



Machen
Sie mit!

Mindful Self-Compassion

Für andere da sein ohne sich selbst
zu verlieren

GLOW

Eine Begleitstudie zur Steigerung von Selbstmitgefühl
und zur Reduktion von Fürsorgemüdigkeit bei Grup-
penleitungen einer Selbsthilfeorganisation für Frauen
nach Krebs

Burnoutisiko und Fürsorgemüdigkeit im Ehrenamt

Gruppenleiter:innen, die sich in der Selbsthilfe nach Krebs ehrenamtlich engagieren, stehen vor der großen Herausforderung empathisch und präsent für ihre Gruppenmitglieder da zu sein. Betroffene fangen Neuerkrankte auf, informieren und begleiten sie in der Betroffenenkompetenz. In dieser Kompetenz blickt jede Gruppenleitung immer wieder auf ihre eigene Geschichte zurück und wird durch die Gespräche in der Gruppe immer wieder auch an eigene leidvolle Erfahrungen erinnert.

Es ist daher wichtig, dafür Sorge zu tragen, dass aktive Begleiter:innen von Krebsbetroffenen vor Belastungen durch das Ehrenamt, insbesondere vor Fürsorgemüdigkeit, sekundärem traumatischen Stress bis hin zu Burnout geschützt werden. Mitfühlend zuzuhören ohne mitzuleiden erfordert besondere „Werkzeuge“, die die Selbsthilfe-Aktiven darin unterstützen sollen, sich regelmäßig zu stärken, um nicht so schnell überbelastet zu werden und in Notsituationen gewappnet zu sein.

Achtsames Selbstmitgefühl als Ressource im Ehrenamt

In Zusammenarbeit mit der Frauenselbsthilfe Krebs e.V. führen wir ein gemeinsames Projekt zu Achtsamem Selbstmitgefühl durch. Gruppenleitungen werden eingeladen, über sieben Tage an einer online-begleiteten Achtsamkeitsintervention teilzunehmen. Hierfür möchten wir ein speziell für Gesundheitsberufe entwickeltes Programm (Self-Compassion in healthcare communities, SCHC) nutzen und für Selbsthilfegruppenleiterinnen adaptieren. In sechs Terminen, die wöchentlich online stattfinden (jeweils 90 min), werden mit zwei Achtsamkeitslehrer:innen für SCHC gut abrufbare und unterstützende formelle und informelle Interventionen geübt.

Um die Wirksamkeit und den Effekt besser zu verstehen soll das Projekt im Rahmen der GLOW* Studie wissenschaftlich begleitet werden. Es ist das Ziel, das Projekt dann auch anderen Selbsthilfegruppen vorzustellen, damit möglichst viele Selbsthilfeaktive davon profitieren können.

* A randomized, controlled trial to increase self-compassion and decrease caregiving fatigue in group leaders of a support group for women after cancer (GLOW) – an adaption of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities

Ziel der Begleitstudie

ist die Untersuchung einer potenziellen Wirkung des SCHC-Programmes auf den Aufbau der Ressource Selbstmitgefühl, um aktive Begleiter von Krebsbetroffenen vor Burnout und sekundärem traumatischen Stress zu schützen. Die wissenschaftliche Begleiterhebung soll klären, ob eine Zunahme von Selbstmitgefühl sich positiv auf weitere Aspekte, z. B. Selbstwirksamkeit und Resilienz, auswirkt.

Sie können voraussichtlich teilnehmen, wenn Sie ...

- ▶ sich ehrenamtlich als Gruppenleiter:in einer Ortsgruppe innerhalb des Landesverbandes Baden-Württemberg/ Bayern der Frauenselbsthilfe Krebs e.V. engagieren.
- ▶ über 18 Jahre alt sind.



Kontakt und Informationen

Studienleitung

PD Dr. med. Claudia Löffler

FÄ f. Innere Medizin und Hämatonkologie,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Leitung Komplementäre Onkologie Integrativ

Kontakt und Anmeldung

Comprehensive Cancer Center Mainfranken

Josef-Schneider-Straße 6 | Haus C 16

97080 Würzburg

Tel.: 0931 201 35350

E-Mail: KOI-studien_CCC@ukw.de

Betreff bei Anmeldung: „GLOW-Studie“

Eine Studie des Uniklinikums Würzburg in Zusammenarbeit mit dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart und der Frauenselbsthilfe Krebs e.V., Landesverband Baden-Württemberg, Bayern



Besuchen Sie unsere Homepage:
www.med.uni-wuerzburg.de/ccc