

Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) - Bildungswerkstatt - Chronische Schmerzen: Akzeptanz statt Kontrolle -

11. Juli 2012

26. September 2012

28. November 2012

Jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Ort:

Interdisziplinäres Zentrum für Schmerzmedizin
im Diakoniewerk München-Maxvorstadt
Konferenzraum 1 (EG)
Arcisstr. 35
80799 München



Algesiologikum®
Akademie

„Gib mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann;
gib mir den Mut, Dinge zu ändern,
die ich zu ändern vermag,
und gib mir die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden.“

Friedrich Oetinger (1702-82)

Im Zusammenhang mit dem Einzug von Akzeptanz- und Commitment (ACT) in die Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen, wurde die Frage nach Kontrolle vs. Akzeptanz aufgeworfen. Für viele Betroffene endet der Versuch der Kontrolle in der Erkenntnis, Schmerzen oder die Folge von Schmerzen nicht besiegen zu können. Oft geht dieser Prozess einher mit einer Verringerung der Lebensqualität, Erschöpfung und zunehmender Hoffnungslosigkeit.

In diesem Prozess berichten Betroffene, viel wertvolle Lebenszeit und nicht zuletzt Geld verloren zu haben. Oft fixieren sich Patienten zunehmend auf ihren Schmerz bzw. auf dessen Linderung. Hobbies werden aufgegeben, Freundschaften und Bekanntschaften schlafen ein und werden nicht mehr gepflegt.

Akzeptanz bedeutet, die Situation und die eigene Person liebevoll anzunehmen, die eigene Gedankenwelt nach dem Wahrheitsgehalt zu überprüfen, ungenutzte Ressourcen zu entwickeln und den Patienten zu einem wertegeleiteten Betätigungsverhalten zu führen, das sich an der Realisierung der persönlichen Lebensziele orientiert.

Moderator



Dr. Wolfgang Weigl

Damit möglichst viele Behandler und Patienten von ACT profitieren können, geht die Algesiologikum Akademie einen ersten Schritt und veranstaltet regelmäßige Treffen im Rahmen einer ACT-Bildungswerkstatt.

Professionellen und Interessierten bietet sie einen Einstieg und Rahmen zum Austausch. Die Termine sind aufeinander aufbauend - der Einstieg ist jedoch jederzeit möglich.

Alle Berufsgruppen und Interessierte sind willkommen. Unser Schwerpunkt wird im Bereich der Schmerztherapie liegen.

Dr. Wolfgang Weigl ist Oberarzt des Algesiologikum Zentrum für Schmerzmedizin des Diakoniewerks München-Maxvorstadt und betreut chronische Schmerzpatienten ambulant im Algesiologikum MVZ.

Er beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema der Akzeptanz im Bereich des Schmerzmanagements, so auch als Leiter multimodaler Gruppenprogramme zur Schmerzbewältigung. Sein Anliegen ist es, den Gedanken der Akzeptanz disziplinenübergreifend in Behandlungsteams zu implementieren, die Therapie auszubauen und ACT-Wissen zu verbreiten. Dazu möchte er nun mit der Gestaltung der Bildungswerkstatt einen weiteren Schritt gehen. Er ist als Referent und Autor innerhalb der multimodalen Schmerztherapie tätig.

Referentinnen



Grit Ulrike Tautenhahn

MBSR-Trainerin, NLP-Practitioner, HP

Physio- & Manualtherapeutin OMT (DGOMT, DVMT®)

MManipPhy (University of South Australia/ Adelaide)

Grit Ulrike Tautenhahn ist freiberuflich als Physio-/Manualtherapeutin und Achtsamkeitstrainerin tätig.

Sie arbeitet derzeit im PTZ Penzberg. Ihre Schwerpunkte dort sind die Rehabilitation von Patienten mit muskuloskelettalen Beschwerden, v.a. akuten und chronischen Wirbelsäulenbeschwerden und Kopfschmerzen. Auf diesen Gebieten ist sie auch als Dozentin tätig.

Ein weiterer Bestandteil Ihrer Arbeit ist das Thema Achtsamkeit in Prävention & Therapie. Als zertifizierte Trainerin für MBSR (mindfulness-based-stressreduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bietet sie diesen Ansatz auf der fundierten Basis ihrer physiotherapeutischen Erfahrungen in der Schmerztherapie Betroffenen, Therapeuten sowie Instituten in unterschiedlicher Form an.



Margaret Kleske

Margaret Kleske ist Dipl. Ergotherapeutin mit der Spezialisierung auf Akzeptanz- und Commitment Therapie innerhalb des Schmerzmanagements.

Sie ist Bereichsleitung der Ergotherapie bei Algesiologikum, leitet ambulante Schmerzbewältigungsgruppen auf der Basis der Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) und ist zudem konzeptuell tätig.

Freiberuflich arbeitet sie als Dozentin und Autorin.

Durch die frühe Schulung in der Pain Management Unit/UK unter Lance McCracken entdeckte Sie den positiven Einfluss von Akzeptanz in der Therapie und setzt sich seither für die Verbreitung und Weiterentwicklung ein. Neben der Schmerztherapie arbeiten Sie an der Erreichung des Mastergrades in Fach Wirtschaftspsychologie.

