



## KURZBESCHREIBUNG DER WORKSHOPS

2 Halbtage (6 UE), 1. Teil Freitag + 2. Teil Samstag, jeweils nachmittags

### 1. „Ich bilde mir den Schmerz doch nicht ein“. Bio-psycho-soziale Zusammenhänge von Schmerz erklären – aber wie?

Dipl.-Psych. Hans-Günter Nobis, Bielefeld

Wer die Arbeit mit Schmerzkranken kennt, weiß um die besondere Herausforderung, wenn es um die Vermittlung „bio-psycho-sozialer“ Zusammenhänge geht. „Vorurteile“ von Patienten, der Schmerz weise immer auf einen körperlichen Defekt und Skepsis bis Ablehnung gegenüber psycho-sozialen Mitwirkungsfaktoren erschweren die Compliance und führen nicht selten zum Abbruch der Behandlung. Die Bedeutung von Kommunikation und Information in der psychologischen Schmerzbehandlung (Schmerz-Edukation) wird anhand von klinischen Erfahrungen und wissenschaftlichen Daten untermauert. In der Praxis bewährte Erklärungsmodelle zum Thema „Der bio-psycho-soziale Schmerz“ und „Wie wird aus Schmerz chronischer Schmerz?“ und „Wie machen Gefühle körperliche Beschwerden?“ werden vorgestellt und ihre Umsetzung diskutiert. Der Workshop richtet sich sowohl an die Berufsanfängerin wie erfahrene Psychotherapeutin.

### 2. Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie (IMST): Strategien der praktischen Durchführung

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Michael Pfingsten, Göttingen

Die Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie (IMST) hat sich als wirkungsvolle therapeutische Herangehensweise in der Behandlung chronischer Schmerzen erwiesen. Die Durchführung dieser Behandlungsform stellt allerdings nicht nur hohe Anforderungen an die Struktur und Organisation (auch Qualifizierung der Ausführenden), sondern auch an die inhaltliche Abstimmung und an Regeln für die interdisziplinäre Kooperation. Diese Struktur, Inhalte und Regeln sind Bestandteile dieses Workshops, die die Teilnehmenden auch in eine interdisziplinäre, berufsgruppen-übergreifende Haltung zum Thema Schmerzerkrankung und Schmerzbehandlung einstimmen soll. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für Ärzte, Physiotherapeuten und Psychologen.

### 3. Akzeptanz und Commitmenttherapie (ACT) in der Behandlung chronischer Schmerzen

Dr. rer. nat. Anke Diezemann, Mainz

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie ist eine störungsübergreifende Methode, die vor allem bei chronischen Erkrankungen zur Anwendung kommt. Ziel der Therapie ist es, trotz des chronischen Problems (hier der chronische Schmerz) werteorientiert sein Leben zu gestalten. Hierbei kommen Techniken z.B. der kognitiven Defusion und der Achtsamkeit zur Anwendung. Mögliches Ziel ist der Aufbau einer akzeptierenden Haltung gegenüber dem zugrundeliegenden Problem, um sich weniger der Symptomreduktion sondern vielmehr der Verbesserung der Lebensqualität und persönlichen wertvollen Richtungszielen im eigenen Leben wieder zuzuwenden. Der Workshop vermittelt das grundlegende Konzept der Act mit einfachen Übungen und Interventionen und ist auch für Anfänger in der Rehabilitation geeignet.



## KURZBESCHREIBUNG DER WORKSHOPS

2 Halbtage (6 UE), 1. Teil Freitag + 2. Teil Samstag, jeweils nachmittags

### 4. Faszienyoga – Faszienyoga: Übungen zur Selbstanwendung und Weitervermittlung

PT Uta Böttcher, Göttingen

Faszienyoga – Faszienyoga Übungen zur Selbstanwendung und Weitervermittlung  
Das myofasziale System ist maßgeblich an der Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen beteiligt, wie Forschungen belegen. Außerdem wirken Stress und belastende Emotionen über das sympathische Nervensystem direkt auf die Faszien ein. Durch Training und Entspannung dieses Systems können wir Schmerzen reduzieren, Stressregulation positiv beeinflussen, Symptome verbessern und Krankheiten vorbeugen. In diesem Workshop werden mit Spaß, Schwung, Achtsamkeit und Entspannung Übungen zur Selbstanwendung vermittelt. Viele davon können als körpertherapeutische Elemente und Wahrnehmungsübungen in psychotherapeutische Gruppen integriert werden. Bitte Sportkleidung tragen. Einen Faszien- oder Tennisball mitbringen und eigene Yoga-Matte und Decke.

