

## **Mentale Begleitung in der (Physio-)Therapie**

Wie man Patienten ganzheitlich betreut und den Heilungsverlauf mental beeinflussen kann

# Mentale Begleitung in der (Physio-)Therapie

## Wie man Patienten ganzheitlich betreut und den Heilungsverlauf mental beeinflussen kann

### Einleitung

Wir alle wissen wie wichtig Mentale Gesundheit für unser Leben ist. Trotzdem schenken wir diesem zentralen Thema noch immer so wenig Beachtung. Sei das in unserem Privatleben aber auch im therapeutischen Umfeld.

Fachstudien belegen, dass der Erfolg einer medizinischen Intervention, zum Beispiel bei einer Operation oder Therapie, zu 30 Prozent aufgrund des Placeboeffekts geschieht. Das heisst mit anderen Worten, dass die mentale Einstellung des Patienten einen sehr starken Einfluss darauf hat, wie die Heilung der Verletzung verläuft. Das Vertrauen in den Therapeuten und in die Behandlung sind von entscheidender Bedeutung.

Eine Verletzung ist für einen Menschen eine grosse Herausforderung, weil niemand genau weiss, was die Folgen und Konsequenzen daraus sind. Dieser Zustand kann Ängste und Zweifel verursachen, was dazu führt, dass beim Patienten eine Stressreaktion ausgelöst wird. Dieser Stresscocktail aus Cortisol und Adrenalin hat wiederum einen negativen Effekt auf die Wundheilung.

Die psychische Gesundheit spielt, neben der Schwere der Verletzung, sowie Alter und Genetik, während der Rehabilitation eine ganz entscheidende Rolle.

Daraus stellen sich folgende Fragen:

Welche mentalen Interventionen bremsen oder unterstützen den Rehabilitationsprozess?

Wie erkenne ich mentale Risikofaktoren und wie gehe ich damit um?

Welches Verhalten unterstützt das Vertrauensverhältnis zwischen mir und dem Patienten?

Wie fördere ich die Motivation meiner Klienten während des Rehabilitationsprozesses?

Dieser dreitägige Kurs bietet konkrete Antworten auf diese Fragen. Auch soll es darum gehen, die gesamte physiotherapeutische Behandlung aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Es reicht einfach nicht mehr, wenn man nur das verletzte Körperteil des Patienten behandelt. Vielmehr sollte eine integrale (ganzheitlich, vollständige) Therapieform im Mittelpunkt stehen, welche die Bedürfnisse der Kunden vollumfänglich abholt und somit die mentale Einstellung positiv für den Rehabilitationsprozess beeinflusst.

## **Handlungs- kompetenzen (Ziele)**

Die Teilnehmenden

- erlernen die Grundkenntnisse des Mentalen Trainings
- erkennen, welchen Einfluss die Psyche auf die körperliche Verfassung und Wundheilung hat
- wissen, wie man Patienten nebst den (physio-) therapeutischen Interventionen mental durch den Rehabprozess coacht
- können die Mentale Begleitung nach Verletzungen strukturiert planen und anwenden
- können ein starkes Vertrauensverhältnis zum Patienten aufbauen

## **Inhalte**

- Einblick in die drei Grundtechniken des Mentalen Trainings
- Was verursacht Stress tatsächlich in unserem Körper? – Techniken und Methoden, die Stress abbauen
- Zielarbeit und Motivation für den Patienten – Selbstkompetenz, Selbstverantwortung und Selbstvertrauen
- Screening, Mentale Rehabilitation und Prävention – Innere Bilder/ Haltung des Patienten erkennen und wenn nötig austauschen
- Aufzeigen und Erarbeiten einer integralen (ganzheitlichen) Therapieform für die Physiotherapie

## **Methoden/ Arbeitsweisen**

40% Theorie und 60% Praxis

- Vorträge und visuelle Unterstützung
- Praktisches Üben in Einzel- und Gruppenarbeit, u.a. Rollenspiele
- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

**Maximale  
Gruppengrösse**

20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Physiotherapie und Ergotherapie

**Teilnahme-  
voraussetzungen**

Berufsdiplom

**Dozent**

Matthias Gubler



- Physiotherapeut / Sportphysiotherapeut
- Weiterbildungen in Sportpsychologie und Mentaltraining sowie im Bereich Coaching und Beratung
- während 13 Jahren Sportphysiotherapeut der 1. Mannschaft des BSC Young Boys (sechs Jahre Leiter der medizinischen Abteilung) und fünf Jahre Physiotherapeut beim FC Basel
- Dozent bei Coachinginstitut für Erwachsene
- Motto: Scheitern ist nicht das Ende – aufgeben schon.

**Kursort**

Winterthur

Bad Zurzach

**Kurs**

21217

21218

**Datum**

6.–8. Februar 2021

31. Aug. – 2. Sept. 2021

**Zeiten**

9.00 bis 17.00 Uhr

9.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten**

CHF 690.–

CHF 690.–