

LUNGENPHYSIO IGPTR-P

Rehabilitation, Coaching & Palliative Care

Wetzikon, im Mai 2024

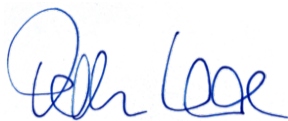
Liebe Kolleginnen und Kollegen

Die Atemnot kann im Leben eines lungenkranken Menschen in verschiedensten Situationen und oft über viele Jahre zu stressigen allenfalls auch traumatischen Erlebnissen führen. Nebst unserem pneumologischen Wissen und unseren bewährten atemtherapeutischen skills wollen wir mit dem Kurs **Traumasesibel (be)handeln** über unseren alltäglichen Tellerrand hinausblicken und in die Erklärungen und praktische Übungen der Traumatherapie blicken.

| | |
|---------------------|--|
| Datum | Samstag, 31. August 2024, 09.00 – 12.30h und 13.30 – ca. 16.30h |
| Anmeldung | bis 13. Juli 2024 an kaba@dallalana.ch Die Platzzahl ist beschränkt, es gilt das Datum der Anmeldung |
| Kursleitung | Elisabeth Abt, SOMA Embodiment Therapeutin, MAS in Gesundheitsförderung und Prävention, Hebamme FH; www.lebendig-leben.ch |
| Ort | ZHAW, Winterthur |
| Kosten | für Mitglieder IGPTR-P kostenlos für Nicht-Mitglieder IGPTR-P CHF 200.- |
| Inhalt | siehe Beilage, Seite 2 |
| Organisation | IGPTR-P, Kaba Dalla Lana |

Wir freuen uns auf deine Anmeldung und auf einen interessanten Kurstag!

Herzliche Grüsse im Namen des Vorstand IGPTR-P



Kaba Dalla Lana

Stressreaktionen in der Atemtherapie

Traumatasensibel (be)handeln

Die extremste Form von Stresserfahrungen sind Traumata. Die Prävalenz von traumatischen Erfahrungen ist sehr hoch: gemäss retrospektiven Studien in Deutschland und den USA machen rund 50% der Menschen in ihrem Leben mindestens eine potenziell traumatisierende Erfahrung. Nicht alle entwickeln posttraumatische Symptome – aber alle tragen die Körpererinnerung der Erfahrung von extremem Stress, Kontrollverlust und Überwältigung in sich. Solche Erfahrungen gehen immer auch mit einer Veränderung des Atems einher. Sie können in der Atemtherapie daher leicht angetriggert werden und zu Stressreaktionen führen.

Psychische Stressreaktionen können sich sehr unterschiedlich zeigen. Manchmal sind sie unübersehbar, z.B. bei Panik. Oft zeigen sich Stressreaktionen aber weniger offensichtlich. So können Betroffene z.B. abwesend wirken, widersprüchliche Aussagen machen oder vergesslich sein. Auch eine mangelnde Compliance oder gar fehlende Therapieerfolge können ein Hinweis darauf sein.

Eine traumasensible Behandlung vermittelt Patientinnen und Patienten – auch in potenziell triggerreichen Situationen – ausreichend Sicherheit und unterstützt sie, im Hier und Jetzt präsent zu bleiben oder es rasch wieder zu werden. So können Stressreaktionen bis hin zu Flashbacks und Re-Traumatisierungen vermieden und zugleich die Compliance und das Outcome der medizinisch-therapeutischen Behandlung positiv beeinflusst werden. Von einer traumasensiblen Behandlung profitieren alle, unabhängig von ihrer Biographie – und nicht zuletzt auch die Behandelnden.

Inhalt

- Grundlagen zu Stress, Trauma und Traumafolgen
- Zustände des autonomen Nervensystems und kurze Einführung in die Polyvagaltheorie
- Grundlagen einer traumasensiblen Behandlung
- Praktische Übungen, u.a. zu grundlegenden stabilisierenden Techniken

Elisabeth Abt

Als Hebamme kenne ich die Herausforderung, professionell auf Stressreaktionen und posttraumatische Symptome zu reagieren, aus eigener Erfahrung. Auf der anderen Seite habe ich selbst mehrere Re-Traumatisierungen durch medizinische Eingriffe und Behandlungen erlebt. Es ist mir daher ein grosses Anliegen, medizinisches Fachpersonal für eine traumasensible Behandlung zu sensibilisieren und zu befähigen.

Mein beruflicher Weg hat mich nach einigen Jahren als angestellte und freipraktizierende Hebamme an weitere Stationen geführt, mit Weiterbildungen und Tätigkeiten in transkultureller Kompetenz, Erwachsenenbildung, Coaching, Projektleitung und Gesundheitsförderung. Seit 2019 habe ich mich intensiv in verschiedenen körperorientierten Traumatherapie-Methoden weitergebildet und bin seit letztem Jahr teilzeitlich in einer eigenen Praxis tätig. Daneben arbeite ich in einem Gesundheitsförderungsprojekt für Menschen ab 60.

lebendig-leben.ch