

Focusing – Psychologische Hilfen bei körperlichem Schmerz

Veranstalter: AOK Ortenau in Kooperation mit der Deutschen Focusing Gesellschaft e.V. Gengenbach

- **Öffentlicher Informationsabend**
am 16. Januar 2006, 20:00 – 21:30 Uhr.
Vortragssaal der AOK Kolpingstraße 2, Offenburg
Eintritt frei

- **Zweitägiger Kurs: Nur für AOK – Mitglieder.**
18. Februar und 11. März, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr.

Telefonische Anmeldung bei der AOK Ortenau unter Tel. 07821 928-112.

Fachliche Leitung:

Diplom-Psychologen Prof. H.J. Feuerstein und Dieter Müller, Vorstand der Deutschen Focusing Gesellschaft e. V.,
Koordinatoren am Focusing Institute New York, Dr. med. Beate Ringwelski

Mitwirkende Focusing- Trainer/-innen in der Deutschen Focusing Gesellschaft Stiftung e. V. :

Katja Bauschinger, Anja Hass, , Carola Jung, Jack Kalmbacher, Dipl.-Psych. Eva Kroker, Dipl.-Psych. Peter Pfingstl,
Dipl.Soz. Arb. Gerhard Schmidt, Dipl.-Soz Arb.Herbert Voith

Hintergrund:

Wer mit wiederkehrenden oder andauerenden körperlichen Schmerzen lebt, sieht sich im Alltag großen Belastungen ausgesetzt: Ertragen von starken Störungen des körperlichen Wohlbefindens, Entscheidungen treffen über Aufnahme oder Weiterführung von Behandlungen, bedrohliche Unklarheit über die „Ursachen“; Umgang mit wiederholter Enttäuschung über die unbefriedigende Wirkung empfohlener Methoden, wachsendes Unverständnis im privaten und beruflichen Umfeld. In der Folge kann die Lebensfreude dauerhaft abnehmen, die Lebensplanung erscheint eingeschränkt.

Gebrauch von Methoden der Schmerzbewältigung:

In den letzten Jahren wurden vielerlei Methoden entwickelt, die Betroffenen helfen, mit Schmerz gut umzugehen. Alltagserfahrung wie auch Forschung zeigen aber, dass Methoden der Schmerzbewältigung nicht bei jedem die gleiche Wirkung zeigen – dass jeder Betroffene also letztlich selbst herausfinden muss, welche Methoden für die eigene Person und Situation wirksam sind.

Focusing und erlebenszentrierte Methode:

Mit dem Angebot von Focusing sollen Betroffene in dieser Suche unterstützt werden. Diese Methode wurde in den letzten Jahrzehnten als Selbsthilfemethode entwickelt und erforscht. Zwei Ebenen sollen genutzt werden für die Anwendung bei der Schmerzbewältigung:
a) Ausprobieren von Focusing- Methoden im Umgang mit Belastungen, z.B. Lenkung der Aufmerksamkeit, Bewertung von Schmerz
b) Begleitung beim „Herausfinden was mir gut tut“ an psychologischen Hilfen, indem interessierende Methoden schrittweise an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden (erlebenszentrierter Methodengebrauch).

Programmpunkte des Info-Abends:

Einführung in das Thema psychologische Hilfen bei körperlichem Schmerz; Lenkung der Körper-Aufmerksamkeit; Hilfreiche Haltungen zu sich und zum eigenen Körpers;
Entspannungsmethoden; Innerlich-Freiraum-Schaffen.

Erläuterung des zweitägigen Kursprogramms.

Arbeitsformen: Kurzvortrag; Demonstration; Gruppenübung

- Programm des zweitägigen Kurses s. Rückseite

Zweitägiger Kurs: Nur für AOK – Mitglieder

Focusing- psychologische Methoden beim Umgang mit körperlichem Schmerz

Telefonische Anmeldung: AOK Ortenau unter Tel. 07821 928-112

Informationen: AOK-Gesundheitspädagogin Ursel Hansert Tel. 07821 928-132.

Teilnehmerzahl: max. 15

Termin: 18. Februar und 11. März, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Themen

- Einführung in die Grundlagen und Prinzipien des Programms:
 - (a) Kennen lernen von Methoden; (b) Ausprobieren: „Herausfinden, was mir gut tut“
 - (c) Passend machen „für mich“
- Überprüfung und Veränderung von Haltungen zum eigenen Körper
- Innerlich Freiraum Schaffen – guten inneren Abstand herstellen zu Belastungen
- Fühlbare Bedeutung von Themen und Situationen und deren Veränderung: Wege zum wohler fühlen (Grundlagen des Focusing)
- Innerer Kritiker: Umgang mit destruktiver Selbstkritik und Ärger
- Umgang mit Krankheit und Schmerz: Zugänge zum fürsorglichen Umgang mit sich selbst
- Körperlicher Schmerz als Thema in zwischenmenschlichen Beziehungen: Förderliche Formen des Gesprächs; Umgang mit Reaktionen aus dem sozialen Umfeld.

Um eine möglichst individuelle Anwendung der Focusing – Methoden zu ermöglichen, werden erfahrene Focusing -TrainerInnen eingesetzt, die in Kleingruppen von maximal 3 Personen die Erprobung der Methoden anleiten und begleiten.

Zur Kontrolle der Wirkung der Methoden werden die TeilnehmerInnen gebeten, zu Beginn und nach Ende des Kurses anhand von Fragebogen das eigene Erleben und die Erfahrungen mit den angebotenen Verfahren zu beschreiben.

Einführende Literatur zu Focusing:

Feuerstein, H.J., Müller, D. & Weiser Cornell, 2000, Focusing im Prozess. Köln: GwG- Verlag

Gendlin, E.T., 1998, Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch

Ringwelski, B., 2003, Focusing – ein integrativer Weg der Psychosomatik. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta

Weiser Cornell, A., 1997, Focusing – der Stimm des Körpers folgen. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch.

Weitere Informationen im Internet unter www.focusing.de (Downloadbereich)