

Kurzbeschreibung der Workshops IGPS Jahrestagung 2023

Die Workshops finden statt am Freitag, 13.10.2023
von 10:30 bis 12:00 Uhr (= 90 Minuten)

W1 Anke Diezemann-Prößdorf

Schmerzen akzeptieren - wann ist ACT sinnvoll?

Viele Patienten kommen mit dem Wunsch in die Therapie, dass ihre Beschwerden und das damit verbundene Leiden verschwinden mögen. In diesem Zusammenhang kann mit dem Patienten gemeinsam sein bisheriger Umgang mit dem Schmerz beleuchtet werden. Wann erscheint ein assimilativer (z.B. Zielverfolgung zur Schmerzlinderung) oder wann ein akkommodativer (flexibler, akzeptierender) Umgang mit der Erkrankung hilfreich, so dass auch langfristig eine Steigerung des Wohlbefindens und ein werteorientierte Leben ermöglicht wird? Welche Strategien der ACT kommen dabei zum Einsatz?

W2 Tanja-Maria Radzuweit

Ernährung bei chronischen SchmerzpatientInnen - vom Wissen zum sinnlichen Erleben

Ernährung ist vielschichtig. Unser Stoffwechsel braucht gute Baustoffe, die Entzündungsreaktionen abpuffern. Unsere Sinne brauchen Erfahrung und Genuss. Beides im Rhythmus kann Schmerzen entgegenwirken und ein Gefühl der physischen und geistig-seelischen Sättigung unterstützen. Im Workshop wird beides bildhaft und sinnlich vermittelt.

W3 Hanna Kysely

Reicht es, zufrieden zu sein?

Frau A. lässt sich in der Physiopraxis erneut eine weitere Übung gegen Ihre Beschwerden der unteren WS zeigen. Sie klagte darüber, dass sie durch die Übungen sehr gestresst, angestrengt sei. Nach intensiven Nachfragen der Therapeutin erklärt sie, dass sie ihre Übungen aus Yoga, von vorherigen physiotherapeutischen Behandlungen usw., täglich mit einem Zeitaufwand von 1,5 Stunden schmerzunabhängig wiederholt. Gefragt, was ihr denn Freude macht: Tanzen. Sie hatte vor vielen Jahren ein Tanzstipendium im Ausland ausgeschlagen, weil ihr dies zu unsicher erschien. Mit dem neuen Vorschlag nur noch zu tanzen und die Übungen nur bei tatsächlichen Beschwerden zu machen, ging es ihr wesentlich besser. Im Zeitalter der Selbstoptimierung, geraten die Bedürfnisse und deren Befriedigung nicht selten aus der Balance. Der Workshop beinhaltet Ansätze aus der Integrativen Bewegungstherapie, Umgang mit Grenzen, praktischen Übungen zur Selbstfürsorge/ Psychohygiene.

W4 Martin v. Wachter

Ressourcen erkennen und fördern

Wie eine konsequent an der Ressourcen orientierte Behandlung von Beginn an in Klinik oder Praxis aussehen kann, wird an vielen Praxisbeispielen und Ressourcenübungen gezeigt. Sowohl die kognitive als auch die emotionale und die körperliche Dimension wird dabei explizit zur Ressourcenaktivierung genutzt. Im Seminar wird die praktische Arbeit mit Arbeitsblättern und Übungen vorgestellt, die sich unmittelbar für die praktische Umsetzung eignen.