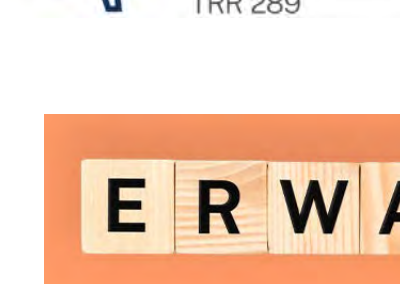


Wird diese E-Mail nicht richtig angezeigt? [Im Browser ansehen](#).



ERWARTUNGEN

04. Mai 2023

Liebe PatientInnen, FörderInnen und Follower unseres SFB/TRR 289,

Zunächst möchte ich mich herzlich bedanken für Ihr Interesse im vergangenen Jahr. Und natürlich hoffe ich, dass wir Sie auch 2023 mit spannenden News und Informationen überraschen können.

Gleich im ersten PatientInnen-Newsletter in diesem Jahr möchte ich gerne einen Schwerpunkt auf das Thema „Erwartungen“ legen: Wir alle haben immer und überall Erwartungen, natürlich auch beim Arzt, einer Therapeutin oder in der Apotheke. Um Placeboeffekte nutzen und negative Noceboeffekte vermeiden zu können, ist es wichtig, in sich hineinzuhorchen und zu verstehen, mit welchen Erwartungen und gar Vorurteilen wir zum Arzt oder zur Ärztin oder auch einem Physio- oder Psychotherapeuten gehen und ihn und seine Therapievorschlüsse beurteilen. Nur so ist es möglich, nicht hilfreiche Erwartungen zu mindern, sodass Ihre Behandlung bestmöglich von den Effekten der positiven Erwartung und Ihrer „körpereigenen Apotheke“ profitieren kann. Wir werden in diesem Newsletter also viele Aspekte rund um Erwartungen beleuchten.

Einen wichtigen Termin möchte ich Ihnen gerne ankündigen: Vom 10. bis 13. Mai richten wir vom Sonderforschungsbereich „Treatment Expectation“ (Behandlungserwartung) die SIPS-Konferenz (die größte internationale Tagung zu Placebo- und Noceboeffekten) in Duisburg und damit erstmals in Deutschland aus. Auch hier möchten wir zusätzlich zu einem hochkarätigen wissenschaftlichen Programm neue Akzente setzen – z.B. mit einem Online-PatientInnenforum am 9. Mai von 17.30 Uhr bis 19 Uhr. Dazu laden wir Sie herzlich ein, sich digital dazuschalten und mitzudiskutieren. Alle Infos finden Sie [hier](#).

Noch ein Tipp: Schauen Sie doch auch auf unserem neuen YouTube-Kanal vorbei. Wir füllen diesen regelmäßig mit neuen Inhalten und freuen uns, wenn Sie ihn als Patientenorganisation auch auf Ihren Webseiten verlinken und darauf aufmerksam machen.



Unsere neuesten Publikationen und Aktivitäten finden Sie wie immer auf der Webseite www.treatment-expectation.de und auf Twitter unter [@sfb_trr289](https://twitter.com/sfb_trr289).

Ihre Prof. Ulrike Binglel als Sprecherin des SFBs für das gesamte Team

Deutsche HirnStiftung | **Treatment Expectation TRR 289**

Die Kraft der Erwartung

Wie Sie als PatientIn ihre Therapie positiv beeinflussen können

Kostenloses Online-PatientInnenforum
Dienstag, 9. Mai 2023 | 17:30 – 19:00 Uhr

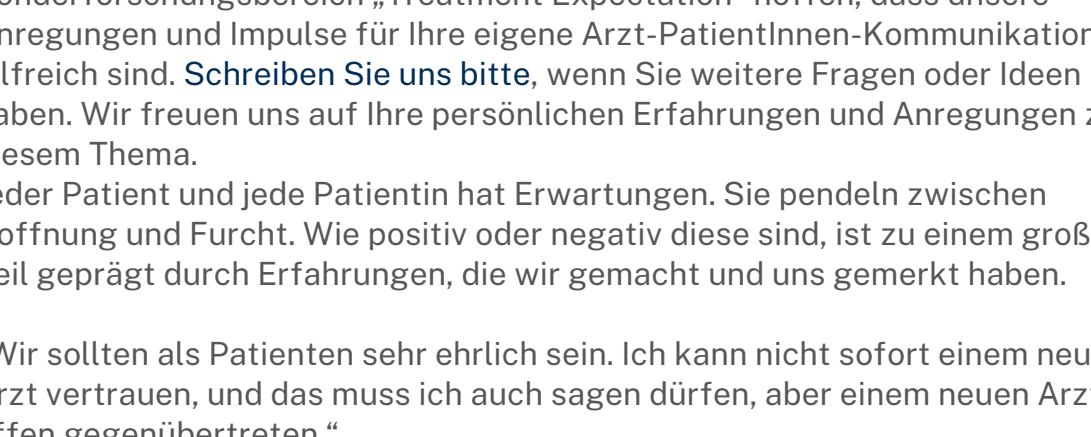
PatientInnenforum des SFB/TRR 289 „Treatment Expectation“ in Kooperation mit der Deutschen HirnStiftung

