

Psychologische Fachgruppe

Entspannungsverfahren

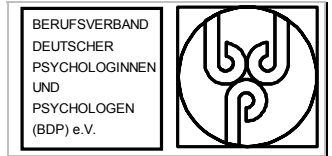
Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦ Biofeedback
der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP)
mit den AGs Yoga und Stresskompetenz (vormals: Psych. FG f. AT & PR)

Tätigkeitsbericht der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren für das Jahr 2005

Für den Tätigkeitsbericht über das Jahr 2005 soll detailliert vor allem über die Jahrestagung der Fachgruppe (FG) auf Sylt vom 30.04. bis 07.05.2005 berichtet werden.

Es soll aber nicht unerwähnt bleiben, dass die Vorstandsmitglieder viel Arbeit wegen Anfragen von Ratsuchenden und mit der Bearbeitung von Anträgen für Qualifikationsnachweise geleistet haben. Hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang die umfangreiche Tätigkeit der Geschäftsstellenleiterin DP Elisabeth Westhoff. Ebenfalls sehr aufwendig ist die Organisation und Ausrichtung der sehr erfolgreich verlaufenen Jahrestagung, die 2005 wieder vom Kollegen DP Helmut Brenner ausgerichtet wurde. Auch Aufgaben der Öffentlichkeitsarbeit waren zu bewältigen, wobei Dr. Kirsten Oleimeulen diese Bemühungen durch den weiteren Ausbau und die Organisation der Internet-Repräsentanz der FG sehr unterstützte. Die Zeitschrift der FG (23. Jahrgang) mit dem Titel „Entspannungsverfahren“ (oder besser gesagt das Jahrbuch) wird im März dieses Jahres erscheinen, wobei Dr. Dietmar Ohm als Herausgeber federführend war und von den anderen Vorstandsmitgliedern sowie von Prof. Dr. Krampen (Universität Trier) als Redaktionsteam tatkräftig bei der Bewältigung dieser Aufgabe unterstützt wurde. Die neue Ausgabe umfasst ca. 120 Seiten und enthält u. a. folgende Fachartikel:

Rainer Doubrawa	Progressive Relaxation – neuere Forschungsergebnisse zur klinischen Wirksamkeit
Wolf-Ulrich Scholz	Mit multimodaler Stresskompetenz (MMSK) zur Stressresilienz
Eckard und Elvira Nass	Integrative Paartherapie: Ein Praxisbericht
Buchmann, K. E.	Die eigene Biografie be-greifen
Elisabeth Westhoff	Primärprävention: Ein interessantes



DP Dr. Dietmar Ohm,
(Vorsitzender der FG)
Ratzeburger Allee 12,
23564 Lübeck, Tel.: 0451
7074760, Fax: 0451 7074761

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter
(stellv. Vorsitzende)
H.-Brauch Straße 18,
67454 Haßloch/Pfalz

DP Helmut Brenner
(stellv. Vorsitzender)
Paulinenstraße 20,
32108 Bad Salzuflen

Geschäftsstelle:
DP Elisabeth Westhoff,
Sommelweisstr. 10, 50767 Köln,
Tel. 0221-5901906, Fax 0221-
7771699, eMail
DP.Elis.Westhoff@gmx.de

Datum: 22. Februar 2006

Fort- und Weiterbildung:
Jährliche Fachtagung
Regionale Kurse
Supervision

Fachgebiete:
Autogenes Training
Progressive Relaxation
Klinische Hypnose
Integrative Entspannung
Biofeedback
Yoga
Multimodale Stresskompetenz

Arbeitsfeld für

DiplompsychologInnen

Reinhold Williges

Wege aus dem Krebsloch

Bericht über die 20. Entspannungstherapiewoche 2005 vom 30.4. bis 7.5. 2005 der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

Die Entspannungstherapiewoche 2005 der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen fand vom 30.4. bis 7.5.05 an der Akademie am Meer in Klappholtal auf Sylt statt. An der Tagung nahmen mehr als 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz Deutschland teil.

