



Schmerz – ein Thema in den Gruppen?

Dem Schmerz einzelner Teilnehmenden gerecht werden, ohne dabei die Gruppenaktivität aus den Augen zu verlieren.

Samstag, 10. Juni 2023 – Zürich, Zentrum Karl der Grosse

Ziele

- Die Teilnehmenden wissen, wie sie Schmerz in der Gruppenaktivität erklären und thematisieren können.
- Die Teilnehmenden kennen Möglichkeiten, wie Schmerz in der Gruppenaktivität erfasst und wie Dosierungen angepasst werden können.
- Die Teilnehmenden wissen, wie (Selbst-) Hypnose bei Schmerzen zum Einsatz kommen kann und erfahren konkrete Möglichkeiten dazu.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Begrüssung, Einführung <i>Stefanie Wipf</i>
09.15 Uhr	Schmerzen verstehen – Chronifizierung vermeiden <i>Martina Rothenbühler</i>
09.45 Uhr	Erfahrungsaustausch: Schmerz in der Gruppe <i>Alle Teilnehmenden – Moderation: Stefanie Wipf</i>
10.45 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Körperwahrnehmung – Arbeiten mit der Körpertabelle Dosierung: Pacing vs. Graduated Exposure <i>Martina Rothenbühler</i>
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Hypnose / Selbsthypnose – Einführung & Hintergründe <i>Martina Berchtold</i>
14.15 Uhr	Hypnose / Selbsthypnose – Praxis <i>Martina Berchtold</i>
16.30 Uhr	Schlussrunde <i>Martina Berchtold, Martina Rothenbühler und Stefanie Wipf</i>
Ca. 16.45 Uhr	Kursende

Allgemeine Informationen

- Kursort:** Zentrum Karl der Grosse
Kirchgasse 14
8001 Zürich
- Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen, der Kursort liegt in der Altstadt
- Veranstalterin:** Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch
- Referentin:** **Martina Berchtold-Neumann**, Diplompsychologin, FSP, zertifizierte Hypnose-therapeutin, Stein am Rhein
Martina Rothenbühler, dipl. Physiotherapeutin FH, CAS Schmerz basic, Rheumaliga Schweiz
- Teilnehmende:** Kursleitende der kantonalen/regionalen Rheumaligen oder anderer Organisationen
- Mittagessen:** In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit
- Kursgebühr:** CHF 190.- für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz
CHF 240.- für Externe
- Abmeldung/
Annullierung:** Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben «Veranstalterin»)
- Abmeldungen 30 bis 5 Arbeitstage vor Kursbeginn:** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann.
- Abmeldung ab 4 Arbeitstage vor Kursbeginn:** Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.
- Unentschuldigtes Nichterscheinen:** Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung und Schreibmaterial für Notizen
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden
- Anmeldeschluss:** Montag, 15. Mai 2023