

Mitwirkende

Karl-Jürgen Bär, Prof. Dr. med., Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena

Norman Best, PD Dr. med., Jena, Institut für Physiotherapie, Universitätsklinikum Jena

Anja Bettenhäuser, Sportpädagogin und Coach, Weimar

Claus Derra, Dr. med. Dipl.-Psych., Berlin

Thomas Dresler, Dr. phil. Dipl.-Psych., Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie mit Poliklinik, Universitätsklinikum Tübingen

Janine Franke, Ärztin, Weimar

Beate Gruner, Dr. med., Psychosomatische Praxis, Weimar

Bernd Kappis, Dipl.-Psych., Klinik für Anästhesiologie, Universitätsmedizin Mainz

Jürgen Knieling, Dr. med., Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, RKH-Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen

Reiner Knieling, Prof. Dr., Theologe, Erfurt

Beate Kürz-Weis, Physiotherapeutin, Klinik Kinzigtal, Gengenbach

Hanna Kysely, Dipl.-Rel. päd., Physiotherapeutin, Integrative Bewegungstherapeutin, Parklandklinik, Bad Wildungen

Irene Madureira, Musiktherapeutin, Flamencotänzerin, Klinik für Psychosomatik, Ostalb-Klinikum Aalen

Winfried Meißner, Prof. Dr. med., Schmerztagesklinik, Universitätsklinikum Jena

Michael Pfungsten, Prof. Dr. Dipl.-Psych., Lübeck

Martin von Wachter, Dr. med., Klinik für Psychosomatik, Ostalb-Klinikum Aalen

Martin Waibel, Lehrtherapeut für Integrative Leib- und Bewegungstherapie, Aulendorf

Veranstalterin

Interdisziplinäre Gesellschaft für Psychosomatische Schmerztherapie (IGPS)

Tagungsort

Tagungs- und Begegnungsstätte Evangelisches Augustinerkloster zu Erfurt, Augustinerstraße 10, 99084 Erfurt
Tel.: 0361/57660-0, Fax: 0361/57660-99
www.augustinerkloster.de

Datum

28. und 29.10.2022

Anmeldung

Sascha Hellendahl
IGPS Geschäftsstelle
Friedrichstr. 218, 10969 Berlin
Fax: 030 - 138 825 316
E-Mail: info@igps-schmerz.de

Teilnahmegebühr

| | regulär | ermäßigt** |
|--------------------|---------|------------|
| beide Tage | € 220.- | € 150.- |
| <i>Frühbucher*</i> | € 180.- | € 130.- |
| Tageskarte | € 130.- | € 100.- |
| Workshop | € 25.- | € 25.- |

* bis 31.08.2022, es gilt das Datum der Überweisung

** Ermäßigung gegen Nachweis für IGPS-Mitglieder, Physiotherapeuten, Pflegepersonen, PiA, Studierende.

Bankverbindung

Empfänger: IGPS
Institut: Postbank Dortmund
IBAN: DE85 4401 0046 0014 3634 69
BIC: PBNKDEFF
Kennwort: Jahrestagung 2022

Zertifizierung beantragt!

Transparenzgebot

Wir sichern zu, dass die Inhalte der Jahrestagung produkt- und dienstleistungsneutral gestaltet sind. Interessenskonflikte des Veranstalters, der wissenschaftlichen Leitung und der Mitwirkenden bestehen nicht.

Anmeldeformular unter: www.igps-schmerz.de

Interdisziplinäre Gesellschaft für Psychosomatische Schmerztherapie



16. Jahrestagung

28. und 29. Oktober 2022 in Erfurt

Schmerz & Bewegung

Effekte und Interventionen in der Schmerztherapie



Industrie-unabhängig!

Willkommen!

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesem Jahr nähern wir uns dem spannenden Thema „Schmerz und Bewegung“ aus unterschiedlichen Perspektiven. Körperliche Bewegung wird üblicherweise mit positiven Effekten auf chronische Schmerzen in Verbindung gebracht. Aber gilt das für alle Schmerzerkrankungen? Was ist die jeweils richtige Methode und die richtige Dosis und gibt es auch ein „Zuviel des Guten“? Diese Aspekte werden aus medizinischer, psychologischer und physiotherapeutischer Sicht referiert und diskutiert.

