

Akzeptanz von Langzeitschmerz und die Kunst der Kommunikation

Montag, 2. September 2024

18.00 bis 19.30 Uhr im Südhang Forum Bern

Mark J. Moser

- Dozent für Kommunikation
- Berater für interkulturelle Kompetenz
- Geschäftsführer von up! International



Themen

3x 20 Min Input und
jeweils Diskussion

- Die Kunst der Kommunikation
- Das Jahr und das Thema Tod
- Mit Langzeitschmerzen leben lernen



Mit Langzeitschmerzen leben lernen

Teil 1

**Wie lerne ich mit Krankheit
und Schmerz leben?**

Es ist nicht die Abwesenheit von Schmerzen, welcher den heutigen Tag zu einen guten Tag macht, sondern...

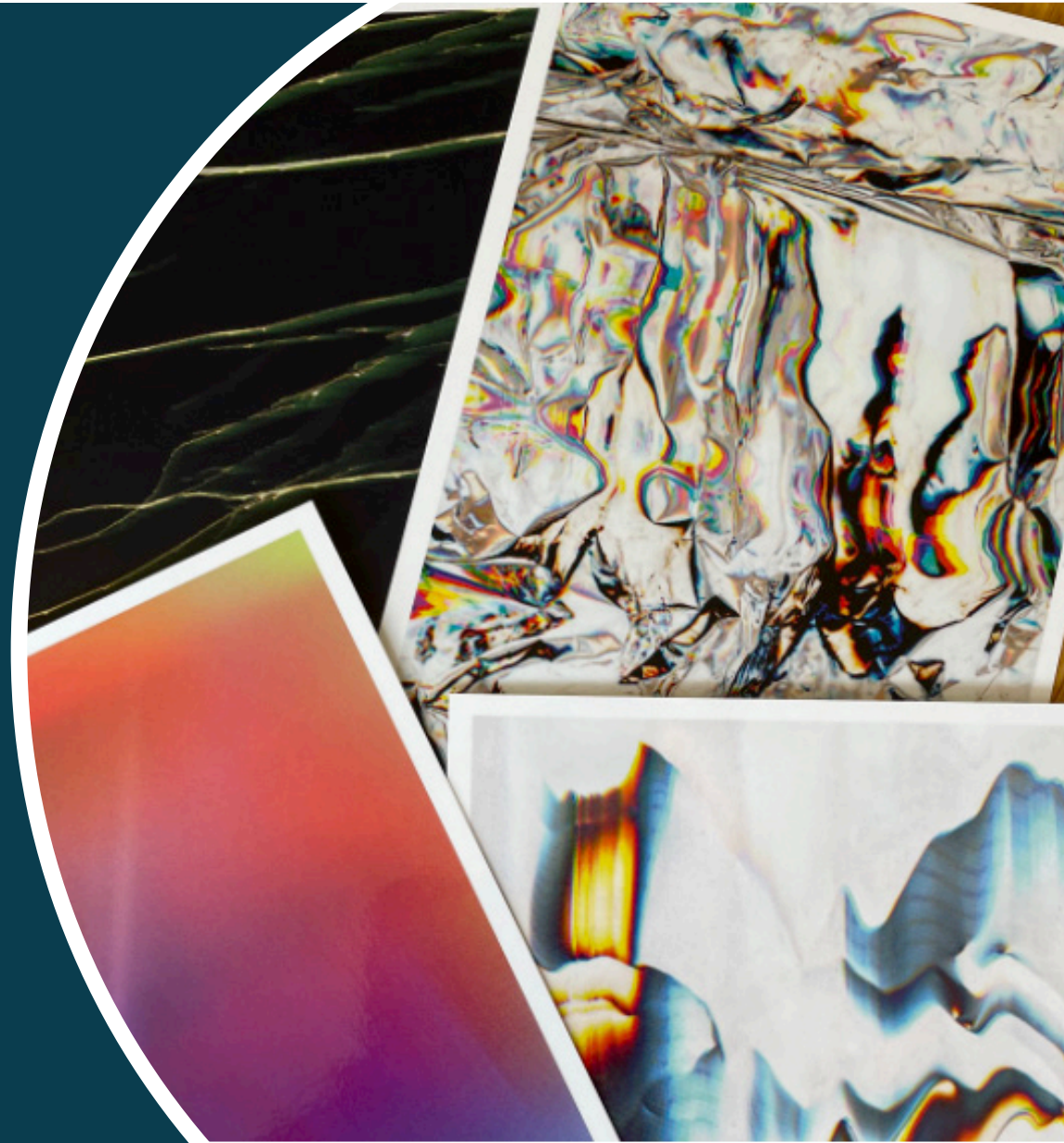
Grundhaltungen



Ein Ja finden

Widerstand erzeugt Spannung

- Der Ist-Zustand kennen und anerkennen
- Die Botschaften der Schmerzen kennen. Was will mir der Schmerz sagen?



