwärtig bleiben zu können, entwickelt sich
- Achtsamkeit auf den Atem, auch in Bewegung und Spannung
- Achtsame Körperarbeit (im Liegen)
- Achtsames Sprechen und Zuhören
- Einführung der Gehmeditation

Tagebuch unangenehmer Erfahrungen

Termin 4: Umgang mit Unangenehmem und Akzeptanz

- Kennenlernen der individuellen Bewältigungsstrategien
- Die Bedeutung des Innehaltens
- Sich bewusst unangenehmen Erfahrungen zuwenden
- Die Fähigkeit, gegenwärtig zu bleiben, wird stabilisiert

Tagebuch zu Stress

Termin 5 : Achtsamkeit als „paradoxe Intervention“

- Erweiterung der Aufmerksamkeit auf Geräusche und Gedanken
- Gedanken als vorübergehende Ereignisse erkennen
- Stresstheorie
- Bewusst handeln statt automatisch reagieren (Möglichkeit des Wählens sehen)

Tagebuch zu „schwierigen“ Gefühlen

Termin 6: den eigenen Gefühlen offen begegnen

- Erfahrung des „Offenes Gewahrseins“ in der formalen Praxis
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen
- Vorbereitung des Vertiefungstages

7.Termin: Tag zur Vertiefung und Abschluss

- Kontinuierliches formales Üben in Schweigen
- Gemeinsames Essen im Speisesaal im Schweigen, anschließend individuelle Pause
- Gehmeditation (wenn möglich im Freien)
- Einführung in Kultivierung innerer Freundlichkeit (Metta-meditation)
- Austausch , Reflektion, Ausblick und Abschluss

Herausforderungen



- TN haben **weniger Erfahrungswerte** als in einem ambulanten Kurs
- Durch den hohen Zeitbedarf kann es **Überschneidungen** mit anderen therapeutischen Terminen geben.
- Therapeuten brauchen Freiräume für Einzelgespräche > Gruppe wird nur in den **Abendstunden** toleriert, TN sind da aber müde...
- Im Kursformat Terminierung über das gesamte Jahr im Voraus nötig > **wenig Flexibilität** möglich

Herausforderungen



- **Informationsaustausch mit Team** über die Hintergründe und Prozesse der TN (Fallbesprechungen oder nur das Wichtigste per mail ?)
- **Verwirrung** der Klienten über Unterschiede in Therapien und MBSR (kognitive Depressionsgruppe, Körperarbeit, Imaginationsübungen, Entspannung mit PMR oder AT, sportliches Yoga)
- **Rollendiffusion** als MBSR-Lehrer und Therapeut, wenn man in beiden Rollen aktiv ist.

Fazit:

- Die Rückmeldungen der Kursteilnehmer sind überwiegend positiv bis begeistert. Viele betonen, der Kurs sei für sie **das Wesentlichste** während des Klinikaufenthalts gewesen
- Für mich als Kursleiterin ist die **Kursform befriedigender** und entspannter als ein offenes Angebot
- **Wer** von dem Angebot **profitiert, ist oft sehr überraschend:** Manchmal sind es besonders diejenigen, bei denen wir zu Beginn eher Zweifel hatten, ob es wegen Kontraindikationen zumutbar ist, und nicht diejenigen, die schon mit Vorerfahrung kommen oder stabiler erscheinen.

Danke, viel Freude und ALLES GUTE

