



Berner Fachhochschule
Gesundheit

Detailinformation zum Fachkurs
Achtsamkeit



Kooperationspartner

Die Studiengänge im Bereich Psychische Gesundheit und Krankheit sind Kooperationsangebote mit:



Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD) Bern, Direktion Pflege und Pädagogik



Hochschule für Gesundheit Freiburg

Vereinigung der ärztlichen und pädagogisch/pflegerischen Leiter stationärer/teilstationärer Kinder- und Jugendpsychiatrischer Institutionen der deutschen Schweiz VSKJ



Verein Ambulante Psychiatrische Pflege (VAPP)



Überblick

Unsere Zeit ist davon geprägt, dass Stress und Leistungsdruck immer mehr zunehmen. Entspannungstechniken und Stressbewältigung sind wichtige Skills im Alltag. Bei den unterschiedlichsten Symptomen kann Entspannungstraining sehr effektiv zum Erfolg führen. Um dem Stress und dem Leistungsdruck zu begegnen, reicht aber oftmals Entspannung nicht allein, Techniken zur Stressbewältigung sind notwendig für einen länger andauernden Effekt. Dieser Fachkurs vermittelt sowohl ein fundiertes Wissen und eine praktische Ausbildung in den international anerkanntesten Entspannungsverfahren als auch achtsamkeitsfördernde Techniken zur Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn.

Entspannung ist eine Kunst, die viele Menschen verlernt haben. Die Fähigkeit, den Alltag «loszulassen», zur Ruhe zu kommen und sich wieder auf sich selbst zu besinnen, ist der unverzichtbare Gegenpol zum heutigen Lebensstil. Es gibt zahllose Faktoren, die permanent inneren oder äußeren Stress und Anspannung verursachen. Dazu gehören Leistungsdruck, Konkurrenzdenken, Sorgen oder hohe Anforderungen an die eigenen Fähigkeiten.

Als Folge können verschiedenste psychosomatische Beschwerden bis hin zu massiven Gesundheitsproblemen auftreten. Typische Signale sind Gereiztheit, innere Unruhe, Erschöpfung und angespannte Muskeln. Entspannungstechniken geben sowohl dem Körper wie auch dem Geist Gelegenheit, sich zu regenerieren. Der Fachkurs vermittelt die international anerkannten Entspannungstechniken der «Progressiven Muskelrelaxation» und Autogenes Training. Entspannungstechniken können Symptome lindern, ändern jedoch keine Lebenskonzepte oder Lebenseinstellungen.

Jon Kabat-Zinn hat mit dem Prinzip der Achtsamkeit eine ganze «Lebenshaltung» entwickelt, die vielen Menschen einen beachtenswerten Weg der Selbsthilfe bietet. Besonders profitieren davon chronisch kranke Menschen, Schmerzpatienten, psychisch kranke Menschen oder Menschen mit stressbedingten Erkrankungen. Am Ende des Fachkurses können Sie Mitmenschen in diesen Techniken anleiten.

Zielgruppen

Zielgruppen

- Gesundheitsfachpersonen
- Manager
- Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter
- Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
- Hebammen
- Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater

Studienziele und Berufschancen

Nach Abschluss des Fachkurses verfügen Sie über die Fertigkeiten der Achtsamkeit. Folgende Kompetenzen erwerben Sie:

Im Kompetenzbereich «Wissen und Verstehen»:

- verfügen Sie über das entsprechende Hintergrundwissen und kennen die Philosophie des Achtsamkeitsprinzips.
- haben Sie fundierte Kenntnisse zum Autogenen Training und zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR).
- kennen Sie Einsatzgebiete von Achtsamkeitstraining, Autogenem Training und PMR.
- kennen Sie Wirkungen und Nebenwirkungen der oben genannten Techniken und Methoden.
- setzen Sie sich mit der Entwicklung der Entspannungstechniken auseinander und kennen wichtige Evidenzfaktoren.



