



Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
Medizinische Fakultät Mannheim
Dissertations-Kurzfassung

Objektiv und subjektiv messbare Stressreduktion im Alltag einer universitären Anästhesieabteilung durch ein Interventionsprogramm nach Mindfulness-based stress reduction (MBSR)

Autor: Julian Alexander Bernd Scriba
Institut / Klinik: Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin
Doktorvater: Prof. Dr. J. Benrath

Seit Jahren nimmt in der Bevölkerung die Arbeitsunfähigkeit stetig zu, wobei der Anteil von psychischen Erkrankungen ansteigt und die medizinischen Heilberufe, insbesondere Anästhesisten, eine Risikogruppe darstellen. Um dem entgegenzuwirken, haben sich unter anderem Mindfulness-based stress reduction Programme in den letzten Jahrzehnten als eine effektive Intervention zur Stressbewältigung und Resilienzförderung in unterschiedlichen Populationen und Arbeitsplatzsituationen herausgestellt. In dieser Studie wurde der Frage nachgegangen, ob eine an Mindfulness-based stress reduction angelehnte Intervention sowie kurze, alltagstaugliche Übungen die Stressbewältigung, die Resilienz und die Gesundheit für klinisch tätige Anästhesisten verbessern kann. Dafür wurden vor (t0) und im direkten Anschluss an die Intervention (t1) sowie nach 3 (t2) und 6 Monaten (t3) während des Arbeitsalltags objektive und subjektive Stressparameter bei den Teilnehmern erhoben. Als objektive Parameter wurden zum einen die Herzfrequenzvariabilität (RMSSD und LF-/HF-Ratio in Ruhe und nach Belastung) für die Parasympathikusaktivität als Indikator für den psychophysischen Zustand des Individuums und zum anderen die Haarkortisolkonzentration als Langzeit-Stressmarker herangezogen. Die subjektiven Stressparameter bestanden aus Fragebögen für das Wohlbefinden (WHO-5), die Resilienz (RS-11), das Burnout-Risiko und -Symptome (MBI-22) sowie für den wahrgenommenen Stress (PSS-10). Es wurden Daten von insgesamt 27 Personen, die alle an der Intervention teilnahmen, analysiert. Dabei erfolgte die Aufteilung in eine Über-Gruppe (n = 10), welche bis zum Zeitpunkt t2 noch mindestens einmal wöchentlich die erlernten Übungen anwendete, und in eine Nicht-Über-Gruppe (n = 17), welche nach der Intervention keinerlei Übungen mehr praktizierte. Aufgrund der kleinen Stichprobengröße, großen interindividuellen Unterschieden in Bezug auf körperliche Fitness, persönliche Stressoren etc. und der fehlenden Randomisierung konnten keine strukturgleichen Gruppen gebildet werden, sodass ausschließlich ein Intragruppenvergleich zu den unterschiedlichen Messzeitpunkten (t3-t2, t3-t1, t3-t0, t2-t1, t2-t0, t1-t0) durchgeführt wurde. Die Über-Gruppe zeigte hier eine signifikante Reduktion der Werte des MBI-22 und PSS-10 mit hoher Effektstärke. Hingegen gab es in der Nicht-Über-Gruppe eine signifikante Reduktion mit hoher Effektstärke im WHO-5 und im RMSSD nach der Ruhemessung sowie einen signifikanten Anstieg im RS-11. Die restlichen erhobenen Parameter lieferten hingegen keine signifikanten Veränderungen. In Zusammenschau mit der bestehenden Literatur zeigten die hier erhobenen Daten vergleichbare Ergebnisse in der Reduktion von Stress (PSS-10) und Burnout-Symptomen (MBI-22) sowie eine gute Wirksamkeit für verkürzte Konzepte, die vom klassischen Mindfulness-based stress reduction Programm abweichen und an Berufstätige angepasst sind. Somit konnte demonstriert werden, dass eine 6-wöchige an Mindfulness-based stress reduction angelehnte Intervention, in Verbindung mit einmal pro Woche 20-minütiger Meditation und Achtsamkeitsübungen, im Zeitraum von 6 Monaten die Burnout-Symptome (MBI-22) und den wahrgenommenen Stress (PSS-10) bei Ärztinnen und Ärzten in einer universitären Anästhesieabteilung senken kann. Zusätzlich konnte dargestellt werden, dass Nicht-Anwender der Übungen im gleichen Zeitraum eine Reduktion des Wohlbefindens (WHO-5) und der Parasympathikusaktivität (RMSSD in Ruhe) bzw. eine Zunahme des Stressniveaus, aber auch der Resilienz zeigten, was allerdings am ehesten den positiven Effekten der gemeinsamen Intervention zu Beginn zuzuschreiben ist. Hingegen gelang es in dieser Arbeit nicht, die Erfolge des Mindfulness-based stress reduction Programms mittels Bestimmung der Haarkortisolkonzentration und der Herzfrequenzvariabilität objektivierbar zu machen. Bei einer neu aufgelegten Studie mit einer entsprechenden höheren Teilnehmerzahl könnte also ein Studiendesign mit einer randomisierten und strukturgleichen Kontrollgruppe versucht werden.