Neben der Seminararbeit (in mehr als 30 Workshops) standen interessante, praxisnahe Vorträge auf dem Programm.

Den Eröffnungsvortrag hielt Dipl.-Psych. Dr. Rainer Doubrawa zum Thema: "Neues aus der PR Forschung". Er berichtete u. a. über neuere Forschungsergebnisse, die für die Wirksamkeit der Progressiven Relaxation in klinischen Anwendungsbereichen sprechen und zwar im Rahmen der psychologischen Schmerztherapie, bei kardiovaskulären Erkrankungen, in der Behandlung von Krebspatienten, bei Schlafstörungen und bei gastrointestinalen Erkrankungen. Auch haben Entspannungsverfahren einschließlich der PR offenbar günstige Wirkungen auf Abwehrfunktionen des Immunsystems.

Prof. Dr. Knud Eike Buchmann setzte sich in seinem Vortrag mit dem Thema: „Die eigene Biographie be-greifen“ auseinander und gelangte u. a. zu der Schlussfolgerung: „Menschen Lust zu machen, ihre Biografie zu be-greifen bedeutet, dass sie sich in ihrer Gefühlswelt, in ihren intimsten Bedürfnissen, in ihren Schwächen und Begabungen erkennen und ernst nehmen. Vielleicht ist es auch gut, Lust auf den Mut zu haben, schwierige Lebens- und Krisensituationen zu fühlen, anzunehmen, auszuhalten und in das Leben als Reibepunkt zur Bildung einer Weisheitsperle zu integrieren...“.

Im Rahmen einer Abendveranstaltung schloss sich der Vortrag von Dipl.-Psych. Jutta Bockhold und Dipl.-Psych. Eschenröder über „Energetische Psychotherapie“ an, wobei sie eine eindrucksvolle praktische Demonstration dieser Methode gaben.

Das Ehepaar Dipl.-Psych. Eckhard Nass und Päd. Elvira Nass referierte über „Integrative Paartherapie mit Systemaufstellungen“ und betonten u. a.: „Den Einbezug von Systemaufstellungen erleben wir als wertvolle Ergänzung zu den Paargesprächen. Sie helfen uns in kurzer Zeit die Altlasten zu klären und Verstrickungen zu lösen, so dass die Partner frei werden für eine kraftvolle und lebendige Beziehung. In der reifen Liebe können sie den anderen in seinem Anderssein, mit seinem Eigensinn mit allen seinen Ecken und Kanten annehmen und als Wachstumsmotor begreifen.“

Dipl.-Psychologe Roberto D'Amelio präsentierte in seinem Vortrag einen Überblick über die „Tinnitus-Retraining-Therapie“. Er wies u. a. darauf hin, dass auch eine effektive Therapie den Tinnitus nicht „beseitigen“ kann. Die kombinierte medizinisch-psychologische Therapie bei belasteten Patienten im Rahmen des im Vortrag vorgestellten Behandlungsprogrammes ist viel mehr zielorientiert darauf ausgerichtet, mittels Counseling und psychologischer

Intervention die aversive Reaktion des Patienten (z.B. Angst, Hilflosigkeit) auf das Ohrgeräusch zu minimieren und den Tinnitus zeitweise bzw. dauerhaft aus dem Bewusstsein auszublenden (Toleranzentwicklung).

In seinem Vortrag beschäftigte sich Dipl.-Psych. Reinhold Williges mit dem Thema: „Wege aus dem Krebsloch – Bio-psycho-soziale Aspekte eines „aktiven“ Bewältigungsstils“. Dabei stellte er u. a. heraus: „Ein wesentliches Erlebnis- und Verhaltensziel ist eine neue Körperwahrnehmung und –beachtung, seine Leistungsgrenzen zu spüren und zu beachten und seine Erschöpfungs- und Schmerzgrenzen zu respektieren sowie Erholungs- und Ruhebedürfnisse wahrzunehmen. Ein hilfreiches neues Lebensmotto dafür ist:“ Ich lebe nicht mehr danach, für was bin ich (für euch) gut, sondern danach, was tut mir/meinem Körper gut!“

