

Programm Jahrestagung 2021

Bio- und Neurofeedback in mobilen Anwendungsbereichen

Donnerstag, 07.10.2021

18:30 - 19:00 Prof. Dr. phil. Axel Kowalski
Präsident DGBfb e.V.
NeuroFit GmbH

Begrüßung durch den Präsidenten

19:00 - 19:45 Matthias Rüegg
Fullmind GmbH, Berlin

Meditationstraining mit Neuro- und Biofeedback

Wir wissen, dass Meditation für die kognitive Leistung, die mentale Gesundheit und zur Stressreduktion nützlich ist. Doch was ist Meditation aus Sicht der Neurowissenschaft und wie kann Meditation leichter erlernt werden?

Studien haben gezeigt, dass Meditation Gehirnregionen mit unterschiedlichen Funktionen wie Fokus, Emotionsregulierung und Selbstwahrnehmung aktivieren. Wir zeigen wie die zahlreichen Meditationsarten unterschiedliche Gehirnnetzwerke trainieren und in verschiedene Kategorien unterteilt werden können. Dies schafft die Grundlage, um das EEG von Meditierenden besser zu verstehen und die Trainingsparameter besser einstellen zu können. Mit diesem Verständnis kann Meditation mit Neuro- und Biofeedback leichter erlernt werden.

19:45 - 20:00

Diskussion

20:00 - 20:30 Mindfield, Mindmedia, MedCat

Informationsangebot der Fördermitglieder

Freitag, 08.10.2021

15:00 - 15:30 Mindfield, Mindmedia, MedCat

16:00 - 17:30 Prof. Dr. phil. Axel Kowalski
Präsident DGBfb e.V.
NeuroFit GmbH

Informationsangebot der Fördermitglieder

Quo vadis DGBfb?

Normalerweise wird an prominenter Stelle einer Jahrestagung eine „State of the Art“ Vortrag präsentiert, in dem eine bekannte Persönlichkeit eine aktuelle Übersicht eines inhaltlichen Themas vorstellt. Nach mittlerweile 12 Jahren im Vorstand der DGBfb wird es aus meiner Sicht Zeit für einen „State of Play“ Vortrag. Das soll aber keine allzu persönliche Betrachtung der letzten 10 Jahre werden, diese waren ja unter anderem geprägt von juristischer Arbeit rund um das Thema: Was darf ein gemeinnütziger Verein so tun? - Die Vorgänge in diesem Rahmen sind hinreichend bekannt, da sie mehrfach Thema der Berichterstattung des Vorstands bei den letzten Jahrestagungen waren.

Die Kernfrage möchte ich gerne aufgreifen: Was darf und sollte ein gemeinnütziger Verein für seine Mitglieder und das Thema Biofeedback tun? Oder etwas anders ausgedrückt: Wo steht die DGBfb und wie kann es mit einer effektiven Vereinsarbeit weitergehen. Das auch vor dem Hintergrund der letzten 1.5 Jahre der Corona Pandemie und deren Folgen unter anderem für den Bereich der Fortbildungen. Im Detail möchte ich mit Ihnen, den Mitgliedern und Zuhörern, auch in einen Dialog kommen, in dem wir gemeinsam die Themen, aktueller Stand des Biofeedbacks in Deutschland, Generationswechsel im Vorstand und Belebung der Arbeitskreise, besprechen.

17:30 - 18:15 Prof. Dr. rer. nat. Thilo Hinterberger
*Forschungsbereich Angewandte
Bewusstseinswissenschaften
Abteilung Psychosomatische Medizin
Universitätsklinikum Regensburg*

Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Biofeedbacktherapie bei Migräne und Spannungskopfschmerzen

Die Wirksamkeit der Biofeedbackbehandlung bei Patienten mit Kopfschmerz wurde in einer kontrollierten, randomisierten Studie mit Wartegruppensdesign untersucht. Dazu wurden 70 Patient*innen mit Migräne und Spannungskopfschmerzen einer Biofeedbackbehandlung von 8 bis 10 Sitzungen unterzogen. Begleitend wurden ein Kopfschmerztagebuch geführt, Fragebögen zum Schmerzerleben und -bewältigung, Erwartungen, sowie psychosomatischen Symptomen erhoben. Im Prä-Post-Vergleich zeigten sich signifikante Abnahmen der Schmerzparameter, der erlebten Beeinträchtigungen durch die Schmerzen, sowie eine Zunahme der Bewältigung. Während die schmerzbezogenen Maße noch nach 3 Monaten reduziert blieben, war die Kopfschmerzdauer auch nach einem Jahr reduziert nachweisbar. Da die Rücklaufquote jedoch nach einem Jahr recht gering war, sind über die Langzeitwirkung nur wenige Aussagen möglich. Die sehr geringen Korrelationen mit den Erwartungen deuten auf eine nicht erwartungsbedingte Wirkung hin.