Wie kann ich meine eigenen Erwartungen sinnvoll nutzen, um meine Behandlung zu verbessern – unabhängig von der Erkrankung und der Therapie? Was haben Noceboeffekte mit unerwünschten Wirkungen zu tun? Wie lese ich einen Beipackzettel richtig? Wie bereite ich mich auf ein Arzt-Gespräch vor? Was könnten die Medikamentenforschung und die Gesundheitspolitik tun, um Therapien verträglicher und effektiver zu machen?

Diskutieren Sie mit! ExpertInnen berichten über aktuelle Forschungserkenntnisse und geben Empfehlungen.

[Hier geht es zur Anmeldung](#)

Was sind meine Erwartungen vor dem Besuch in der ärztlichen Praxis?



Können Sie selbst den Arztbesuch, die Therapie und Ihre Heilung günstig beeinflussen? Ja, das können Sie! In den Beiträgen auf unserer Webseite www.treatment-expectation.de geht es speziell um Sie als PatientIn und um ihre eigenen Erwartungen – von der Vorbereitung auf den Arztbesuch, das erste Gespräch, ihre Einschätzung und ihre Fragen z. B. zu unerwünschten Wirkungen, die im Beipackzettel ihres Medikaments aufgeführt sind. Wir vom Sonderforschungsbereich „Treatment Expectation“ hoffen, dass unsere Anregungen und Impulse für Ihre eigene Arzt-PatientInnen-Kommunikation hilfreich sind. Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie weitere Fragen oder Ideen haben. Wir freuen uns auf Ihre persönlichen Erfahrungen und Anregungen zu diesem Thema.

Jeder Patient und jede Patientin hat Erwartungen. Sie pendeln zwischen Hoffnung und Furcht. Wie positiv oder negativ diese sind, ist zu einem großen Teil geprägt durch Erfahrungen, die wir gemacht und uns gemerkt haben.

„Wir sollten als Patienten sehr ehrlich sein. Ich kann nicht sofort einem neuen Arzt vertrauen, und das muss ich auch sagen dürfen, aber einem neuen Arzt offen gegenüber treten.“

Heike Norda, Vorsitzende der unabhängigen Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland SchmerzLOS e.V. in Neumünster

Lesen Sie mehr über Erwartungen und wie Sie diese hinterfragen können.

[Mehr zum Thema](#)

Kurz erklärt: Unsere neue Videotalk-Reihe startet mit Prof. Winfried Rief

Treatment Expectation TRR 289

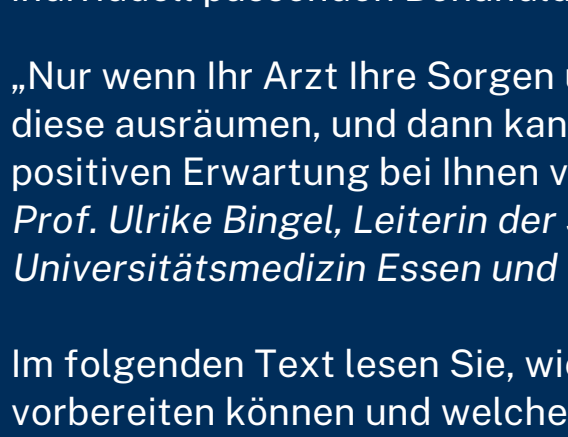
Kurz erklärt

In knapp drei Minuten erklären SFB-289-Forschende, was Erwartungen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern zu tun haben. Prof. Winfried Rief, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Marburg, beantwortet im ersten „Kurz erklärt“ Video für PatientInnen auf YouTube drei Fragen: Was haben Erwartungen mit Depression zu tun? Was sind wichtige Erkenntnisse? Was können PatientInnen selbst tun?

Weitere Vorträge zu unterschiedlichen Themen finden Sie demnächst auf der Webseite des SFB/TRR 289: www.treatment-expectation.de sowie auf [YouTube](#). Schauen Sie doch mal rein!