Daneben wollen wir überlegen, was Patientinnen und Patienten zu Bewegung motiviert oder sie davon abhält. Und was meinen wir eigentlich damit – den Halbmarathon oder den Tango Argentino? Und schließlich, wie können wir körperliche Bewegung in unsere Therapien adäquat integrieren? Und wissen wir schon, wer wovon am meisten profitiert?

Es versteht sich von selbst, dass wir unser theoretisches Programm mit praktischen Übungen unterschiedlichster Couleur angereichert haben – zum Erfahren, aber auch zum Entspannen. Bitte beachten Sie, dass die Workshops dieses Jahr schon am Freitagvormittag stattfinden werden und wie jedes Jahr einer gesonderten Anmeldung bedürfen.

Wir möchten Sie ins Evangelische Augustinerkloster nach Erfurt einladen, um sich bewegen zu lassen und sich selbst, wenn Sie möchten, zu bewegen. Wir freuen uns, Sie in Erfurt begrüßen zu dürfen.

Im Namen des Vorstandes,

Ihr
Karl-Jürgen Bär

Programm

Freitag, 28.10.2022

| | |
|-------|--|
| 10:30 | bis 12:00 Workshops, gesond. Anmeldung! |
| W1 | Trauma und Schmerz: Bewegungsrituale und Körperskills (H. Kysely) |
| W2 | Motivation zur Bewegung (M. v. Wachter) |
| W3 | Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) bei Schmerz (M. Waibel) |

12:00 **Ankommen, Registrierung und Imbiss**

13:00 **Eröffnung und Begrüßung**

Karl-Jürgen Bär

13:15 **Schmerz und Bewegung
- aus ärztlicher Sicht**

Karl-Jürgen Bär

14:00 **Schmerz und Bewegung
- aus physiotherapeutischer Sicht**

Norman Best

14:45 ☞ Kaffeepause ☞

15:00 – 15:45 Praxisangebot:

P1: Schmerz und Pilates (A. Bettenhäuser)

P2: Schmerz und Yoga (J. Franke)

P3: Schmerz und Flamenco (I. Madureira)

**P4: Bewegungsmeditation im
Kreuzgang** (R. Knieling)

15:45 kurze Pause

16:00 **Schmerz und Bewegung
- aus psychologischer Sicht**

Michael Pfingsten

16:45 **Podiumsdiskussion: Die Bedeutung von
Bewegung in der Schmerztherapie**

K.-J. Bär, N. Best, M. Pfingsten,
Moderation J. Knieling

17:45 ☞ Pause / Ende des ersten Tages ☞

18:00 **Mitgliederversammlung der IGPS**
u.a. Wahl des Vorstands

Samstag, 29.10.2022

| | |
|-------|--|
| 08:30 | bis 08:50 Morgendliche Einstimmung Beate Kürz-Weis |
|-------|--|

09:00 **Angst vor Bewegung**
Bernd Kappis

09:45 **Stellenwert von Bewegung in der
multimodalen Schmerztherapie**
Winfried Meißner

10:30 ☞ Kaffeepause ☞

10:45 – 11:30 Praxisangebot:

P1: Schmerz und Pilates (A. Bettenhäuser)

P2: Schmerz und Yoga (J. Franke)

P3: Schmerz und Flamenco (I. Madureira)

**P4: Bewegungsmeditation im
Kreuzgang** (R. Knieling)

**P5: Schmerz und medizinisches
Qi Gong** (C. Derra)

11:30 kurze Pause

11:45 **Beschädigte Leiblichkeit:
Modalitäten der Integrativen Leib-
und Bewegungstherapie IBT bei
Schmerz**
Martin Waibel

12:30 ☞ Mittagspause ☞

13:30 **Bewegungstherapie und neue
Medien**
Thomas Dresler

14:15 **Integrative Schmerztherapie
- (wie) geht das?**
Beate Gruner, Claus Derra

15:00 **Zusammenfassung der Tagung,
Schlusswort**
Karl-Jürgen Bär

15:15 Ende der Veranstaltung

W1 Trauma und Schmerz: Bewegungsrituale und Körperskills (Hanna Kysely).