### 5. Aktive Selbstfürsorge praktizieren und kultivieren

Dipl.-Psych. Christel von Scheidt, Berlin

Psychotherapeutische Tätigkeit kann sehr erfüllend und freudvoll sein. Und wie immer hat die Medaille zwei Seiten. Die andere Seite kann bis zur körperlichen und emotionalen Erschöpfung reichen, ausgelöst durch eine starke Arbeitsbelastung (hohe Patientenzahl, Überstunden und viele Verwaltungstätigkeiten), Arbeit mit herausfordernden Patient\*innen-Gruppen (depressive, aggressive, persönlichkeitsgestörte Menschen, Menschen mit chronischen und chronifizierten Schmerzen) und persönliche Faktoren wie innere Werte und Glaubenssätze. Für eine gute Lebensbalance und –zufriedenheit und eine wirksame Selbstfürsorge ist – neben der Beschäftigung mit den herausfordernden Bedingungen – ein offener, bewusster und aufrichtiger Umgang gerade mit den persönlichen Faktoren notwendig. Der Workshop ist für Anfänger\*innen und Erfahrene gleichermaßen geeignet und setzt die Bereitschaft zu Selbsterfahrung voraus.

### 6. Salutoogenese – Ein Perspektivwechsel zur Ressourcenstärkung

Dipl.-Psych. Sabine Dyrba, Bad Gandersheim

Der Umgang mit Krankheiten und Einschränkungen fällt immer schwer. Insbesondere in der onkologischen Reha ist es daher ein wertvoller und hilfreicher Ansatz, den Patienten eine neue Betrachtung der Themen Krankheit und Gesundheit nahe zu bringen: ein Perspektivwechsel weg von der krankheitsorientierten Sicht, hin zu einer ressourcen- und gesundheitsorientierten Sichtweise. Wieder Sinn, Stärke und Freude finden, trotz der eigenen Krankheit. Der Workshop vermittelt das grundlegende Konzept der Salutoogenese nach Antonovsky, sowie praktische Übungen zum Finden von persönlichen Ressourcen und Entspannung. Der Workshop ist dabei sowohl für Berufseinsteiger als auch für Berufserfahrene in der Rehabilitation geeignet.



## KURZBESCHREIBUNG DER WORKSHOPS

2 Halbtage (6 UE), 1. Teil Freitag + 2. Teil Samstag, jeweils nachmittags

### 7. Resilienz- und Stressmanagementtraining in der Psychokardiologie

Dipl.-Psych. Britta Mai, Reichelsheim

Nach einer kurzen theoretischen Einführung über die Hintergründe einer verhaltensorientierten Rehabilitation am Beispiel der Psychokardiologie werden einzelnen Module und deren Umsetzung dargestellt! Im Vordergrund stehen dabei die praktische Durchführung einzelner Übungen zur Förderung der Resilienz und des Stressmanagement. So werden Sie u.a. Übungen aus dem Bereich der formellen und informellen Achtsamkeit u.a. Geh- und Atemmeditation, wie auch weitere Übungen z.B. die Rosinenübung kennenlernen und selbst durchführen. Ziel des Workshops ist die Erweiterung Ihres therapeutischen Werkzeugkoffers und eine Einführung in eine verhaltensorientierte Rehabilitation.

### 8. Mut zur Wut

Dipl.-Psych. Ulrike Kaiser, Dresden

"Eingeladen sind alle, die im Umgang mit Patienten und Emotionen mehr zu herausfordernden Situationen, aber auch zu sich selbst erfahren wollen; der professionelle Hintergrund ist unbedeutend, allerdings richtet sich die Darstellung der Methode vor allem an Psychotherapeuten.

Manche Patienten bringen starke Emotionen wie Wut in die Interaktion ein. Besonders im Gruppensetting können daraus dynamische Situationen entstehen. Wut, in ihrer unbewältigten Form, kann dabei maßgeblich den Prozess sowohl physiologisch-funktionell als auch psychologisch-interaktionell behindern. Ziel des Workshops ist, das an sich tabuisierte Gefühl der Wut als Kraftquelle zu begreifen und in der Therapie gezielt zu adressieren. Es werden physiologisch-funktionelle Grundlagen zur Notwendigkeit der Berücksichtigung von Wut aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse sowie die Grundvoraussetzungen in der psychotherapeutischen Arbeit vorgestellt. Anhand praktischer Übungen im Anschluss an diese kurze theoretische Einführung soll den Teilnehmern Mut gemacht werden, sich dem erst einmal bedrohlich wirkenden Gefühl Wut anzunähern. Einer einfachen Struktur folgend (Wahrnehmen und Anerkennen, Regulieren, Bewältigen) werden Ansätze vorgestellt, die in der engen Zusammenarbeit zwischen Physio- und Psychotherapie Zugang zum Erleben sowie zu dessen Bewältigung im Sinne eines verbesserten Selbstmanagements beim Patienten hinsichtlich seiner Wut ermöglichen. Feedback und Diskussion von den Teilnehmern sowie Einbringen eigener Erfahrungen und Fälle ist ausdrücklich erwünscht".