

KURZBESCHREIBUNG DER WORKSHOPS

2 Halbtage (6 UE), Beginn Freitag 25.09.15, nachmittags

1. Darf es ein bisschen mehr sein? Sexualität und Rehabilitation

Dipl.-Psych. Monika Christoff

Dieser Workshop ist für alle in der Reha Tätigen geeignet, die Sexualität und Probleme mit Sexualität mehr in ihre Behandlungen einbeziehen wollen. Denn sexuelle Schwierigkeiten sind nicht selten Auslöser für andere psychosomatische Störungen und sehr oft Folge bzw. Nebenwirkung von Behandlungen und Eingriffen, die in Zusammenhang mit originär anderen Erkrankungen erfolgten. Vermittelt werden wird u.a.: - Wie spreche ich Sexualität an? – Wie komme ich zu einer ersten diagnostischen Einschätzung, - um kompetent weiter zu überweisen oder ggfs. sexualberaterisch/ -therapeutisch zu handeln? Der Workshop wird hierzu eine erste Einführung in den Hannoverschen Ansatz der Sexualtherapie geben.

2. Shake it off - Der Körper, unser größter Verbündeter in der Selbstfürsorge

Dipl.-Psych. Monika Dorn & Dipl.-Psych. Barbara Oles

Im Workshop wird eine Abfolge spannungs- und stresslösender Körperübungen vorgestellt, die eine natürliche, dem Körper innewohnende Fähigkeit zur Spannungsregulation – das Zittern – beleben. Der Schwerpunkt liegt auf der eigenen Körpererfahrung. Die Übungen können anschließend für den Eigengebrauch im Sinne einer Stärkung der Resilienz angewendet werden. Die TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) basieren auf der Arbeit von Dr. David Berzeli, der die Übungen in verschiedenen Krisengebieten kulturübergreifend entwickelt hat. Zunächst werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert, gedehnt und leicht ermüdet, um schließlich lösende, unwillkürliche Bewegungen (Zittern oder Schütteln) hervorzurufen. Der Körper wird so unterstützt, nach Trauma, Stress und Schmerz die zuvor bereitgestellte Ladung wieder abzubauen. Dies führt zu einer angenehmen Belebung oder Entspannung. Die WS-Leiterinnen ergänzen sich hinsichtlich ihrer Erfahrungen in medizinischer Rehabilitation und TRE®: Barbara Oles, Bioenergetische Analytikerin und internationale Trainerin für TRE® (Norddt. Institut für Bioenergetische Analyse e.V.) und Monika Dorn, Leitende Psychologin (PPT) im Rehasentrum Bad Eilsen, mit positiven TRE®-Erfahrungen für sich selbst und in der Klinik. Voraussetzung: Neugier auf die dem eigenen Körper innewohnenden Selbstregulierungsmechanismen. Bitte kleiden Sie sich atm- und bewegungsfreundlich, tragen rutschfeste Socken (falls Sie ungern barfuss arbeiten) und bringen ein kleines Kissen mit.

3. Wohlbefinden fördern, Lebensqualität verbessern

Dr. Dipl.-Psych. Renate Frank

Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben sowie Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden sind zentrale Ziele der Rehabilitation. Möglichkeiten zur gezielten Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität werden aufgezeigt, wie sie Konzepte der Salutogenese, Resilienz, Recovery, des Empowerments und des Flourishing nahelegen, wobei den Facetten des körperlichen Wohlbefindens besondere Beachtung geschenkt wird. Mit einer ressourcenorientierten therapeutischen Haltung und spezifischen Methoden zur Aktivierung von Ressourcen (insb. Widerstands-, Schutz- und Genesungsressourcen) lässt sich zunächst die Stimmung verbessern, wodurch eine optimale Basis für Problemlösen und das Lernen von Neuem entsteht ("broaden and build"-Theorie, Fredrickson). Unerlässlich für eine psychisch gesunde Lebensführung sind zudem sechs Fähigkeiten, die mithilfe der „well-being therapy“ von Fava gefördert werden und durch Aktivierung weiterer wohlbefindensrelevanter Ressourcen („PERMA“, Seligman) ergänzt werden. Im Wesentlichen wird die Verbesserung des Wohlbefindens auf drei Wegen gebahnt: (1) durch Genuss und Genießen (2) durch Flow-Erfahrungen und (3) durch die Verwirklichung eigener Stärken. Fragen zur Indikation von wohlbefindensrelevanten Interventionen und zur Setzung von Schwerpunkten werden diskutiert. Exemplarische Übungen (zur Selbsterfahrung und Verbesserung des eigenen Wohlbefindens) veranschaulichen das praktische Vorgehen. Der Kurs spricht Anfänger und Fortgeschrittene an.