Menschen mit traumatischen Erfahrungen zeigen häufig eine erhöhte Sensibilität für Schmerzreize und haben eine schwierige Beziehung zu ihrem eigenen Körper. Häufig ist die Körperwahrnehmung angstbesetzt, Bewegungen werden in falsch und richtig eingeordnet und hemmen damit spontane Bewegungen und die Selbstwirksamkeit. Um den zentralen Bedürfnissen nach Kontrolle, Zentrierung und Körperakzeptanz gerecht zu werden, sollten Bewegungsangebote und –Übungen in Sprache und Anleitung entsprechend modifiziert werden. Im WS werden verschiedene Körperskills (DBT Körper), Bewegungsrituale und Angebote in Selbsterfahrung durchgeführt und reflektiert.

Literatur: Schmerz.Therapie Trauma und Schmerz 3/2022 Thieme; Bewegen statt Erstarren! Praxisbuch für DBT-Körperskills, Brokuslaus, Welke, Edel, Schattauer 2021

Referentin: Hanna Kysely, Integrative Bewegungs- und Tanztherapeutin (IBT), Physiotherapeutin, Psychotraumatologie und Traumatherapie, Essstörung und Adipositas, Team Herausgeber Schmerz.Therapie Thieme, Parkland-Klinik Fachklinik für Psychotherapie und Psychosomatik, Im Kreuzfeld 6, 34537 Bad Wildungen, E-Mail: hannelore.kysely@parkland-klinik.de

W2 Motivation zur Bewegung (Martin von Wachter)

Ein wesentliches Ziel der Schmerzpsychotherapie besteht darin, Patienten dazu zu motivieren, sich trotz Schmerzen zu bewegen und dadurch neben der Schmerzreduktion gleichzeitig die Selbstwirksamkeit zu fördern. Im Workshop geht es um Interventionen zur Motivation zu Bewegung im Alltag wie Psychoedukation, Bewegung auf Rezept verschreiben und kleine Bewegungsübungen. Die Arbeit mit Hindernissen und Gegenstrategien, Graded Activity und Aktivitäten nach Quoten werden vorgestellt. Zur Konfrontation bei Angst vor Schädigung kommt eine Hierarchisierung mittels Fotos (PHODA) zum Einsatz und ein Protokoll zur Konfrontation.

Literatur: Martin von Wachter, Bernd Kappis (2019): Therapietools Schmerzstörungen. Beltz 2019.

Referent: Dr.med. Martin von Wachter, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ostalb-Klinikum Aalen, Klinik für Psychosomatik, Im Kälblesrain 1, 73430 Aalen, E-mail: von.Wachter@kliniken-ostalb.de

W3 Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) bei Schmerz (Martin J. Waibel).

Die IBT ist eine körperpsychotherapeutische Methode und hat aufgrund ihres phänomenologisch-leibbezogenen Hintergrundes ein komplexes Bewegungskonzept, das von der funktionalen Bewegung hin zum inneren Bewegungserleben führt. Der Bewegungsbegriff begrenzt sich somit nicht nur auf die "bloße Lokomotion", die funktionale Bewegung, sondern ist vielmehr auf das Lebensphänomen "Bewegung" gerichtet und schließt an die Grundbewegtheit des Daseins an. Die Bewegungen im sozialen Miteinander, Zuneigungen oder Ab-neigungen, Hin-wendung oder Weg-wendungen sind häufig schmerzhafte Bewegungen im Lebenskontext bei Patient*innen mit Schmerzerkrankungen. Wir werden uns in diesem Workshop mit einfachen Bewegungserfahrungen dem Lebensphänomen „Bewegung“ nähern.

Literatur: Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis. Waibel Martin J., Jakob-Krieger Cornelia. Schattauer 2009

Referent: Martin J. Waibel, Integrativer Leib- und Bewegungstherapeut, MSc, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, E-Mail: info@mjwaibel.de