18:15 - 18:30

Diskussion

18:30 - 19:00

Pause

19:00 - 21:00

Mitgliederversammlung

Samstag, 09.10.2021

9:45 - 10:30 Prof. Dr. Simone Kubowitsch
Diplompsychologin
Abteilung Personalpsychologie
Hochschule Augsburg
Dr. Karl Kubowitsch
Diplompsychologe
Gesellschaft für Angewandte
Psychologie
Karl Kubowitsch und Partner

Prävention von Rückenschmerzen unter Einbeziehung von Biofeedback

Rückenschmerzen führen zu einer hohen Krankheitslast in der Bevölkerung. Wirksame Präventionsmaßnahmen sind deshalb von hoher Bedeutung. In diesem Vortrag werden neben aktuellen Erkenntnissen und Studienergebnissen praktische Möglichkeiten der Prävention mit Unterstützung von Biofeedback aufgezeigt.

10:30 - 11:00 Mindfield, Mindmedia, MedCat

Informationsangebot der Fördermitglieder

11:15 - 12:00 Madeleine Fink

*M. Sc. Psychologin Klinik für
Psychosomatische Medizin und
PsychotherapieLVR- Klinikum Essen*

Effekte mobiler Neurofeedback-Therapie bei Krebspatient:innen in Bezug auf krebsspezifische Symptome, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität

Hintergrund/Ziel: Neurofeedback (EEG NF) kann die Lebensqualität (QoL) verbessern und Leidensdruck verringern, indem u.a. eine Verhaltensänderung durch Modulation der Gehirnaktivität ermöglicht wird. Die häufigste Anwendung findet NF bei: Epilepsien, Migräne, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, Autismus-Spektrum-Störung, affektiven Störungen und psychotischen Störungen. Über den Einsatz bei Krebspatient:innen oder Post-Cancer Survivors ist trotz der hohen Zahl der Patienten und ihrer meist affektiven Symptome wenig bekannt. Ziel dieser Studie war es daher, psychologische Faktoren wie Depression und Angst, Lebensqualität und Selbstwirksamkeit vor und nach NF-Behandlung von Krebspatient:innen zu untersuchen.**Methoden:** In einem Wartelisten-Parallelgruppen-Paradigma (RCT) wurden u.a. psychometrische Daten (EORTC QLQ-C30, General Self-Efficacy Scale, PHQ, GAD) von 42 Patienten (n = 21 erhielten die NF-Intervention, n = 21 die Achtsamkeitskontrollintervention) zu drei verschiedenen Zeitpunkten (vor Warteliste, vor und nach Intervention) im Abstand von jeweils fünf Wochen erhoben. **Ergebnisse:** Sowohl die QoL als auch die Selbstwirksamkeit (SWE) veränderten sich signifikant über die Zeit (QoL: $F(2;36)=5,294$; $p<,05$; $\eta^2=,227$; SWE: $F(2;26)=8,178$; $p<,05$; $\eta^2=,386$). Während die QoL bei jüngeren Patienten zunahm, zeigten ältere Patienten zunächst eine Abnahme der QoL, die dann unter der Intervention zunahm. Jüngere Teilnehmer unterschieden sich in der QoL sowohl in der Kontroll- als auch in der Interventionsgruppe nicht von älteren Teilnehmern. Die QoL älterer Patienten unterschied sich hierbei signifikant in der Kontroll- und Interventionsgruppe ($Z=-2,023$, $p<,05$, $d=1,085$). Die SWE nahm in beiden Alterskategorien zu. Jüngere und ältere Patienten unterschieden sich nicht in der SWE in der Kontroll-, aber in der Interventionsgruppe ($F(1;16)=7,014$; $p<,05$, $\eta^2=,319$). Die MANOVA mit Messwertanalyse für den Vergleich der NF- mit der Achtsamkeitskontroll-Intervention zeigte eine signifikante Zunahme über die drei Messzeitpunkte für die QoL ($F(2;36) = 3,902$; $p<,05$; $\eta^2=,178$) ohne Interventionseffekt.**Diskussion:** Die aktuellen Ergebnisse legen nahe, dass die NF-Therapie eine vielversprechende Behandlungsmodalität zur Verbesserung der Lebensqualität in dieser Kohorte der onkologischen Patien:innen ist. Die NF-Intervention schnitt hierbei ähnlich der - bereits in diesem Bereich gut etablierten - Achtsamkeitsintervention ab. Unsere Studie zeigt, dass die NF die Selbstwirksamkeit verändern kann, was in der klinischen Versorgung mehr Anerkennung finden sollte. Die Wirkung des NFs bei krebsspezifischen Symptomen, in unterschiedlichen Altersgruppen sollte jedoch Gegenstand weiterer Forschung sein.

12:00 - 13:00

Pause

13:00 - 16:00

Workshops

Dr. phil. Andreas Krombholz

WS1: Supervisionsworkshop

Martin Boncek

WS2: Biofeedbackheimgerätetraining –
Erweitern sie das Behandlungsrepertoire ihrer Praxis

Mag. Monika Fuhs
DI Johannes Mauser

WS3: Real life Biofeedback: Body watching in progress

Mag. Bettina Seitlinger

WS4: Biofeedback bei chronischen Schmerzen – Praktische Tipps für die Biofeedback-Therapieplanung

Moritz Olbrisch

WS5: Multivariables Langzeit-Biofeedback als innovatives Coachingtool - Einsatz von Biofeedback - insbesondere HRV, Herzrate und Bewegung - zum Finden von alltäglichen Stressoren und Energieressourcen.