Im Kompetenzbereich «Anwendung von Wissen und Verstehen»

- können Sie andere Menschen in Entspannungstechniken und im Prinzip der Achtsamkeit anleiten. Hierfür verfügen Sie über verschiedene Techniken des Achtsamkeitstrainings (z.B. Body-Scan, Sitzmeditation, Geschmack und Achtsamkeit) und über eigene Erfahrungen mit dem Autogenen Training und der PMR.
- können Sie (zuerst unter Anleitung und dann selbstständig) die verschiedenen Techniken mit Mitstudierenden und anschliessend mit Klientinnen und Klienten durchführen.

Im Kompetenzbereich «Kommunikative Fertigkeiten»

- verfügen Sie über die Fertigkeit, andere in den obengenannten Techniken zu schulen.

Im Kompetenzbereich «Selbstlernfähigkeit»

- kennen Sie die nötige Fachliteratur zum Achtsamkeitstraining, zum Autogenen Training und zu PMR.
- führen Sie einen Transfer von der Theorie in die Praxis im eigenen Arbeitsumfeld durch und beschreiben diesen in Form einer Fallstudie.
- reflektieren Sie in Supervisionsveranstaltungen Ihre gelebten Erfahrungen.

Inhalte

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Sie eignen sich Hintergrundwissen zur PMR und Wissen über wichtige Evidenzfaktoren an. Sie lernen die Techniken des Anspannens und Entspannens kennen. Sie setzen sich mit der Wirkungsweise und Nebenwirkungen der Techniken auseinander. Sie wissen welche Anwendungsmöglichkeiten dieses Entspannungsverfahren bietet. Sie werden die PMR zuerst unter Anleitung und dann selbstständig umsetzen und anschliessend in der Gruppe supervidieren.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Die Methode wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt. Sie kennen die Geschichte und Grundlagen dieser Entspannungstechnik. Sie lernen die sechs Übungen der Grundstufe kennen (Erleben der Schwere, Erleben der Wärme, Herzregulierung, Atmungsregulierung, Bauchwärme, Stirnkühlung). Sie erfahren die Übungen selbst und leiten andere an.

Stressbewältigung durch das Prinzip der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die andere wesentliche Richtung von Meditationspraxis, die auch «Einsichts-Meditation. Am Anfang steht die «einsichts-gerichtete» Aufmerksamkeit, um Ruhe und Beständigkeit zu kultivieren; anschliessend wird das Objekt der Beobachtung erweitert und ein Element des Erforschens eingebracht. Sie lernen im Fachkurs verschiedene Techniken: der Bodyscan, die Sitzmeditation, das achtsame Essen. Sie lernen die Übungen kennen, erfahren sie selbst und leiten andere an. Ausserdem lernen Sie die Geschichte und Grundlagen dieser Entspannungstechniken kennen.



Lern- und Arbeitsformen

Um den Lernprozess optimal für Sie zu gestalten und den Lernoutcome zu sichern bedienen wir uns verschiedenster didaktischer Methoden. Um Ihnen unsere Lernmethodik verständlich und transparent darzustellen bedienen wir uns den Lernphasen und ordnen diesen didaktische Methoden zu. Da Lernen spiralförmig verläuft lässt sich in der Unterrichtspraxis dieses Vorgehen nicht so stringent wie hier beschrieben umsetzen. Diese hochstrukturierte Beschreibung dient ausschliesslich der besseren Verständlichkeit.

Das Studium setzt sich aus Kontakt- und Selbststudium zusammen. In beiden Studienteilen arbeiten wir mit unterschiedlichen Didaktikformen, die verschiedene Lerntypen, Lernzugänge und -stufen ansprechen. In Kombination fördern diese eine effektive Verbindung zwischen dem Erlernten und Ihrer Berufspraxis. Für alle Didaktikformen gelten die grundsätzlichen Anforderungen, praxisorientiert und erwachsenengerecht zu sein. Wir gehen davon aus, dass Sie rund 60 % der Gesamtstudienzeit in Form von Selbststudium leisten.

