

Einladung/ Programmübersicht

**Achtsamkeit und Meditation
in der Psychotherapie zwischen
Anspruch und Realität.**



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

seit vielen Jahren ist Achtsamkeit ein relevantes Thema im Rahmen der Psychotherapie und es gibt ausreichend Evidenz für ihre Wirkung, sowohl kurativ als auch präventiv. Die Aufmerksamkeitslenkung schulen, so dass wir mehr im Hier und Jetzt leben und dies ohne uns selbst oder unsere Erfahrung vorschnell zu beurteilen oder zu bewerten.

„Achtsamkeit ist einfach aber nicht leicht“, so Jon Kabat-Zinn, der Begründer und Pionier der säkularen Verbreitung von Achtsamkeit. Wie kann das gelingen und mit welchen Herausforderungen, Schwierigkeiten und Nebenwirkungen haben wir zu rechnen? Wie können wir auf hilfreiche Weise damit umgehen und gibt es Ausschlusskriterien für das Erlernen von Achtsamkeit?

Wir möchten das Thema „**Achtsamkeit und Meditation in der Psychotherapie zwischen Anspruch und Realität**“ in unserer Herbst-Vortragsreihe in der Oberberg Tagesklinik in Essen in vier verschiedenen Vorträgen adressieren und mit Ihnen diskutieren. An jedem dieser vier Termine werden Sie die Möglichkeit haben, unsere Tagesklinik und ihre MitarbeiterInnen kennenzulernen. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt.

CME-Punkte sind bei der Ärztekammer Nordrhein beantragt.



Petra Meibert

Gesamtleitung
Oberberg Tagesklinik Essen



Dr. med. Bastian Willenborg

Leitender Arzt Oberberg Tagesklinik Essen,
Ärztlicher Direktor und Chefarzt Oberberg
Tagesklinik Bonn



Dr. med. Katrin Krauthausen

Leitende Oberärztin
Oberberg Tagesklinik Essen

Programm

Vortrag 1 – Mittwoch, 06.09.2023 – 17:00 bis 20:00 Uhr

Nebenwirkungen von Achtsamkeit und ein sinnvoller Umgang damit

Lange Zeit wurden Meditation und achtsamkeitsbasierte Therapieansätze als sanfte und natürliche Methoden ohne jegliche Nebenwirkungen angesehen. Mittlerweile zeigen Forschungsergebnisse, dass Nebenwirkungen unterschiedlicher Art auftreten können - auch im Rahmen von achtsamkeitsbasierten Achtwochenprogrammen wie Mindfulness-based Stress Reduction oder Mindfulness-based Cognitive Therapie.

In dem Vortrag werden Forschungsarbeiten zu Formen und Häufigkeit von Nebenwirkungen von Meditation und achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen vorgestellt, die Prognose unterschiedlicher Nebenwirkungen diskutiert sowie auf den Umgang mit diesen Nebenwirkungen eingegangen. Im zweiten Teil berichtet Dipl. Psych. Petra Meibert darüber, wie die Achtsamkeit in der Oberberg Tagesklinik in das teilstationäre Setting integriert wird, welchen Herausforderungen die PatientInnen dabei begegnen und wie sie therapeutisch unterstützt werden.

ReferentInnen: Prof. Dr. Johannes Michalak, Universität Witten-Herdecke

Petra Meibert, Dipl. Psychologin, Gesamtleitung Oberberg Tagesklinik Essen, MBSR und MBCT-Ausbilderin und Supervisorin

Vortrag 2 – Mittwoch, 18.10.2023 – 17:00 bis 20:00 Uhr

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Mitgefühl als positive Geistesqualität findet sich in allen Weisheitstraditionen und wird dort als Quelle der Erleichterung von Leiden verstanden. Mittlerweile hat auch die westliche Wissenschaft Mitgefühl als einen zentralen Prozess der Linderung menschlichen Leidens erforscht und

es wird ihm eine wichtige Rolle für unser emotionales Wohlbefinden zugeschrieben. So wird auch in der Psychotherapie das Mitgefühl und insbesondere Selbst-Mitgefühl in Verbindung mit einem achtsamen Gewahrsein genutzt (z.B. in der Compassion Fokused Therapy, Paul Gilbert). In dem Vortrag werden Möglichkeiten und Grenzen der Integration von Mitgefühl in die Therapie erläutert. Auch werden wir an praktischen Beispielen vorstellen, welchen Schwierigkeiten die PatientInnen begegnen bei der Entwicklung von Selbst-Mitgefühl und wie dies in kleinen Schritten doch möglich ist.

Referentin: Petra Meibert, Dipl. Psychologin, Gesamtleitung Oberberg Tagesklinik Essen, MBSR und MBCT-Ausbilderin und Supervisorin
Marius Reuter-Mellies, Psychologischer Psychotherapeut, M.Sc. Psychologie

Vortrag 3 – Mittwoch, 29.11.2023 – 17:00 bis 20:00 Uhr

Achtsamkeit bei chronischen Schmerzerkrankungen

Frau Dr. med. Elisabeth Hopfmüller, Psychiaterin mit langjähriger psychosomatisch-psychotherapeutischer Erfahrung wird die speziellen Herausforderungen, die dies mit sich bringt, darstellen, aber auch die heilsame Wirkung einer achtsamen Haltung für Menschen, deren Körper zum Feind geworden ist, herausarbeiten.