[Kurz erklärt von Prof. Rief](#)

Psychotherapie: Therapeuten können negative Erwartungen ändern

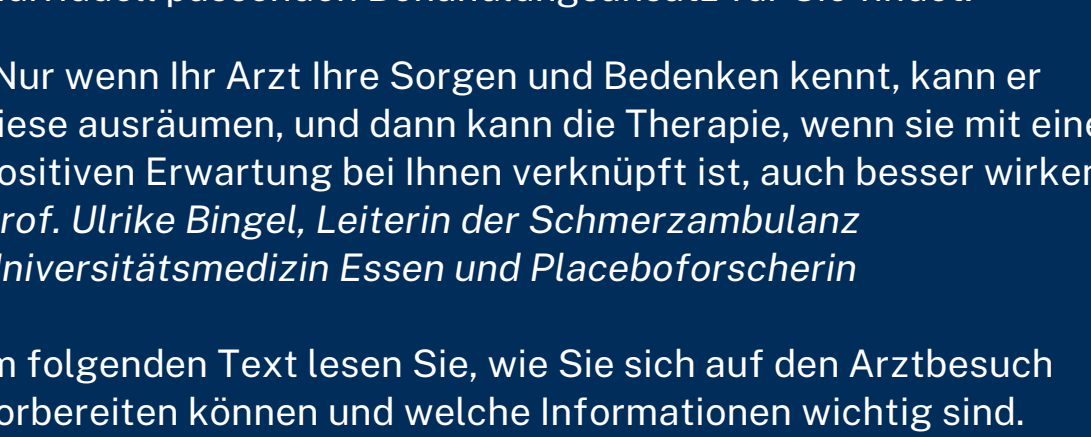


[Mehr zum Thema](#)

Eine neue Studie der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Marburg

„Wärme und Kompetenz von Therapeuten und Therapeutinnen sind entscheidend für die Veränderung negativer Therapieerwartungen“, fasst die Psychologin Anna Seewald das Ergebnis zusammen. Pessimistische Erwartungen, ob eine Psychotherapie hilfreich ist, sind bei Patienten und Patientinnen nicht selten – und sie vermögen den Erfolg einer Therapie zu beeinträchtigen. Doch wie können Psychotherapeuten und Therapeutinnen diese Bedenken verändern? Dieser Fragestellung widmete sich das Forscherteam um Prof. Winfried Rief und Anna Seewald. Ihre Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift *Clinical Psychological Science* publiziert und in *Nature Reviews Psychology* diskutiert.

Was ein Arzt oder eine Ärztin von mir wissen sollte - auch über meine Sorgen, Befürchtungen und Hoffnungen.



Die richtige Diagnose und individuelle Therapieempfehlungen hängen maßgeblich auch von den Informationen ab, die ein Patient dem Arzt selbst gibt. Für den Arzt und die Ärztin Ihres Vertrauens sollten Sie als Patient und Patientin wie ein offenes Buch sein. Je mehr er oder sie über Sie persönlich und Ihr Krankheitsgeschehen weiß, umso größer ist die Chance, dass man auch bei komplexen Gesundheitsproblemen einen individuell passenden Behandlungsansatz für Sie findet.

„Nur wenn Ihr Arzt Ihre Sorgen und Bedenken kennt, kann er diese ausräumen, und dann kann die Therapie, wenn sie mit einer positiven Erwartung bei Ihnen verknüpft ist, auch besser wirken.“

Prof. Ulrike Binglel, Leiterin der Schmerzambulanz Universitätsmedizin Essen und Placeboforscherin

Im folgenden Text lesen Sie, wie Sie sich auf den Arztbesuch vorbereiten können und welche Informationen wichtig sind.

[Zum vollständigen Artikel](#)

Wir wollen uns Ihnen persönlich vorstellen:

Die Mitglieder des Sonderforschungsbereichs „Treatment Expectation“ arbeiten meist sowohl in der Klinik als auch in der Forschung. Lernen Sie die Arbeitskollegen kennen!



