

# ACHTSAM & MITFÜHLEND MIT SCHMERZEN UMGEHEN



## Verhaltenstherapie chronischer Schmerz **Mindfulness-based Pain-Management (MBPM)**

Einen guten Umgang mit Schmerzen zu erlernen ist eine große Herausforderung - der zu stellen es sich lohnt.

Achtsamkeitspraxis bietet eine heilsame Alternative zum gewohnten „Kampf gegen den Schmerz, gegen den eigenen Körper bzw. gegen sich selbst“.

Wir können lernen, mit Schmerzzuständen achtsam und mitfühlend umzugehen und so dennoch ein lebendiges Leben zu führen.

### **Kurs-Methoden:**

- **Atemgewahrsein:** die natürliche Atmung unterstützt beim Umgang mit Schmerz oder Krankheit
- **Achtsame Bewegungen:** Körper-Bewusstsein fördern und den Kreislauf von mangelnder Bewegung unterbrechen
- **Achtsamkeit im Alltag:** Die Tendenz unterbrechen, sich an guten Tagen zu übernehmen und an schlechten Tagen kaum noch etwas zustande zu bringen
- **Meditationen:** unterstützen einen mitfühlenden Umgang mit sich selbst und anderen

### **Kurs-Inhalte:**

- Unterscheiden lernen zwischen ursprünglichem Leid und nachfolgendem Leid. Sich darin üben, das nachfolgende Leid („Vermeidungsleid“, oftmals der innere Widerstand gegen den Schmerz) in Selbstmitgefühl zu verwandeln
- Boom-Bust-Zyklus (nach einem Zwischen-Hoch auftretende Erschöpfung) erkennen & heilsame Alternativen entwickeln
- Schmerztagebuch

TeilnehmerInnen erhalten ein Arbeitsbuch („Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ - Leseprobe online verfügbar) und Meditationsanleitungen (Download) für das Üben zu hause. Regelmäßige Praxis ist ein wesentliches Element der Schulung der Achtsamkeit. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, über die Dauer des Kurses täglich eine Übungszeit von 15-25 Min. einzurichten.

### **Kurs-Zeiten:**

**Mittwochs von 11:30 - 14:00**

9 Termine ab 14. April 2021

Termine ab September sind in Planung

In einem ausführlichen Vorgespräch besprechen Sie Ihre persönliche Situation mit Dr. Thormählen, Ihre Fragen werden umfassend beantwortet.

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt auf Antrag die Leistung. Selbstzahler zahlen nach GOÄ 480 €.

### **Der Kurs wird geleitet von:**



**Anke Makai**

MBSR-Lehrerin mit besonderer Qualifikation für den achtsamen Umgang mit Schmerz (Breathworks/MBPM-Lehrerin) Yogalehrerin BDY/EYU Sonderpädagogin

[www.makai-yoga-koeln.de](http://www.makai-yoga-koeln.de)



**Dr. med. Malte Thormählen**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Rochusstraße 137  
53123 Bonn  
Tel. 0228 62 99 69 40  
Fax 0228 62 99 69 41

[m.thormaehlen@therapiedrt.de](mailto:m.thormaehlen@therapiedrt.de)  
[www.therapiedrt.de](http://www.therapiedrt.de)