

Achtsamkeit im Alltag von PatientInnen und TherapeutInnen angewendet mit «Placebo cum Verum»

Den bekannten Effekt bewusst nutzen

Achtsamkeit im Alltag von PatientInnen und TherapeutInnen angewendet mit «Placebo cum Verum»

Den bekannten Effekt bewusst nutzen

Einleitung

«Dann hab ich halt eine Tablette einwerfen müssen.»

«Im Krafttraining zieh ich mir ein Hörbuch rein. So ist die Zeit sinnvoll genutzt.»

«Ich kann nicht ruhig sitzen. Darum sind Achtsamkeitsübungen nichts für mich.»

Solches bekommen Therapeuten häufig zu hören. Setzt auch Du dann Dein Pokerface auf? Die Arbeit mit chronisch kranken Menschen ist eine besondere.

Für die meisten Patienten gehören unterschiedliche Therapien zu ihrem Alltag. Sie brauchen Anleitung darin, einen freundlichen Umgang mit ihren Behandlungen und sich selbst zu pflegen. Weil Freundlichkeit allein oft nicht überzeugt, sollte die Anleitung wohlbegründet sein, zum Beispiel mit dem Wissen aus der Placebo-Forschung.

Placebo und der Placebo-Effekt wurden durch Studien mit Scheinmedikamenten bekannt. Versuchspersonen und Patienten beschrieben nach der Einnahme solcher «Placebos» erwünschte wie auch unerwünschte Wirkungen. Unterdessen wird der Placebo-Effekt zudem in Kombination mit echten Medikamenten untersucht. Das bedeutet “Placebo cum Verum”. Du wirst Beispiele aus dieser Forschung kennenlernen.

Placebo, lateinisch für «ich werde gefallen», wird in der medizinischen Praxis so übersetzt: Mein Körper soll an meiner Therapie Gefallen finden und damit die erwünschte Wirkung in Gang setzen. Um dieses Wissen aus der Placebo-Forschung anwenden zu können, braucht es die freundliche und bewusste Grundhaltung. Diese kann man mit Achtsamkeit trainieren. Du wirst eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit erhalten.

**Handlungs-
kompetenzen
(Ziele)**

Die Teilnehmenden

- kennen einige Achtsamkeitsübungen
- wissen, wie sie Achtsamkeit in ihrem Alltag anwenden können
- kennen Ergebnisse aus der Placebo-Forschung
- reflektieren ihre Haltung zu Medikamenten und anderen Therapieformen
- wissen, wie sie den Placebo-Effekt unterstützen können

Inhalte

- Achtsamkeit: Einführung und Übungen
- «Placebo cum Verum»: Einführung und Wirkfaktoren
- Kombination von Achtsamkeit und «Placebo cum Verum»: die Praxis

**Methoden/
Arbeitsweisen**

Theorie und Praxis

- Kurzreferate
- Übungen
- Austausch in Kleingruppen
- Diskussion im Plenum
- Büchertisch mit Fachliteratur und Bücher für Laien

**Maximale
Gruppengröße**

20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege oder weitere Spezialgebiete im Gesundheitswesen

**Teilnahme-
voraussetzungen**

Berufsdiplom

Dozent

Dr. phil. Annette Kindlimann



- Fachpsychologin für Gesundheitspsychologie FSP
- diplomierte Pflegefachfrau HF
- zertifizierte Focusing-Trainerin
- Dozentin und Referentin für die Themen Grundlagen der Psychologie, Schwerpunkt Sozial- und Gesundheitspsychologie sowie Stress, Burnout-Syndrom, Schmerz und Multiple Sklerose
- Inhaberin Praxis für Gesundheitspsychologie
- Achtsamkeitsübungen und das Wissen aus der Placebo-Forschung nutze ich in der Einzelarbeit mit Klienten und als Dozentin für Gesundheitspsychologie. Eine freundliche Grundhaltung bewährt sich im Alltag, um offen für Unerwartetes zu bleiben, Unkontrollierbares zu begleiten und salutogenetische Prozesse bei sich und anderen zu unterstützen.

Kursort	Winterthur
Kurs	21536
Datum	18. September 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 230.–