

Kursmaterialien

Wir verwenden Übungs-CDs und schriftliche Übungsanleitungen.

Termin nach Rücksprache

Montag von 9.15 bis 10.45 Uhr und Mittwoch von 13.30 bis 15.00 Uhr im Gruppenraum der allgemeinspsychiatrischen Fachambulanz im Zentralgebäude des Psychiatrischen Zentrums Nordbaden (PZN).

Voraussetzungen für eine Teilnahme

Während des Klinikaufenthaltes über die Verordnung durch den behandelnden Arzt oder Psychologen und/oder ambulant über eine Heilmittelverordnung (Ergotherapie) durch den niedergelassenen Facharzt.

Verordnungsempfehlung für den niedergelassenen Facharzt

Folgende Stichworte sollte Ihr Arzt, je nach Befund auf seiner Verordnung notieren:

- psychisch-funktionelle Behandlung
- Indikationsschlüssel
- Methoden zur Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmungsverarbeitung
- einmal pro Woche

Klinik für Allgemeinpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik I

Psychiatrisches Zentrum Nordbaden
Heidelberger Straße 1a, 69168 Wiesloch
Chefarzt: Dr. Markus Schwarz
Pflegedienstleiterin: Maria-Theresia Wald

**Information / Kontakt**

Diplom-Sozialpädagogin
Birgit Würdehoff 06222 55-2436

Ergotherapeut
Eberhard Ross 06222 55-2405

Anfahrt

Mit dem PKW folgen Sie in Wiesloch der Beschilderung „Psychiatrisches Krankenhaus“.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren Sie vom S-Bahnhof Wiesloch-Walldorf mit den Bussen der Linie 702/707 bis zur Ringstraße. Dann umsteigen in die Buslinie 709 bis zum PZN.

Von Heidelberg mit der Straßenbahnlinie 23 bis Leimen, dort umsteigen in die Buslinie 723 bis zur Haltestelle Krankenhaus.

Im Internet: www.pzn-wiesloch.de/klinik/ap1



Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg



**Klinik
für Allgemeinpsychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik I**

**Achtsamkeit
und Stressbewältigung**

www.pzn-wiesloch.de



Achtsamkeit und Stressbewältigung

Schwere Erkrankungen gehen in der Regel sowohl in der Phase ihrer Entstehung als auch in der Phase der Bewältigung mit hohen psychischen Belastungen und Stress einher.

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte vor über 25 Jahren an der Universitätsklinik von Massachusetts ein Programm mit Übungen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Übungen aus diesem Programm, dienen der Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung, und werden mittlerweile weltweit im klinischen und ambulanten Bereich eingesetzt. Sie schulen Patienten darin, sich selbst und ihr Umfeld achtsamer und ohne Bewertung wahrzunehmen.

Was ist unter Achtsamkeit zu verstehen?

Unter Achtsamkeit wird eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung verstanden. Den aktuellen Erlebnisinhalten wird „bewusst“, im „augenblicklichen Moment“ und „nicht wertend“ Aufmerksamkeit geschenkt.

Achtsamkeit fördert innere Klarheit sowie die Fähigkeit, der Realität offen und aufmerksam zu begegnen.

Wie funktioniert die normale Alltagswahrnehmung?

Unsere normale Alltagswahrnehmung ist von Unachtsamkeit geprägt. Wir hetzen durch den Tag und sind, während wir die eine Sache tun, gedanklich schon mit der nächsten beschäftigt oder grübeln über Vergangenes nach.

Autopilotenmodus

Kabat-Zinn nennt diesen Zustand den „Autopilotenmodus“.

In diesem wird das aktuelle Geschehen nur unklar wahrgenommen und der inneren Bewertung der Situation kaum Beachtung geschenkt.

Gedanken und Impulsen wird eher willkürlich gefolgt.

Stressbewältigung

Psychisches Erleben und Bewältigung einer schweren Erkrankung kann als eine Art chronische Stresssituation verstanden werden. Achtsamkeit fördert die aktive Stressbewältigung.

Mit Hilfe von Körper- und Selbstwahrnehmungsübungen lernt der Einzelne, wieder mit sich und seinem Körper in Kontakt zu treten. Die Übungen ermöglichen ein Innehalten und dienen der Entschleunigung. Sie entwickeln nach und nach ein Bewusstsein für eingefahrene Denk- und Bewertungsmuster. Eigene Grenzen können erkannt und neue Handlungsspielräume entdeckt werden.

Mit Hilfe von informellen Übungen und Hausaufgaben wird die Integration von Achtsamkeit in den Alltag gefördert.

Trainingsinhalte

- Verschiedene Methoden zur Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Methoden zur Verbesserung der Wahrnehmungsverarbeitung
- Reflexion der eigenen Stressmuster
- Erkennen von schädigendem Gesundheitsverhalten
- Informelle Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag

Ziele des Trainings

Sie lernen Körpersignale wie Anspannung, Schmerzen oder Erschöpfung rechtzeitig wahrzunehmen.

Sie erkennen die eigenen Grenzen klarer, gehen mit stressigen Situationen förderlicher um und handeln insgesamt achtsamer und präsenter.

Die Übungen sind eingebettet in Gruppengespräche mit Erfahrungsaustausch. Zusätzlich werden Informationen zu den Themen „Auswirkungen von Stress“ vermittelt.

Zielgruppe

Die Gruppe ist geeignet für Patienten, die mit akuten oder lang anhaltenden körperlichen oder psychischen Beschwerden oder Stresssymptomen belastet sind, z.B. chronische Schmerzzustände, Ängste, Panikattacken, Schlafstörungen oder Burnout-Syndrom.

Die Gruppe ist nicht geeignet für Patienten, die sich in einer akuten psychotischen oder suizidalen Krise befinden.

