Internationale Studienergebnisse

MULTIPLE SKLEROSE

Achtsamkeitstechniken wirken

■ Interventionen, die Achtsamkeitstechniken enthalten, haben einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden von Menschen mit Multipler Sklerose (MS). Dies vermuten Forscher um Dr. Robert Simpson von der Universität in Glasgow in einem systematischen Review.

Aus über 1.000 Artikeln entschieden sich die Wissenschaftler mithilfe der methodologischen Auswertung „CRD's guidance for undertaking reviews in health care" insgesamt für drei Arbeiten aus Wales, der Schweiz und den USA. Darin wurden 183 Teilnehmer (80 Prozent davon waren Frauen) analysiert, die durchschnittlich 48,6 Jahre alt und an MS erkrankt waren. Sie nahmen an Interventionen teil, die angelehnt waren an die ursprüngliche Methode der Achtsamkeit „Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) von Jon Kabat-Zinn. Die Gründe dafür waren, dass MS eine chronische Erkrankung und damit eine stressvolle Situation darstellt, in der Depression, Angst, Schmerzen und Erschöpfung auftreten können. In allen drei Arbeiten wiesen die Forscher signifikante Verbesserungen der mentalen, physischen und psychosozialen Gesundheit sowie der Lebensqualität der Probanden nach.

Aufgrund der unterschiedlichen Studiendesigns (zwei randomisierte kontrollierte Studien und eine kontrollierte Studie) war eine Metaanalyse nicht möglich. Die Forscher konnten die Ergebnisse lediglich in narrativer Form wiedergeben. Sie lassen dennoch die Vermutung zu, dass sich Techniken, welche auf der ursprünglichen Achtsamkeitsmethode basieren, positiv auf die Lebensqualität, mentale Gesundheit und einige physische Gesundheitskomponenten bei Menschen mit MS auswirken. *Saja*

BMC Neurology 2014; 14: 15

ZITAT

»ACHTSAMKEIT ERLAUBT UNS, UNSERE INNERE UND ÄUSSERE UMGEBUNG KLARER ZU SEHEN.«

Sarah Silverton, Meditationslehrerin, Centre for Mindfulness Research and Practice an der Bangor University von Wales

ACHTSAMKEIT

Mindfulness Based Interventions (MBI)

■ Jon Kabat-Zinn entwickelte das Anti-Stress-Programm „Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) in den 1970er Jahren in den USA. Es eignet sich für körperlich, psychisch oder psychosomatisch erkrankte Menschen und alle, die etwas für ihre Gesundheit und Ausgeglichenheit tun möchten. Anhand von meditativen Übungen erreichen die Teilnehmer eine innere Ruhe und vertiefen die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Eine weitere Form von MBI ist die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT). Sie basiert auf MBSR und eignet sich für Menschen mit Depression. Sie soll ihnen helfen, einem Rückfall vorzubeugen. *GS*

www.mbsr-verband.de

Abb. oben: mahey/fotolia.de; unten: unpict/fotolia.de

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

AUSSERGEWÖHNLICHE PRAKTIKA

Für das kulturelle Bewusstsein

■ Während des praktischen Einsatzes in einer nicht traditionellen Einrichtung – beispielsweise für Flüchtlinge – können Ergotherapiestudenten wichtige Erfahrungen für das Studium und das spätere Berufsleben sammeln. Dies fanden Forscher um die Professorin und Ergotherapeutin Yda J. Smith an der University of Utah (USA) in einer qualitativen Studie heraus.

Das Team befragte 14 Ergotherapiestudenten nach ihren Erfahrungen während des praktischen Einsatzes im „Immigration and Refugee Resettlement Community Fieldwork Program". Sie wollten von ihnen wissen, wie es ihre Ausbildung und die professionelle Entwicklung beeinflusste. Aus den Antworten ergaben sich drei Themenbereiche:

- Die Studenten erfassten die Ergotherapie während ihres Einsatzes „in ihrem Kern". Sie erkannten, dass Ergotherapeuten viel mehr können als physische Defizite und psychische Aspekte zu behandeln. In der Arbeit mit Flüchtlingen gelänge es ihnen, deren Partizipation zu vergrößern und ihre Unabhängigkeit in täglichen und bedeutungsvollen Aktivitäten zu fördern. Das Angebot könne klientenzentriert und aktivitätenbasiert gestaltet sein, Klienten würden empowert und könnten passende Lösungen für den Moment finden.
- Zudem entwickelten die Studenten ein kulturelles Bewusstsein. Sie lernten unterschiedliche Überzeugungen, Werte und Gewohnheiten kennen. Wichtig hierfür war für sie jedoch, zuvor die eigene kulturelle Perspektive zu erkennen und dass Kultur bestimme, was, wie und warum man etwas tut.
- Zuletzt erlernten die Studenten Basisfertigkeiten, die Ergotherapeuten in verschiedenen Settings anwenden. Hierzu zählen der offene Umgang mit Menschen und die Fähigkeit, herauszufinden, wer jemand ist und welche Prioritäten, Wünsche, Möglichkeiten und Barrieren bestehen. Sie lernten zu beobachten, Aktivitäten anzupassen, Therapiepläne aufzustellen und effektiv zu kommunizieren.

