

LEIDEN SIE UNTER SCHMERZEN AUFGRUND VON FIBROMYALGIE?

MÖCHTEN SIE LERNEN, BESSER MIT IHREN
SCHMERZEN UMZUGEHEN UND IHRE
LEBENSQUALITÄT ZU VERBESSERN?



...DANN NEHMEN SIE AN UNSEREM
KOSTENLOSEN, WISSENSCHAFTLICH
BEGLEITETEN PROGRAMM TEIL.

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANFRAGE!

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen – so, wie er gerade ist. Durch regelmäßiges Üben, etwa in Form von Meditation, Atemübungen oder achtsamer Körperwahrnehmung, kann sich der Umgang mit Schmerz, Stress und belastenden Gedanken nachhaltig verändern.

WIE KANN ACHTSAMKEIT BEI FIBROMYALGIE HELFEN?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass Achtsamkeitspraxis bei chronischen Schmerzerkrankungen hilfreich sein kann. Sie kann nicht nur die Schmerzintensität, sondern auch **Angst, depressive Stimmung und Erschöpfung** reduzieren und zu einer **verbesserten Lebensqualität** beitragen.

Schmerz besteht nicht nur aus der körperlichen Empfindung selbst, sondern auch aus den **Gedanken und Emotionen**, die damit verbunden sind. Achtsamkeit hilft, diese verschiedenen Ebenen bewusster wahrzunehmen und zu unterscheiden. Dadurch entsteht ein neuer Umgang mit dem Schmerz – weniger reaktiv, gelassener und selbstbestimmter.

DAS PROGRAMM

- **Achtwöchiges Kursprogramm** unter zertifizierter Anleitung
- **Ein Gruppentreffen pro Woche** (Dauer: ca. 2,5 Stunden)
- **Teilnahme an Onlinegruppe** – bequem von zu Hause aus
- **Kleine Gruppen** mit acht bis zehn Teilnehmenden für eine persönliche Atmosphäre
- **Theoretische und praktische Einführung** in ein achtsamkeitsbasiertes Schmerzmanagement-Programm
- **Vielfältige Übungen** z. B. leichte Bewegungs- und Atemübungen oder das Führen eines Achtsamkeitstagebuchs, um theoretische Inhalte unmittelbar erfahrbar zu machen
- **Unterstützende Materialien**, darunter Audioanleitungen und Impulse zur achtsamen Veränderung von Gewohnheiten im Alltag

DIE KURSLEITUNG



Das 8-Wochen-Programm wird geleitet von **Prof. Dr. Andrea Kübler**, Professorin für Psychologie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Sie ist zertifizierte Achtsamkeitslehrerin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Vermittlung achtsamkeitsbasierter Ansätze bei chronischen Erkrankungen. Ebenso leitet **Dr. Karolin Teichmüller**, Psychologin und Schmerztherapeutin die Gruppen. Unterstützt werden sie von **Prof. Dr. Claudia Sommer**, Oberärztin und Expertin in der Schmerzforschung an der Neurologischen Klinik und Poliklinik des Universitätsklinikums Würzburg. Sie bringt ihre klinische Erfahrung und wissenschaftliche Expertise in der Behandlung chronischer Schmerzen ein und ergänzt die achtsamkeitsbasierten Inhalte um medizinisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. Die Teilnehmenden werden während des Programms begleitet von **M. Sc. Psych. Saskia Drapart**, Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Psychologie I. Sie unterstützt die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis im Alltag, begleitet die individuellen Prozesse und steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Diagnostizierte Fibromyalgie
- Regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen
- Durchführung der Übungen zu Hause
- Evaluation des Kurses sowie Ihres Empfindens per Fragebogen
- Einverständnis bezüglich der Verwendung der erhobenen Daten zu wissenschaftlichen Zwecken

Sie haben die Möglichkeiten an einem von mehreren zukünftig geplanten achtwöchigen Kursprogrammen online per Videokonferenz teilzunehmen.

GRUPPE 1

Kurstermine: Fr 08.05., Fr 15.05., Fr 22.05., Fr 29.05., einwöchige Pause, Fr 12.06. Fr 19.06., Fr 26.06., Fr 03.07. jeweils von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr (bzw. 17 Uhr für 1. & 8. Termin)

GRUPPE 2

Kurstermine: Mi 06.05., Mi 13.05., Mi 20.05., Mi 27.05., einwöchige Pause, Mi 10.06., Mi 17.06., Mi 24.06., Mi 01.07. jeweils von 12:30 Uhr bis 15:00 Uhr (bzw. 15:30 für 1. & 8. Termin)

Vorgespräch Mi 22. April um 12:30 Uhr

ANMELDUNG

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse an unserem Programm wecken konnten. Wenn Sie teilnehmen möchte, melden Sie sich gerne bei uns...

TELEFONISCH

Saskia Drapart (M.Sc. Psychologie)
– 0163 691 98 67

E-MAIL

intervention@uni-wuerzburg.de

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung bei der Forschung!