

Forskningsprojektet Krop & Sind skal hjælpe med at håndtere svære tanker og følelser via internettet



Af Eva Rames Nissen, ph.d.-studerende, psykolog, cand.psych, Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi, Aarhus Universitet og Aarhus Universitets-hospital

At leve med prostatakræft giver udfordringer både for krop og sind. I forskningsprojektet Krop & Sind afprøves hvordan et mindfulness-træningsforløb kan hjælpe mænd behandlet for prostatakræft med at håndtere belastende tanker og følelser. Træningen foregår over internettet, så det kan følges hjemmefra foran computeren.

Forskningsprojektet henvender sig til alle mænd, der er behandlet for prostatakræft og går til kontrol på Urinvejskirurgisk Afdeling på Aarhus Universitetshospital.

Deltagerne skal have afsluttet deres operation eller strålebehandling, men må gerne være i hormonbehandling.

Formålet med projektet er at undersøge, om en internetleveret udgave af et træningsforløb i mindfulness kan hjælpe mænd behandlet for prostatakræft til bedre livskvalitet.

De fleste mennesker kan opleve svære tanker, bekymringer og nedtrykthed, når de gennemgår

en kræftbehandling. Mænd med prostatakræft er ingen undtagelse. Kræft og behandling for kræft kan påvirke både kroppen og sindet på måder som vi ikke er vant til. Selv når behandlingen er afsluttet oplever en del mænd at have svære tanker, som påvirker både deres egen og deres familiers hverdag.

Træning i mindfulness handler om at blive mere opmærksom på det, som er til stede i øjeblikket. Det kan hjælpe med at forholde sig på mere hensigtsmæssige måder til de situationer, der opstår, f.eks. når bekymringer om fremtiden, humørsvingninger, problemer med samlivet eller nedtrykthed fylder hovedet.

Projektet tager udgangspunkt i erfaringer fra videnskabelige undersøgelser, som har vist, at mindfulness-baseret træning kan hjælpe kræftpatienter til bedre livskvalitet, færre smerter og færre symptomer på stress, angst og depression. At tilbyde mindfulness-forløbet over internettet skal gøre det tilgængeligt for flere, da det kan være svært for mange at komme til træningslokaler og da der ikke er

veluddannede instruktører alle steder i landet. Desuden viser undersøgelser, at nogle mænd foretrækker at træne for sig selv fremfor i grupper sammen med andre, som er den sædvanlige måde at tilbyde mindfulness på.

For at kunne tilbyde træningen til de, der har brug for det, bliver alle mænd, der kommer til opfølgning på Urinvejskirurgisk afdeling i Aarhus spurgt ind til deres psykiske velbefindende. De mænd, der svarer, at de føler sig belastet af bekymringer eller nedtrykthed bliver tilbudt at deltage i træningsforløbet Krop & Sind.

Træningsforløbet Krop & Sind

Selve træningsforløbet varer otte uger. Hver uge læser deltagerne en forklarende tekst på en hjemmeside, svarer på nogle spørgsmål og gennemfører dagligt ca. 30-45 min. træning med opmærksomhedsøvelser og enkle strækøvelser. Hver uge præsenteres nye træningsopgaver. Opgaverne kan f.eks. være en øvelse, hvor man skal lægge mærke til fornemmelser i kroppen eller til de tanker, der

opstår i hovedet. Det kan også være en øvelse, hvor man hver dag noterer en behagelig eller ubehagelig oplevelse. Når deltageren har udført ugens opgaver sendes svarene ind til en træner, som giver tilbagemelding på ugens træning og besvarer eventuelle spørgsmål. Deltagerne får også mulighed for at sende beskeder til træneren, hvis der skulle opstå tvivl eller spørgsmål undervejs.

Udvikling i samarbejde med prostatakræftpatienter

Som noget nyt har forskergruppen samarbejdet med fem

personer, der tidligere har haft en kræftsygdom. Formålet med at inddrage patienterne i udviklingsfasen har været at udvikle det bedst mulige tilbud til deltagerne. Følgegruppen bestod af to mænd behandlet for prostatakræft og tre kvinder behandlet for brystkræft. I følgegruppen har vi bl.a. gennemført en interviewundersøgelse, udviklet materiale til træningsprogrammet og tilpasset informationen, så den er så forståelig som muligt for deltagerne.

At inddrage patienter i forskningssamarbejdet vinder frem

i både sygehus- og forskningsverdenen. I Projekt Krop & Sind har involveringen af følgegruppen bidraget til et mere veltilrettelagt projekt, som forhåbentlig kan komme mænd behandlet for prostatakræft til gode.

Når programmet er færdigudviklet

Når det internetbaserede mindfulnessprogram er færdigudviklet, afprøvet og evalueret, vil mulighederne for at det kan stilles til rådighed på internettet for alle nuværende og tidligere kræftpatienter blive undersøgt.

Forskningsprojektet Krop & Sind

- Forskningsprojektet henvender sig til mænd, der er behandlet for prostatakræft og deltager i opfølgning på Aarhus Universitetshospital.
- Alle deltagere udfylder spørgeskemaer på internettet ved projektets start, efter 8 uger og efter 6 måneder.
- Deltagerne fordeles ved lodtrækning til enten at starte internet-forløbet med det samme eller efter 6 måneder.
- De, der starter med det samme, følger mindfulness-forløbet via computeren i otte uger. Der er ugentlige opgaver og daglig træning på 30-45 min.
- Deltagere på ventelisten starter på træningsforløbet efter 6 måneder.

Om mindfulness-træning

- I projektet anvendes "Mindfulness-Baseret Kognitiv Træning", som er udviklet af forskere.
- Videnskabelige undersøgelser har dokumenteret, at Mindfulness-baseret kognitiv træning virker mod stress og depression.
- Mindfulness er en meditationsform, som stammer fra buddhistiske traditioner. I denne form er teknikkerne ikke religiøse, men anvendes på en måde, som er tilpasset vestlig kultur.
- Mindfulness-træning har bl.a. hjulpet krigsveteraner til bedre livskvalitet.
- Mindfulness-træning blev brugt i TV-serien "Rigtige Mænd" (vist på DR) som mental træning.