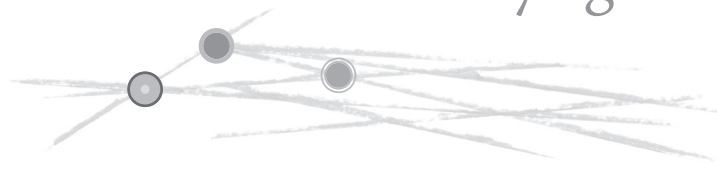


Interdisziplinäre Praxis Fibromyalgie



Praxis der Achtsamkeit

Selbsthilfe im Umgang mit Stress und chronischen Schmerzen

Das Kursprogramm wurde als Begleitmaßnahme zu medizinischen Therapien vor 25 Jahren an der Stress-Reduction-Clinic der Medizinischen Fakultät der Universität Massachusetts (USA) von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es wird dort PatientInnen mit Herzkrankheiten, chronischen Schmerzerkrankungen, Krebs, Angststörungen, Depression, Schlafstörungen und anderen Erkrankungen ambulant angeboten. Seine Wirksamkeit ist gut beforscht – inzwischen arbeiten weltweit über 250 Kliniken und Gesundheitszentren mit diesem Stressreduktionsprogramm.

Inhalt des Kurses ist ein systematisches Erlernen und Einüben von Achtsamkeit mittels Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, sanftem Yoga und Übungen zur Integration von Achtsamkeit im Alltag.

Achtsamkeit eine Fähigkeit des menschlichen Geistes, zu der jede(r) Zugang hat, wird in unserer Kultur wenig entwickelt und kultiviert. Achtsamkeit heißt von Moment zu Moment auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein – wir nehmen wahr ohne zu urteilen, sodaß der gegenwärtige Augenblick spürbar wird. Mit zunehmend achtsamer Präsenz wird uns möglich, allem was in uns auftaucht, angenehmen wie unangenehmen Erfahrungen, mit Fürsorge zu begegnen. Wir halten inne und sind für uns da.

Unser Geist hat die Kraft der Selbstheilung, wenn wir wissen, wie wir ihm Ruhe geben können, wie wir bei unseren Erfahrungen verweilen können, damit die Selbstregulation des Körpers von selbst geschehen kann.

„Wenn wir uns unserem Leiden mit Achtsamkeit zuwenden, fangen wir an es zu verändern. Wenn unser Leiden von Achtsamkeit gehalten wird, verliert es an Stärke.“ (Thich Nhat Hanh)

Fibromyalgie Dass das Achtsamkeitstraining die vielfältigen Beschwerden von Fibromyalgie-PatientInnen lindert, konnte in meiner Dissertation (Wien, 2002) nachgewiesen werden. PatientInnen entwickelten Vertrauen, Schmerzsituationen besser bewältigen zu können, ihr Schmerzempfinden nahm ab, ihre Angst und Depression verringerten sich. Sie konnten nach dem Kurs mit alltäglichen Belastungen im Alltag besser umgehen, ihre Lebensqualität besserte sich signifikant. Diese Ergebnisse zeigten sich auch nach 3 Jahren noch anhaltend.

Kurs Der Kurs dauert 8 Wochen und beinhaltet je 1 wöchentliches Treffen (jeweils mittwochs 19:30 Uhr, Dauer ca. 2,5 Stunden), ein persönliches Gespräch vor dem Beginn und eines nach Beendigung des Kurses.

Während der Dauer des Kurses wird die Bereitschaft der TeilnehmerInnen vorausgesetzt, sich täglich zu Hause 30–40 Minuten den Achtsamkeitsübungen zu widmen.

Ort wird je nach Teilnehmerzahl bekanntgegeben (6. oder 14. Bezirk in Wien)

Leitung Dr. Ulrike Tiefenthaler-Gilmer, Psychologin

Kosten Euro 320,- inkl. CD und Materialkosten

Beginn Findet zweimal jährlich in Zyklen von acht Wochen statt.

Information und Anmeldung Tel: (01) 587 46 08