Jörg Meibert, der als leitender Fachtherapeut für die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis in der Oberberg Tagesklinik Essen zuständig ist und vorher 17 Jahre in einer Tagesklinik mit chronisch erkrankten SchmerzpatientInnen mit Achtsamkeit gearbeitet hat, wird praktische Beispiele präsentieren, wie Menschen mit chronologischen Schmerzen begleitet werden können.

ReferentInnen: Dr. med. Elisabeth Hopfmüller, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, niedergelassen als ärztliche Psychotherapeutin
Jörg Meibert, Dipl. Soz. Päd., leitender Fachtherapeut „Achtsamkeit“ Oberberg Tagesklinik Essen,
MBSR und MBCT Ausbilder und Supervisor

Vortrag 4 – Mittwoch, 31.01.2024 – 17:00 bis 20:00 Uhr

Achtsamkeit für Menschen mit Asperger Syndrom

Asperger Autismus ist eine unsichtbare Behinderung. Genetische Besonderheiten und Umweltfaktoren, wobei der Genetik der Hauptanteil zugeschrieben wird, führen zu einer anderen Funktionsweise des Gehirns. Die Kernsymptome von Asperger Autismus sind Beeinträchtigungen in der sozialen Interaktion und Kommunikation, repetitives und restriktives Verhalten und Routinen sowie Besonderheiten in der sensorischen Wahrnehmung und Verarbeitung. Nicht-autistische Menschen können diese „andere Wahrnehmung und Informationsverarbeitung“ von Autisten nicht antizipieren. Sie sind darauf angewiesen, dass die autistischen Menschen ihnen diese schildern und wir ihnen glauben, sodass dann Hilfe und Unterstützung gefunden werden kann.

Im psychotherapeutischen und ärztlichen Alltag werden die hochfunktionalen Asperger Autisten häufig übersehen, obwohl ihre Not sehr groß ist und sie werden oft falsch diagnostiziert und behandelt.

Der Vortrag beinhaltet Hinweise, wie Asperger Autisten zu erkennen sind und es werden Erfahrungen im Umgang mit autistischen Menschen in der psychotherapeutischen Praxis geteilt. Es wird die Diagnostik beschrieben und es werden Vorschläge zur psychotherapeutischen Behandlung gemacht. Zudem gibt es genügend Raum für Fragen und Austausch.

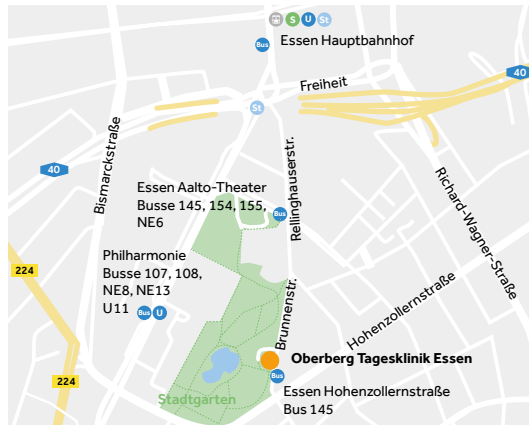
Auch berichtet Jörg Meibert, Fachtherapeut Achtsamkeit in der Oberberg Tagesklinik Essen über ein Fallbeispiel aus dem Klinikalltag. Hierzu hat sich ein Patient bereit erklärt, persönlich über seine Erfahrungen zu sprechen.

ReferentInnen: **Dipl. Psych. Ulla Graumann**, Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis seit 1985, u.a. spezialisiert auf die Diagnostik und Behandlung von Menschen mit Autismusspektrumstörungen
Jörg Meibert, Dipl. Soz. Päd., leitender Fachtherapeut „Achtsamkeit“ Oberberg Tagesklinik Essen, MBSR und MBCT Ausbilder und Supervisor

Ihre Anmeldung nehmen wir per E-Mail unter tagesklinik.essen@oberbergkliniken.de oder telefonisch unter **+49 201 85151294-6** entgegen. Bitte beachten Sie, dass wir nur eine begrenzte Zahl an TeilnehmerInnen vor Ort begrüßen können. Daher bitten wir um Ihre frühzeitige und verbindliche Anmeldung.

Zeitlicher Ablauf:

- 17:00 Uhr:** Eintreffen der Gäste
- 17:15 Uhr:** Begrüßung
- 17:30 Uhr:** Vortrag
- 19:00 Uhr:** Pause
- 19:15 Uhr:** Diskussion und kollegialer Austausch
- ab 20:00 Uhr:** Imbiss



Veranstaltungsadresse:

Oberberg Tagesklinik Essen

Brunnenstraße 8
45128 Essen

tagesklinik.essen@oberbergkliniken.de

Telefon +49 201 85151294-6