4. Kognitive Verhaltenstherapie bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen

Dr. Dipl.-Psych. Zohra Karimi

Der Workshop richtet sich an klinische PsychologInnen sowohl mit viel als auch mit wenig Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen. Im ersten Teil des Workshops werden Grundlagen zum Verständnis chronischer (Rücken-) Schmerzen vermittelt, um die gewonnenen Kenntnisse im zweiten Teil des Workshops auf die Behandlung von Patienten übertragen zu können. Es werden individuelle Verarbeitungsmuster von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen besprochen und Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie im Umgang mit diesen erarbeitet.

5. Tabakentwöhnung – ein ungeliebtes Kind mit Potenzial

Dipl.-Psych. Britta Mai

Tabakrauchen zählt weltweit zu der bedeutendsten vermeidbaren Ursache für eine Vielzahl lebensbedrohlicher Erkrankungen. Allein in Deutschland sterben jährlich zwischen 110.000 bis 140.000 Menschen am Tabakkonsum. Obwohl das Erreichen eines dauerhaften Rauchstopps eine der wichtigsten Einzelmaßnahmen in der medizinischen Rehabilitation darstellt, führt die Tabakentwöhnung häufig ein ungeliebtes Stiefkinddasein in der Versorgung. Ziel des WS ist es, Ihnen durch die Vermittlung von Fachwissen und durch praktische Anleitung zur Durchführung mehr Freude bei der Tabakentwöhnung zu vermitteln.

6. Akzeptanz und Commitmenttherapie (ACT) bei Schmerz in der Praxis

Dipl.-Psych. Helge Poesthorst

Der Workshop ist vor allem für Anfänger bezüglich der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) geeignet, die Einsatzmöglichkeiten dieses Ansatzes bei Menschen mit chronischen Schmerzen kennen lernen möchten. Herkömmliche Schmerzbewältigungsstrategien können Teil des Problems werden, wenn z. B. intensive Anstrengungen, den Schmerz „endlich loszuwerden“, zu einer stärkeren Fokussierung auf den Schmerz führen. Ein akzeptanzbasiertes Vorgehen erlaubt es, auf die schmerzbedingten Einschränkungen, die nicht unmittelbar kontrollierbar sind, flexibler zu reagieren. ACT bewirkt dabei keine direkte Schmerzreduktion, sondern der Patient soll lernen, die Schmerzerfahrung neu zu bewerten und die Aufmerksamkeit auf andere Ziele und Werte zu lenken. Voraussetzungen, Chancen und Fallstricke dieses Ansatzes werden anhand von praktischen Übungen und Beispielen aus der Praxis dargestellt.

7. MBSR – Die Wirkung von Achtsamkeit im (klinischen) Alltag nutzen

Dipl.-Psych. Christel von Scheidt

Im Workshop zur Stressbewältigung mit Achtsamkeit (MBSR) wird mittels „formeller“ Übungen der „Achtsamkeitsmuskel“ systematisch trainiert, und informelle Übungen unterstützen dabei, auch im Alltag eine achtsame Haltung zu kultivieren. MBSR wird als ein Programm im Kontext achtsamkeitsbasierter Ansätze und der sog. Mind-Body-Medizin vorgestellt. Praktische Übungen sowie bereits gemachte Erfahrungen der Teilnehmenden und ein seit vielen Jahren erfolgreich angewandtes achtsamkeitsbasiertes klinisches Konzept der Mind-Body-Medizin bilden die Grundlage, auf der gemeinsam Ideen zur Integration achtsamkeitsbasierter Methoden in den beruflichen und auch persönlichen Alltag entwickelt werden können. Wichtige Voraussetzungen für die Umsetzung sowie Grenzen können diskutiert werden. Der Workshop ist für AnfängerInnen und Erfahrene gleichermaßen geeignet und setzt die Bereitschaft zu Selbsterfahrung voraus.

8. Progredienzangst: Zukunfts- und Krankheitsängste bei chronischen körperlichen Erkrankungen behandeln

Dr. Dipl.-Psych. Sabine Waadt

Die Angst vor dem Fortschreiten und der Zukunft ist durchgehend die Hauptbelastung bei körperlich chronischen Erkrankungen. In ihren Sorgen beschäftigen sich Patienten mit Tod und Sterben, dem Risiko von Schmerzen, Behinderungen oder Belastungen der Familien. Diese Angst lastet schwer auf den Menschen, paralyisiert und beeinträchtigt durch angstbezogene Kontrollversuche häufig den sinnvollen Umgang mit der Erkrankung. Im WS, der sich an alle psychotherapeutische Betreuer chronisch Kranker wendet, werden Techniken und Intervention vermittelt, um den Umgang mit Ängsten tolerierend zu beobachten, sich mit den Gefühlen vertraut zu machen und sie für eine geeignete Selbstfürsorge zu nutzen. Geübt wird u.a. die Konfrontation mit „schlimmst-vorstellbaren“ Bedrohungen, den dabei unterschiedlichen begleitenden Gefühlen sowie das „Lesen“ dieser Gefühle zum Entwurf geeigneter Bewältigungsaufgaben.