

BASIC BODY AWARENESS THERAPIE - embodied identity

Ressourcenorientierte Therapie bei Patienten mit chronischen Schmerzen und/oder psychosomatischen Beschwerden

BBAT A – GRUNDSEMINAR

Viele Menschen leiden heute unter chronischen Schmerzen. Stressbedingte, psychosomatische Erkrankungen, die mit dem Lebensstil oder den Lebensumständen zusammenhängen, nehmen erwerbsfähigen Menschen zu und führen bei jüngeren wie älteren Menschen vermehrt zu Entfremdung und existenzieller Leere. Dadurch steigt auch die Häufigkeit der psychischen Erkrankungen an. **Die betroffenen Menschen entwickeln in der Folge oft ein sehr spezielles und einseitiges Körperempfinden.** Wir in den "helfenden Berufen" erleben diese Menschen häufig als schwierige und anstrengende Klienten.

Warum ist das so und wie können wir helfen? Wie können wir selber gesund bleiben?

Es ist wichtig, dass wir **verstehen, wie Körperwahrnehmung (Embodiment) funktioniert und welche Bedeutung sie für unser Bewegungsverhalten und Selbsterleben hat.** Um unseren PatientInnen helfen zu können, müssen wir auch sehen und benennen können, wo in diesem Bereich ihre Schwächen, aber auch **ihre Potentiale** liegen. Wir brauchen zudem Instrumente, um die PatientInnen in ihrem eigenen Verständnis ihrer Problematik abholen zu können. Ansonsten wird die Zusammenarbeit einmal mehr von beiden Seiten als schwierig erlebt. Frustration ist vorprogrammiert. Diesen und weiteren relevanten Themen werden wir im Kurs BBAT A nachgehen. Vor allem aber ist es **ein praktisch orientierter Kurs, welcher die direkte Umsetzung in die praktische Arbeit ermöglicht.**

KURSinHALTE BBAT A - GRUNDSEMINAR

Der Kurs BBAT A ist der erste Kurs in der Ausbildung zur Therapeutischen Kompetenz in Basic Body Awareness Therapie. Er richtet sich an diplomierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten.

- Der Schwerpunkt liegt auf dem **persönlichen Erleben und der Erfahrung** mit den Übungen. Diese basieren auf Alltagsbewegungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Dazu kommen Stimm- und Partnerübungen, sowie spezifische Massagetechniken.
- Die **theoretische Verankerung** und die **grundlegenden Theorien** werden vorgestellt.
- Außerdem beinhaltet dieser Kurs eine erste **Einführung in die Beobachtung und Beurteilung von Bewegungsqualität** (Assessment Body Awareness Scale – Movement Quality and Experience).

Referent:	Beat Streuli mit Assistenz
Kursort:	KZU Kompetenzzentrum, Embrach (CH)
Kurskosten:	SFr. 920.--
Kursdaten/-zeiten:	8. - 11. September 2022 / 09:00 - 17:00, letzter Tag bis 16:00 Uhr
Anmeldung:	www.bodyawareness.ch/kurse/ausbildungskurse

BASIC BODY AWARENESS THERAPIE (BBAT)

Was ist BBAT?

Basic Body Awareness Therapie (BBAT) ist eine physiotherapeutische Methode. Sie stammt ursprünglich aus Skandinavien und wird heute in vielen Ländern in stationärer und ambulanter Physiotherapie praktiziert. Sie eignet sich auch für die prophylaktische Behandlung. Die Methode bezieht **biomedizinische, physiologische, psycho-sozio-kulturelle und existenzielle Aspekte** mit ein. Durch das Üben wird das Spannungsgleichgewicht im Körper reguliert und dadurch die Möglichkeit geschaffen, körperliche und mentale Ressourcen zu stärken.

BBAT ist evidence – und experience based.

Wissenschaftliche Studien zeigen gute Effekte bei Menschen mit chronischen Schmerz- und Verspannungsbeschwerden, stressbedingten und psychosomatischen Symptomen sowie psychischen Störungen. Als ressourcenorientierte Methode mit einer ganzheitlich-holistischen Sichtweise findet die BBAT Anwendung in verschiedenen Bereichen.

Weitere Informationen zur Methode und Ausbildung:
www.bodyawareness.ch

LITERATUREMPFEHLUNG: »BASIC BODY AWARENESS THERAPIE – embodied identity« von Amanda Lundvik Gyllensten, Kent Skoglund/, Inger Wulf.

Erfahrungen von Kursteilnehmerinnen:

„Ich habe bereits mit dem ersten Ausbildungskurs für den beruflichen Alltag, aber ebenso für mein persönliches Wohlbefinden profitiert. Nachdem ich diese positiven Erfahrungen gemacht habe, hoffe ich, dass sich immer mehr BerufskollegInnen für diese Methode interessieren.“

„Durch die Selbsterfahrung und den Austausch in den Reflexionsrunden weiß ich, wie unterschiedlich die Übungen wirken können. Ich kann die Übungen gezielter anleiten und auch kleine Veränderungen am Patienten besser wahrnehmen.“

„Meine Motivation zum Weiterüben, war die Rückmeldung meiner Tochter: „Mama, machst du wieder die Hausübung, damit du nicht mehr grantig bist?“ Anscheinend war ich schon nach einer Übungswoche ausgeglichener.“

„Mich hat begeistert, dass ich durch die Wiederholung der Übungen oft neue, feinere Veränderungen gespürt habe. Die gleichen Übungen sind interessant geblieben. Ich habe immer mehr von mir erfahren. Auch wenn das regelmäßige Üben für mich eine große Überwindung war, habe ich das „in den Übungen sein“ genossen.“

„In der Patientenarbeit kann ich mich durch BBAT selbst besser abgrenzen und die Eigenverantwortung beim Patienten belassen. Es ist schön, diesen Entwicklungsprozess begleiten zu können.“

„Ich hätte nie gedacht, dass ein „Physiokurs“ mir mal in so vielen Bereichen des Lebens neue, bessere und vor allem bewusstere Wege eröffnet.“