„Mit Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) zur Stressresilienz“: Über dieses Thema sprach Dipl.-Psych. Wolf-Ulrich Scholz. U. a. plädierte er dafür, „dass mit der Zunahme von Häufigkeit und Vielfalt von Alltagsstressoren Resilienzförderung im Erwachsenenalter nicht nur immer wichtiger wird, sondern auch größere Aufmerksamkeit im Rahmen von Stress-Management-Programmen verdient.“ Verschiedene Auffassungen zu resilienzförderlichen Faktoren wurden vom Referenten vorgestellt und insbesondere im Hinblick auf die Planbarkeit psychoedukativer Resilienzförderung im Erwachsenenalter bewertet.

In Workshops und Selbsterfahrungsgruppen hatten die TeilnehmerInnen die Gelegenheit, sich im Autogenen Training und in der Progressiven Relaxation fortzubilden. Bei ausreichender Fortbildung, die den Kriterien der Fachgruppe entspricht, werden auf Antrag Qualifikationsnachweise als anerkannte AT- und PR- Leiter ausgestellt.

Außerdem bestand die Möglichkeit zur Teilnahme an Seminaren u.a. zu folgenden Themen: Biofeedback-Grundlagen, Progressive Angstbewältigung, Feldenkrais-Methode, Klinische Hypnose bei Schmerzen, Grundlagen der Klinischen Hypnose, Yoga, Qigong, Trancegeschichten, Systemaufstellungen, Tinnitus-Retraining Therapie, Lebenssinn – Lebensplanung, Speerkunst Wu Shu, Stressmanagement für Kinder.

Im Rahmen der Tagung fand auch die Mitgliederversammlung der Fachgruppe statt, auf der der Vorstand einen Bericht über die geleistete Arbeit vorlegte.

Nachdem der Vorstand entlastet worden war, stand in der Mitgliederversammlung die Neuwahl der Vorstandsmitglieder an. Dabei wurde Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm als 1. Vorsitzender wiedergewählt. Auch den bisherigen stellvertretenden Vorsitzenden Dipl.-Psych. Isolde Raudszus-Nothdurfter und Dipl.-Psych. Helmut Brenner wurde von den Mitgliedern wieder ein Mandat erteilt. Als weiteres Vorstandsmitglied wurde DP Elisabeth Westhoff ebenfalls wiedergewählt. Nachdem sie bereits die Geschäftsstellenleitung in den vergangenen Jahren erfolgreich geführt hat, wird sie diese Aufgabe auch weiter innehaben. Als kooptiertes Vorstandsmitglied wurde Prof. Dr. Günter Krampen vom neuen Vorstand benannt. Allen gewählten Vorstandsmitgliedern wurde gratuliert und viel Energie und Kraft mit auf den Weg gegeben für die nächsten zwei Jahre. Gedankt wurde auch der Kollegin DP Dr. Kirstin Oleimeulen, die die neue Internetrepräsentanz der Fachgruppe aufgebaut hat. Sie wird die Homepage auch weiterhin betreuen. Die Internetadresse lautet:

www.entspannungsmethoden.com

Besonderer Dank wurde allen Mitgliedern ausgesprochen, die sich aktiv z. B. in den verschiedenen Kommissionen für die Belange der Fachgruppe engagieren.

Am Ende der Tagung konnten sich die Vorstandsmitglieder über die deutlichen Dankesworte und den Applaus für die geleistete Arbeit freuen. Besonders überschwänglich wurde dem Organisator der Tagung Dipl.-Psych. Helmut Brenner gedankt, dem durch seinen unermüdlichen Einsatz wieder eine hervorragende Tagungsorganisation gelungen ist.

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Vorsitzender der Psychologischen FG
Entspannungsverfahren, Ratzeburger Allee 12, 23564 Lübeck.