Dr. Wiebke Sondermann



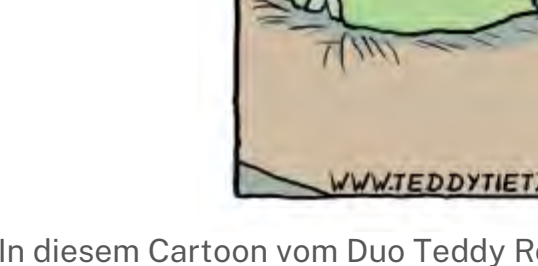
Prof. Winfried Rief



Prof. Sven Benson



Prof. Tilo Kircher

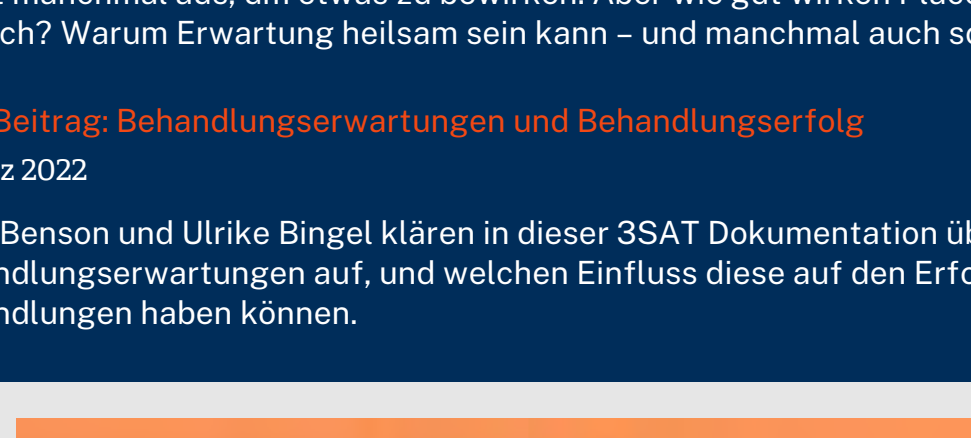


Prof. Ulrike Binglel

Es darf auch mal geschmunzelt werden...



In diesem Cartoon vom Duo Teddy Reich und Carsten Tietz ist der wahre Kern ernst. Viele Faktoren beeinflussen Placebo- und Noceboeffekte. Auch der ganze Behandlungskontext spielt eine Rolle: Wie sieht es aus in der Praxis? Wie werde ich begrüßt? Wie riecht es? Was höre ich? Wieviel merke ich von der Behandlung? Aber auch Eigenschaften der Behandlung selbst spielen eine Rolle. So haben zum Beispiel Injektionen höhere Placeboeffekte als Tabletten, und ein Placebo mit Geschmack wirkt besser als eins ohne. Und auch die wahrgenommene Wertigkeit eines Medikaments, wie z. B. die Verpackung und der Preis nehmen Einfluss. Intuitiv weisen wir einem teuren Medikament (wie einem teuren Placebo) eine stärkere Wirkung zu.



Aktuelles aus den Medien

Podcastfolge "Placebo und Erwartungseffekte in der Schmerztherapie"
13. Apr 2023

Ulrike Binglel ist zu Gast im PhysioBib Podcast und spricht über die Rolle von Erwartungseffekten in der Schmerztherapie.

Neue Veröffentlichung für Kinder: Der Noceboeffekt - der "böse Zwilling" des Placeboeffekts
21. Apr 2023

Dieser Artikel erschien in der Zeitschrift "Frontiers for Young Minds". Hier wird erklärt, was der Noceboeffekt ist, wie er funktioniert und wie wir ihn bekämpfen können.

Dieser Artikel wurde für Kinder zwischen 12 und 15 Jahren geschrieben, ist aber eine tolle Einführung in den Noceboeffekt für Menschen jeden Alters!

Wie wirksam ist der Placeboeffekt?
31. Mär 2023

Die Apothek Umschau berichtet zu folgendem Thema: Allein der Glaube bringt manchmal aus, um etwas zu bewirken. Aber wie gut wirken Placebos wirklich? Warum Erwartung heilsam sein kann – und manchmal auch schadet.

3sat Beitrag: Behandlungserwartungen und Behandlungserfolg
20. Dez 2022

Sven Benson und Ulrike Binglel klären in dieser 3SAT Dokumentation über Behandlungserwartungen auf, und welchen Einfluss diese auf den Erfolg von Behandlungen haben können.

Anekdoten über Placeboeffekte im Alltag

Medizin lebt auch von Erzählungen. Deshalb sammeln wir für den SFB/TRR 289 Treatment Expectation die vielfältigen Erfahrungen von PatientInnen mit ihren eigenen Erwartungen. Nahezu jeder hat schon mal einen positiven Placebo- oder auch negativen Noceboeffekt erlebt. Wir haben bereits vielfältige Beispiele für Placebo- wie Noceboeffekte gesammelt bekommen, die Sie hier nachlesen können – aber wir freuen uns auch immer über neue Anekdoten.

[Hier geht es zu den Anekdoten](#)

Dieser Newsletter wurde versendet von
Sonderforschungsbereich SFB/TRR 289 – Treatment Expectation
c/o Universitätsklinikum Essen A.o.R., Hufelandstraße 55, 45147 Essen
vertreten durch Prof. Dr. Ulrike Binglel

Sie möchten keine E-Mails mehr wie diese erhalten? [Hier abmelden](#).