Lernstufen

Lernstufe 0: Erkennen und Klären

Phase Erkennen: Um Wissen zu erlangen und Wirklichkeiten zu erkennen und erfassen setzen wir Methoden wie Inputreferate, Fallvorstellungen, Mindmapmethoden und Open Space verfahren ein. Auf unseren interaktiven Studienplattformen (Sharepoint) erhalten sie wichtige Basisliteratur und vertiefende Literatur zu den spezifischen Wissensgebieten.

Phase Klären: In dieser Phase geht es darum Wissen zu Fokussieren und Probleme gemeinsam zu beschreiben. Wir bieten Ihnen didaktische Methoden wie Gruppenarbeiten, Diskussionsforen, Dialoge, Brainmaps und kollegiale Beratungen an.

Lernstufe 1: Kreieren, Planen und bewerten, Realisieren

Phase Kreieren: In dieser Phase geht es darum viele Möglichkeiten zu entwickeln und Lösungsvorschläge zu kreieren. Assessments, Solution talk, Brainstorming, kollegiale Beratungen und Intervisionen unterstützen diese Phase.

Phase Planen: In dieser Phase geht es darum, gemeinsam Lösungsideen zu bewerten. Hierfür führen wir Sie in die Prozess- und Evaluationsgestaltung ein, führen Brainscores durch, halten Gruppen- und Unterrichtsdiskussionen ab und wenden supervidierende und beratende Sitzungen zu Praxistransferaufgaben ab.

Phase Realisieren: In dieser Phase geht es um das Ausprobieren, testen und Umsetzen von Massnahmen. Hierfür erhalten Sie bereits vor dem Unterricht Vorbereitungsaufgaben auf Sharepoint bereitgestellt. Im Unterricht werden wir Ihnen gezielte Fallbearbeitungen und Praxistransferübungen zur Verfügung stellen, wir werden teilweise in Rollenspielen oder mit Hilfe von Kommunikationstrainern Praxissituationen simulieren und einüben. Sie werden selbstständig Journalclubs organisieren und abhalten und sie werden am Ende Ihres Fach- oder Zertifikats Kurses eine Abschlussarbeit erstellen.

Lernstufe 2: Registrieren, lernen Lernen, Abschliessen

Phase registrieren: In dieser Phase geht es darum Ergebnisse zu erkennen. Hierfür werden wir Evaluationsinstrumente einsetzen und Ihnen den Umgang damit näher bringen, wir werden Lob- und Beschwerde Analysen durchführen, sie werden in Gruppen ihre eigenen Erfahrungen reflektieren und erhalten von Dozenten und Fachexperten Rückmeldungen zu Ihren persönlichen Projekten.

Phase Lernen lernen: In dieser Phase lernen sie reflexiv, sie erkennen Muster und evaluieren gewonnene Erkenntnisse. Diese Phase trainiert man am geeignetsten mit Selbst – Reflexionsberichten oder Reflexionen durch Experten und Fachpersonen. Durch Fallgeschichten und Filmmaterial (welches Sie selbst in der Umsetzung von Aufgaben zeigt) können Sie am Modell lernen oder gemachte Fehler korrigieren.

Phase Abschliessen: Dieser Phase dient der Assimilation und Würdigung der umgesetzten Projekte/ Aufgaben. Wir würdigen Ihre Studienprojekte mit einem Abschiedsevent und wir führen Feedbackrunden durch. Wir unterstützen Sie ihre persönlichen Praxisprojekte zu würdigen, indem wir Ihnen Techniken hierfür vermitteln. Dazu gehören Supervisionen, Intervisionen, Feedbacktechniken und Abschlussrituale.



Anderes

Interaktive Seminare

Die Lehrveranstaltungen führen Sie in das Thema ein, vermitteln relevantes Wissen und regen zur vertieften Auseinandersetzung mit zentralen Fragen an. Das Kontaktstudium ist interaktiv und partizipativ gestaltet. Diverse Didaktikmethoden wie Inputreferate, Fallstudienarbeit, Diskussionen oder Gruppenarbeiten und ggf. Supervision oder Assessment-Center vervollständigen das Angebot.. Sie erhalten individuelle Betreuung und Studienberatung.

