

Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei substanzgebundener Abhängigkeit; Einfluss auf Rückfallquote, Substanzmenge und Craving

„Wenn ihr geht, ist das Gehen das Wichtigste der Welt, wenn ihr Tee trinkt das Tee Trinken“^[1]

Thích Nhất Hạnh

Ausgangslage

- » Weltweit konsumieren mindestens 15,3 Millionen Menschen psychotrope Substanzen^[2]
- » 250'000 - 300'000 Menschen in der Schweiz leiden unter Alkoholabhängigkeit^[3]
- » Stoffgebundene Abhängigkeit ist ein dominierendes Verlangen oder zwanghaftes Bedürfnis eine psychotrope Substanz zu konsumieren^[4]
- » Achtsamkeit vermittelt den Praktizierenden durch Meditationstechniken mit ihren Gedanken im Jetzt zu sein^[5]
- » Erste Erfahrungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen mit stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen sind positiv^[6]

Fragestellung

Welchen Einfluss haben achtsamkeitsbasierte Interventionen auf Rückfallquote, Substanzmenge und Craving von Menschen mit stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen?

Ergebnisse

Einfluss achtsamkeitsbasierter Interventionen auf:

- » Konsummene (6 Studien)
 - Signifikante Reduktion der Konsummene in 5 von 6 Studien
- » Craving (5 Studien)
 - Signifikante Reduktion in 2 Studien
 - Tendenz zur Reduktion in 2 Studien
- » Rückfallquote (2 Studien)
 - Signifikant mehr Rückfälle in 1 Studie
 - Signifikant geringeres Rückfallrisiko in 1 Studie

Die Studien belegen, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen die Konsummene und das Craving von Menschen mit stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen signifikant senken können

Methode

Literaturrecherche

Treffer: 115
PubMed: 52
Cochrane: 35
PsycInfo: 20
CINAHL: 8

Prüfung Titel & Abstract

Volltext: 21

Ausgeschlossen: 94

Einschlusskriterien

Stoffgebundene Abhängigkeit
Achtsamkeitsbasierte Intervention
Substanzmenge, Craving & Rückfallrate

9 RCT's

1 Systematische Review

Ausgeschlossen: 11

Keywords: Stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen, achtsamkeitsbasierte Interventionen, Rückfallquote, Substanzmenge, Craving.

Diskussion

- » Drei achtsamkeitsbasierte Interventionen („achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention“, „Mindfulness-oriented Recovery Enhancement“ und „Mindful Awareness in Body-oriented Therapy“) sind in Bezug auf substanzbezogene Ergebnisse wirksam
- » Die Studien untersuchten unterschiedliche Probanden. Die Interventionen wirken bei verschiedenen Populationen und es wurden keine Nebenwirkungen festgestellt
- » Resultate bezüglich „Rückfallquote“ und „Langzeitwirkungen“ widersprechen sich
- » Pflegefachpersonen werden in den Studien nicht erwähnt, haben in der Schweiz und Deutschland jedoch Zugang zu den entsprechenden Aus- und Weiterbildungen
- » Die Übertragbarkeit auf die Schweiz ist noch offen, da alle Studien in den USA durchgeführt wurden
- » Für ein hohes Evidenzniveau sprechen die Designs der Studien. Einschränkend sind die kleinen Samples der Pilotstudien und die sich überschneidenden Forschungsteams

Schlussfolgerungen

Empfehlungen:

- » Achtsamkeitsbasierte Interventionen sind indiziert, wenn die Zielgruppe die Substanzmenge und das Craving reduzieren möchte
- » „Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention“ ist wirksam und dank des veröffentlichten Manuals eine geeignete Intervention für die Praxis
- » Pflegefachpersonen mit der entsprechenden Aus- und Weiterbildung sind geeignet um achtsamkeitsbasierte Interventionen durchzuführen
- » Achtsamkeitsbasierte Interventionen eignen sich für ambulante und stationäre Therapien und erreichen eine breite Population

Forschungsbedarf:

- » Sind die Erkenntnisse aus den USA auf die hiesige Situation übertragbar?
- » Können signifikante Ergebnisse zu Langzeiteffekten und Rückfallquoten mit grösseren Samples erreicht werden?

Quellen

[1] Thích, N. H. (1995). *Liebe deinem eigenen Herzen zu*. Freiburg im Breisgau, DE: Herder Verlag.

[2] WHO. (2017a). *Facts and Figures*. Abgerufen am 8. August, 2017 von http://www.who.int/substance_abuse/facts/en/

[3] BAG. (2017a). *Alkohol und Alkoholprävention*. Abgerufen am 02. August, 2017 von <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/sucht/alkohol.html>

[4] Hell, D., Endrass, J., Vontobel, J., & Schneider, U. (2011). *Kurzes Lehrbuch der Psychiatrie*. Bern, CH: Verlag Hans Huber

[5] Kabat-Zinn, J. (2015). *Im Alltag Ruhe finden: Meditation für ein gelassenes Leben*. München, DE: Droemer Knaur Verlag. (Original work published 1994).

[6] Reigböck, W., Mayr, M., & Waigmann-Pöhl, S. (2013). *Achtsamkeitsbasierte Verfahren in der Suchtbehandlung*. Abgerufen am 2. August, 2017 von https://www.researchgate.net/publication/267018060_Achtsamkeitsbasierte_Verfahren_in_der_Suchtbehandlung