Der praktische Einsatz in einer nicht traditionellen Einrichtung hat den befragten Studenten zufolge auch Nachteile. Sie nannten zum Beispiel die Sprachbarrieren, unterschiedliche Vorstellungen von Zeit und Zeitmanagement, Missverständnisse aufgrund von Sprache und Kultur sowie das Gefühl, wichtige Lernmöglichkeiten in einer traditionellen Einrichtung zu versäumen. Sind Studenten dazu bereit, mit diesen Nachteilen umzugehen und die gegebenen Möglichkeiten zum Lernen zu nutzen, ist der Einsatz in einer nicht traditionellen Einrichtung nur zu empfehlen. *Saja*

AOTJ 2014; 61: 20–27

Occupational deprivation

beschreibt einen Zustand, in dem Menschen über einen gewissen Zeitraum und durch hemmende, nicht zu beeinflussende Kontextfaktoren wie Krieg oder wirtschaftliche Bedingungen von der Ausübung von Aktivitäten ausgeschlossen werden. Sie erleiden somit einen Entzug oder Verlust von Aktivitäten.

Saja

BJOT 2000; 5: 200–204

IMMIGRATION & RESETTLEMENT FIELDWORK PROGRAM

Training von Alltagsfertigkeiten

■ „The University of Utah Division of Occupational Therapy Immigration and Refugee Resettlement Community Fieldwork Program" wurde 2004 in Zusammenarbeit mit Studenten, der Universität von Utah, Einwohnern der Gemeinde und Gemeindeorganisationen entwickelt. In dem Programm geht es um das Training von Alltagsfertigkeiten wie die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Ein Computertraining, Geldmanagement, Arbeitsfähigkeits- und Fertigkeitstraining sowie Vorbereitungen auf die schulische Ausbildung sind weitere Teile des Angebots. Zudem gibt es eine Gartengruppe, eine Handarbeitsgruppe und Präventionsangebote für Jugendliche. *Saja*

www.health.utah.edu/ot/outreach/immigrationresettlement.html

Abb. oben: University of Utah Division of Occupational Therapy; unten: alphaspirit/fotolia.de

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

FÜHRUNGSKRÄFTE IN DER ERGOTHERAPIE

Für Karriere und Berufsstand

Altruistische, persönliche und Karriere fördernde Motive sind verantwortlich dafür, dass Ergotherapeuten Führungspositionen anstreben. Zu diesem Ergebnis kam Ergotherapeut Clark Patrick Heard an der University of Western Ontario in Kanada.

Der Wissenschaftler befragte zehn Ergotherapeuten. Die acht Männer und zwei Frauen arbeiteten in Führungspositionen im klinischen, akademischen, administrativen Bereich oder in einer privaten Praxis. In einem halbstrukturierten Interview befragte sie der Forscher zu ihren Beweggründen, eine Führungsposition anzunehmen, den wichtigsten Eigenschaften einer Führungsperson und den Möglichkeiten, wie die Entwicklung von potenziellen Führungspersönlichkeiten mehr unterstützt und gefördert werden könnte. Die Therapeuten nannten als Gründe für ihren beruflichen Aufstieg einerseits den Wunsch nach Veränderung, etwas bewirken zu können, mehr Einfluss haben zu können und sich weiterzuentwickeln. Den Berufsstand der Ergotherapeuten weiter auszubauen und zu stärken, war ihnen ebenfalls ein wichtiges Anliegen. Als bedeutungsvolle Eigenschaften für Führungskräfte sahen sie kommunikative Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Glaubwürdigkeit. Kompetent und erfahren zu sein gehöre ebenfalls dazu. Bereits in der Ausbildung sollten ihrer Meinung nach grundlegende Schlüsselqualifikationen vermittelt und Karrieremöglichkeiten aufgezeigt werden, um Chancengleichheit für alle Ergotherapeuten zu erreichen. Ein zusätzliches Mentoring könnte das Interesse potenzieller Leitungspersonen wecken und ihre Entwicklung durch Reflektieren und Aufzeigen von Fehlern unterstützen.

Ergotherapeuten haben also sowohl persönliche als auch uneigennützige Beweggründe, eine Führungskraft zu werden, und sollten in ihrer Entwicklung sowohl in der Ausbildung als auch durch Mentoring mehr gefördert werden. *Kave*

OJOT 2014; 1: Article 2

ZITAT

»DIE KERNKOMPETENZ VON FÜHRUNG IST CHARAKTER.«

Warren G. Bennis, amerikanischer Wirtschaftswissenschaftler

MENTORING

Zwei Formen

Man unterscheidet grundsätzlich zwei Formen des Mentoring: Beim internen Mentoring fördert die Personalabteilung durch ein Programm den Nachwuchs in einem Unternehmen. Damit übernehmen direkte Vorgesetzte keine Mentorenfunktion. Beim Cross-Mentoring werden die Hierarchieebenen, Zielgruppen und Fachkompetenzen von verschiedenen Unternehmen vereint und es entstehen große Netzwerke, um Loyalitätskonflikte und „Betriebsblindheit" auszuschließen. Die Leitung des Cross-Mentoring-Programms übernehmen meist professionelle Institutionen. *Kave*

Walkenhorst U, Bruns C. Mentoring als Personalentwicklungsinstrument. In: Walkenhorst U, Burchert H, Hrsg. Management in der Ergotherapie. Heidelberg: Springer; 2005

Abb. oben: Tom-Hanisch/fotolia.de; unten: M. Brown/fotolia.de
Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.