Journalclub

In den Zertifikatslehrgängen begleiten Journalclubs die Seminare und das Selbststudium. Durch das gemeinsame Besprechen von aktuellen wissenschaftlichen Publikationen zum Studienthema, entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten, derartige Literatur zu verstehen und auf ihre praktische Relevanz hin zu diskutieren.

Transferorientiertes Selbststudium

Als Berufsfachfrau/-fachmann lernen Sie vornehmlich in Ihrer Berufspraxis. Die folgenden Didaktikformen unterstützen Sie, die im Kontaktstudium vermittelten Inhalte bestmöglich in Ihren eigenen Berufsalltag umzusetzen:

- Reflexionsaufgaben im Voraus: Zur Unterstützung des Praxisbezugs erhalten Sie vor den Lehrveranstaltungen Aufgaben zur Beobachtung und Erfassung kursbezogener Aspekte Ihrer Praxis.
- Selbst organisierte Gruppenarbeit: Intevision und kollegiale Beratung ist eine effektive Lernform zur Entwicklung von Lösungswegen auf praktische Fragestellungen Praxislösungen.
- Praxistransfer: Der Transfer der Kursinhalte in die Praxis erfolgt im Rahmen Ihrer aktuellen beruflichen Herausforderungen. Diese Leistung ist i.d.R. in Form von schriftlichen Berichten zu dokumentieren und/oder in Präsentationen vorzustellen.

Schriftliche Arbeiten

In allen Zertifikatsstudiengängen müssen Sie verschiedene schriftliche Arbeiten erstellen. Diese können inhaltlich verknüpft werden. Zu Beginn des Studiengangs erwarten wir von Ihnen die Durchführung einer Literatursuche in den elektronischen Datenbanken und als Ergebnis davon eine Zusammenstellung der Ergebnisse der Suche. Die Abschlussarbeit dient der selbständigen Erarbeitung einer wissenschaftlichen Fragestellung und deren Beantwortung auf Basis aktueller Erkenntnisse.

Didaktiksupport

Elektronische Lernplattform: Eine interaktive Lernplattform (Sharepoint) unterstützt das Selbststudium mit vielfältigen Funktionen wie Wissensspeicher, Benachrichtigung, Diskussion, standortunabhängige Gruppenarbeit etc.

Zugang zu elektronischen Tools

Sie haben während Ihres Studiengangs Zugang auf Volltextangebote der Bibliothek und auf Datenbanken wie Medline, Cinahl oder Cochrane.

Kompetenznachweise

Als Nachweis des Kompetenzerwerbs verfassen Sie eine Fallstudie.



Abschluss und Anerkennung

CAS Suizidprävention
DAS Psychische Gesundheit,
MAS Mental Health

Wichtiges in Kürze

Zulassungsbedingungen

Zugelassen zu einem Fachkurs oder CAS-Studiengang wird, wer über einen Hochschulabschluss oder den Abschluss einer Eidg.-anerkannten Höheren Fachschule verfügt.

Organisation und Administration

Sekretariat Weiterbildung, Fachbereich Gesundheit:
Rahel Beyeler, psychische.gesundheit@bfh.ch, T +41 31 848 45 52

Leitung

Manuela Grieser, MaA (Master of Arts) Erwachsenenbildung, Fachbereich Gesundheit, Berner Fachhochschule, manuela.grieser@bfh.ch, +41 31 848 4550Partner

Kosten

CHF 2500.-

Termine

Nächste Durchführung Oktober bis November 2013

Anmeldeschluss

18.6.2013

Studiendaten

Woche	Datum
42	Donnerstag, 17. Oktober 2013
42	Freitag, 18. Oktober 2013
42	Samstag, 19. Oktober 2013
45	Donnerstag, 7. November 2013
45	Freitag, 8. November 2013
45	Samstag, 9. November 2013
48	Donnerstag, 28. November 2013
48	Freitag, 29. November 2013