Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team
Fortbildungen

Der achtsame Umgang mit chronischen Schmerzen - ein komplementärmedizinischer Ansatz in der Begleitung von Menschen mit chronischen Schmerzerkrankungen

Termin
15.10.-17.10.2021
Weitere Termine siehe unten!

Referent
Jörg Meibert
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
211-32

Kursgebühr
390,00 €

'*Jedes Leben hat sein Maß an Leid. Manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen.*'
Der Buddha

Einen guten Umgang mit chronischen Schmerzen zu erlernen, ist eine große Herausforderung. Die Idee, dies mit Achtsamkeit zu verbinden, bei der es darum geht, den

jetzigen Augenblick bewusst zu erleben, erscheint vielleicht zunächst unmöglich. Das Hier und Jetzt ist in Phasen von starken Schmerzzuständen ja eher bedrohlich als ein Ort der Zuflucht. Dies ist die Basis dafür, eben nicht im gegenwärtigen Augenblick sein zu wollen. Kurzfristig mag das auch hilfreich sein, längerfristig kann Achtsamkeitspraxis aber eine heilsame Alternative bieten zum 'Kampf gegen den Schmerz und damit gegen den eigenen Körper bzw. gegen sich selbst'. Mit Achtsamkeit können wir lernen, gut mit chronischen Schmerzzuständen umzugehen und dennoch ein lebendiges Leben zu führen.

Durch die mitfühlende und achtsame Hinwendung zum Schmerz, die sukzessive erlernt werden kann, wird der Umgang mit dem sekundären Leid, von dem chronische Schmerzen oft begleitet werden, wie Grübeln, Ängste, Wut, Selbstvorwürfe, Unruhe, Widerstand und Verzweiflung wesentlich erleichtert. Dies wiederum kann sich positiv auf das Schmerzerleben auswirken, die Lebensqualität wird gesteigert und das Selbstwirksamkeitserleben erhöht.

Um Menschen mit chronischen Schmerzen an die Praxis der Achtsamkeit heranzuführen, braucht es ein eigenes, vertieftes Verständnis vom achtsamen Umgang mit herausfordernden Erfahrungen. Deshalb setzen wir für die Teilnahme an diesem Seminar ein grundlegendes Verständnis von Achtsamkeit und auch eigene Praxiserfahrungen voraus.

Als Begleiter*innen von Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, ist zunächst einmal die eigene Selbstfürsorge und Abgrenzungsfähigkeit wichtig sowie die Verkörperung von Mitgefühl und Gelassenheit. Dies gelingt am besten durch das Üben von Achtsamkeit.

Der zweite Aspekt ist die Verkörperung und Vermittlung der Haltung von Achtsamkeit dem Schmerz gegenüber sowie eine entsprechende Adaptation von Achtsamkeitsübungen für die Betroffenen.

Im Seminar werden wir die folgenden Themen vertiefend bearbeiten:

- Erlernen von Meditationsanleitungen speziell für Menschen mit chronischen Schmerzen
- Verkörperung der Haltung von Achtsamkeit angesichts von Leid und Schmerz (mit dem Schmerz sein anstatt gegen ihn anzukämpfen)
- Grenzen der Achtsamkeit im Umgang mit chronischen Schmerzen (Kontraindikation)
- Akzeptanz versus Ablenkung – wann ist was hilfreich?
- Auseinandersetzung mit der Frage: wie können wir den Atem nutzen, um die Reaktionen auf Schmerz, die häufig in Anspannung und Stress münden, zu besänftigen?

Das Seminar gibt Raum für:

- Gemeinsames Praktizieren der Achtsamkeitsübungen
- Austausch und Reflexion zu den Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Reflexion des eigenen Umganges mit Schmerzen
- Theoretischen Input zu Achtsamkeit und Schmerz, wissenschaftliche Evidenz
- Einüben und Reflektieren von Achtsamkeitsübungen für Patienten zum Umgang mit Schmerzen
- Das Erforschen und Üben der inneren Haltung von Freundlichkeit und Präsenz in schwierigen Momenten
- Kollegialer Austausch - Impulse für den Alltag

Methoden:

Gemeinsame Meditationspraxis, theoretischer Input, Inquiry üben zum Thema Schmerz, Gruppendiskussion und kollegialer Austausch.

Teilnahmevoraussetzung:

Für die Teilnahme an dem Seminar werden grundlegende Kenntnisse über Achtsamkeit und eigene Übungserfahrungen mit Achtsamkeitsmeditation vorausgesetzt, z. B. durch einen MBSR-Kurs, ein Achtsamkeits-Jahrestraining, ein Einführungsseminar mit anschließender

Fortführung der Übungen im Alltag o. ä. (siehe hierzu Seminar 211-30)

Zertifizierung:
Für das Seminar werden von der LPK voraussichtlich 20 Punkte angerechnet.

Zielgruppe
Interessierte aller Berufsgruppen in stationären, komplementären und ambulanten Bereichen, die die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen.

Maximale Teilnehmerzahl
16

Termine / Folgeseminare
15.10.-17.10.2021
1. Tag: 16.00-20.00 Uhr
2. Tag: 9.00-17.00 Uhr
3. Tag: 9.00-13.00 Uhr

Referent

Jörg Meibert

Dipl. Sozialpädagoge, MBSR- und MBCT-Lehrer, Ausbilder und Supervisor

Sie haben Fragen?

Inga Weise
Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de