

# PROGRAMM

## Die Tagung und alle Veranstaltungen finden statt in

MEDIAN Klinik am Burggraben, Alte Vlothoer Straße 47-49, 32105 Bad Salzuflen

Nach der Einfahrt in den Klinikkomplex am Burggraben bitte den Eingang Haus Wiesenhof benutzen. Dort ist das Tagungsbüro ausgeschildert.

## FREITAG, 02.03.2012

**17.00 – 18.00 UHR** **Ankunft und Anmeldung im Tagungsbüro**

**18.00 UHR** **gemeinsames Abendessen**

**19.00 – 20.30 UHR** **Lesung, Gespräch und Erfahrungsaustausch**

„Leben mit einem Chamäleon. Endometriose – mehr als nur Bauchschmerzen“

Johanna Helen

### **Arbeitsgruppe 1:**

Und wie geht es mir? – Erfahrungen mit Konflikten und Überforderung in der ehrenamtlichen Beratung und SHG-Arbeit  
Moderation: Heike Matuschewski, Petra Brandes, Karis Schneider

### **Arbeitsgruppe 2:**

Hört das jetzt nie mehr auf? – Austausch von Partnern und Partnerinnen betroffener Frauen  
Moderation: Ulrich Niehues

## SAMSTAG, 03.03.2012

**AB 8.30 UHR** **Anmeldung im Tagungsbüro**

**9.00 UHR** **Begrüßung,** Dr. Christiane Niehues, Dr. Heike Matuschewski

**9.30 UHR** **Endometriose und Stress – neurobiologische Grundlagen von Stress, Schmerz und Stressbewältigung**

Sandra Schnülle, MEDIAN Klinik am Park, Bad Oeynhausien

**10.15 UHR** **Depressionen und Angststörungen bei Frauen mit Endometriose – Häufigkeit und Einflussfaktoren**

Dr. med. Lisa Schute, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité Universitätsmedizin Berlin, Campus Charité Mitte

**11.0 – 11.30 UHR** **Pause**

# SAMSTAG, 03.03.2012

**11.30 UHR**      **Gelassenheit und Wohlgefühl trotz Endometriose. Ganzheitlicher Therapieansatz durch Einbeziehung von Naturheilverfahren.**

Dr. Maria Engelsing, Praxis Wege zum Heilsein

**12.15 UHR**      **Stressfaktoren in der Arzt-Patientinnen-Kommunikation**

Dr. Christiane Niehues, MEDIAN Klinik am Burggraben, Bad Salzuflen

**13.00 – 14.30 UHR**      **Mittagspause, gemeinsames Mittagessen**

**14.30 – 16.30 UHR**      **Workshops**

**Workshop 1:**

**Aquafitness/Aquareleas – bewegen und mich tragen lassen**

Kräftigung und Entspannung im Wasser bietet besondere Erfahrungen. Mit Trainingsübungen im Flachwasser bis Brusthöhe werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert, Kraft und Beweglichkeit gefördert. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand unterstützen die Kräftigung und entlasten die Gelenke.

Sich im warmen Wasser tragen und bewegen lassen, nicht mitwirken müssen, entspannt Körper und Geist. Spezielle Auftriebshilfen wie Kopfkissen und Poolnoodle unterstützen das Getragenwerden. Bitte Badebekleidung mitbringen

Ilona Buchtman, MEDIAN Klinik am Burggraben, Bad Salzuflen

**Workshop 2:**

**Tai Chi/Qi Gong – entspannen und den eigenen Körper spüren**

Tai Chi und Qi Gong sind zwei Möglichkeiten der chinesischen Heilkunst, welche Meditation, Atemübung und körperliche Bewegung miteinander kombiniert. Mit einfachen Übungen soll der Energiefluss stetig verbessert werden, um Blockaden zu beseitigen. Das eigene Körperbewusstsein wird geschult, Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

Manuela Schwarma, MEDIAN Klinik am Burggraben, Bad Salzuflen

**Workshop 3:**

**Stressbewältigung – ich bin für mich da**

Wir werden immer wieder Situationen erleben, in denen wir Stress ausgesetzt sind, uns gestresst fühlen. Was wir aber verändern können, ist unser Umgang mit solchen Situationen. Im Workshop soll es darum gehen, den eigenen Mechanismen im Umgang mit Stress auf die Spur zu kommen und neue, gesündere Möglichkeiten zur Stressbewältigung kennen zu lernen.

Nicole v. Hoerschelmann, Dipl.-Psychologin

SAMSTAG, 03.03.2012

**Workshop 4:**

**Gelassenheit und Wohlfühl trotz Endometriose.**

**Wege zum Heilsein von Körper, Seele und Geist.**

Heilsein ist Verbundensein. Es geht also um Verbundensein mit all dem, was ich bin, trotz und jenseits der Diagnose Endometriose. Was tut mir gut, und hilft mir, dieses zu spüren? Letztlich ist es immer die Liebe, die heilt. In diesem Workshop wird es darum auch um Selbstliebe gehen, etwas, das uns Frauen oft so gar nicht selbstverständlich ist. Darüber hinaus kann der Workshop auch zeigen, inwiefern Naturheilverfahren ein möglicher Baustein der ergänzenden ganzheitlichen Endometriose-Therapie sind.

Dr. Maria Engelsing, Praxis Wege zum Heilsein

**Workshop 5:**

**Ich habe noch viele Fragen!**

Gelingende Kommunikation hängt von vielen Facetten ab. Was kann ich tun, um meine Bedürfnisse, Wünsche und Fragen klar zu formulieren? Wie kann ich bestimmter auftreten, ohne mein Gegenüber vor den Kopf zu stoßen?

Wie kann die Kommunikation mit meinem Arzt/meiner Ärztin für beide Seiten befriedigender gestaltet werden? Wie kann ich die Informationen in meine Selbsthilfegruppe tragen und die Frauen in der Gruppe motivieren, sich einzubringen?

Andrea Franke-Hoffmann, Kommunikationspsychologin

**16.30 – 17.00 UHR** **Pause**

**17.00 – 17.30 UHR** **Ergebnisse aus den Workshops/Plenum**

**18.00 – 19.30 UHR** **gemeinsames Abendessen**

**19.30 UHR** **Lesung und Gespräch**

„Endometriose – schmerzfrei durch optimale Ernährung und einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress“

Nicole v. Hoerschelmann