11. Juli 2012
.....
18.00 - 20.00 Uhr

Achtsam Schmerzen begegnen

Referentinnen:

Grit Ulrike Tautenhahn,
Margaret Kleske

Inhalte:

Achtsamkeit in der Schmerztherapie (1,5 Stunden)

„Die meiste Zeit unseres Lebens verlieren wir uns in Gedanken über die Vergangenheit oder sind beschäftigt mit der Zukunft. Nur wenn wir achtsam, bewusst sind, berühren wir die einzige Zeit, die uns zum Leben wirklich zur Verfügung steht: den gegenwärtigen Augenblick.“ *unbekannter Autor*

Achtsamkeit als solches wird mehr und mehr im therapeutischen, wirtschaftlichen und privaten Setting mit großen Erfolgen eingesetzt.

Eine Einführung in die Achtsamkeit kann helfen das Potenzial für die Therapie von Menschen mit Schmerzen zu fördern.

In dieser Einheit wird geklärt, was es heißt achtsam zu sein. Durch angeleitete Praxiserfahrung darf jeder Teilnehmer selber erfahren, wie er zu dieser Haltung gelangen kann. Abgerundet wird dieser Teil mit kleinen praktischen Tipps für die Arbeit mit Schmerzpatienten.

Achtsamkeit in der Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) (30 Minuten)

Wie Achtsamkeit innerhalb der Akzeptanz- und Commitment Therapie eingesetzt wird und in welchem Zusammenhang dies steht, wird in einem anschließenden Vortrag kurz beschrieben.

Diese Veranstaltung ist der Auftakt zu folgenden Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)-Bildungswerkstatt-Workshops.

26. September 2012

18.00 - 20.00 Uhr

**Warum Akzeptanz- und Commitment Therapie
(ACT)**

Moderator:

Dr. Wolfgang Weigl

Referentin:

Margaret Kleske

Thema:

Ist Kontrolle besser? Akzeptanz als Basis für die Behandlung chronischer Schmerzpatienten

Inhalt:

Wir haben die Lösung? Hinnehmen.... Akzeptieren... das ist kein beliebtes Konzept in unserer Gesellschaft. Probleme müssen in kurzer Zeit gelöst werden, Persönlichkeiten in kurzer Zeit verändert, Leid soll aus dem Leben radiert werden und für Schmerzen gibt es immer eine Lösung. Die letzt genannte Erwartung ist allzu menschlich und ist meist der Ansatzpunkt für eine Therapie. Doch all zu oft wird diese Erwartung enttäuscht.

Der Impulsvortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie durch Akzeptanz Leid begegnet werden kann und lädt alle Teilnehmer zur anschließenden moderierten Diskussion ein.

28. November 2012

18.00 - 20.00 Uhr

**Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)
erlebnisorientiert eingesetzt**

Moderator/in:

Dr. Wolfgang Weigl
Margaret Kleske

Videoinput:

Metaphern

Inhalt:

Hemmschwellen abbauen, selber erleben – ein Erlebnisorientierter Ansatz durch die Verwendung von Metaphern

Innerhalb dieser Einheit werden Videosequenzen von Metaphern gezeigt, mit denen in der Akzeptanz- und Commitment Therapie gearbeitet wird.

Angeleitete Übungen zur Selbsterfahrungen sollen das Thema praxisnah gestalten und den Lerneffekt für den Alltag erhöhen.

Veranstalter:

Algesiologikum Akademie

Adresse: Heßstr. 22, 80799 München

Telefon: 089 2122.857 Fax: 089 2122.846

Email: akademie@algesiologikum.de

Homepage: www.algesiologikum.de/akademie

Veranstaltungsort:

Interdisziplinäres Zentrum für Schmerzmedizin im Diakoniewerk München-Maxvorstadt

Adresse: Konferenzraum 1 (EG)

Arcisstr. 35, 80799 München

Telefon: 089 2122.0

Anfahrtsskizze:



Teilnahmegebühren:

je Termin 40 EUR inkl. MwSt.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Verpflegung vor Ort.

Bitte nutzen Sie das beigefügte Anmeldeformular.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Stornobedingungen:

Kostenlose Stornierung der Teilnahme 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Andernfalls werden 50%, mit Tagungsbeginn 100% des Rechnungsbetrages berechnet.

Änderungen vorbehalten

Anmeldeformular - ACT-Bildungswerkstatt

Bitte senden Sie das Formular per Post
Algesiologikum Akademie, Heßstr. 22, 80799 München
Fax: 089 2122 846 oder Email akademie@algesiologikum.de an uns
zurück.

.....
Titel, Vorname, Nachname

.....
Berufsgruppe

.....
Straße PLZ, Wohnort

.....
Telefon/ Handy

.....
Email

.....
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

Bitte ankreuzen:

11.7.12

26.9.12

28.11.12

Kosten:

je Termin 40 EUR inkl. MwSt.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Verpflegung vor Ort.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Eine gesonderte Rechnung erhalten Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung.

Abmeldung:

Kostenlose Stornierung der Teilnahme 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.
Andernfalls werden 50%, mit Tagungsbeginn 100% des Rechnungsbetrages berechnet.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.