Krankheit und Schmerzen sehen und verstehen lernen

- Den Schmerz **beschreiben**.
- Den Schmerz **verstehen**
(Erkenne ich eine Botschaft im Schmerz)
- Den Schmerz liebevoll **berühren**
- Den Schmerz **integrieren**
- Den Schmerz **teilen** (nicht privatisieren)

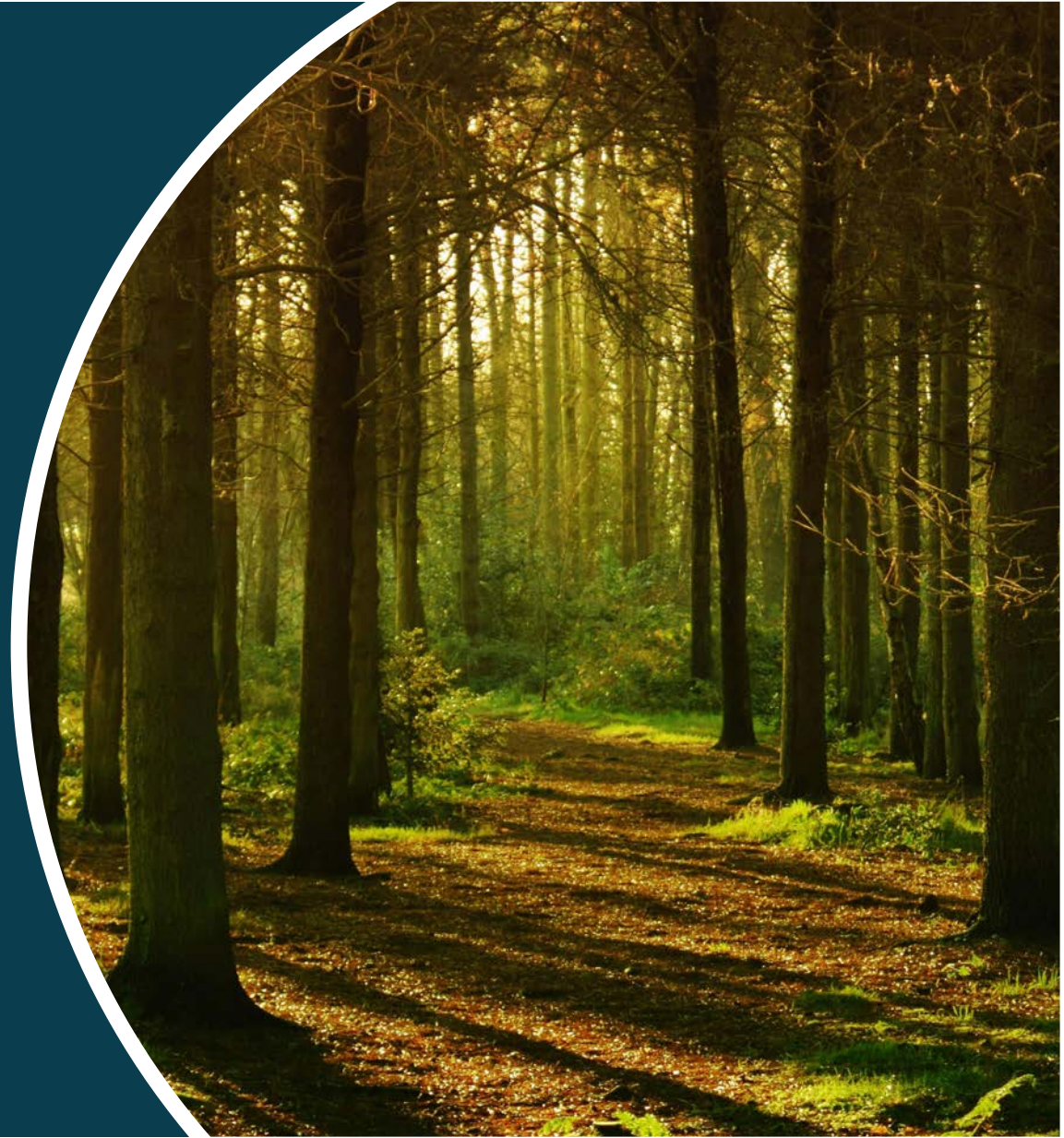
Sprache schafft Wirklichkeit

Meinen Weg der Akzeptanz

- Der Weg zur Akzeptanz beginnt mit der **Wahrnehmung**.
- Wahrnehmen fordert mich auf, **zu Sehen**.
- Sehen fordert mich auf, **zu Erkennen**.
- Anerkennen lädt mich **zum Berühren** ein.
- Berühren fordert mich auf, **loszulassen**.

Heisst Akzeptanz, ich gebe die Hoffnung
auf Heilung von Krankheit auf?

Achtsam



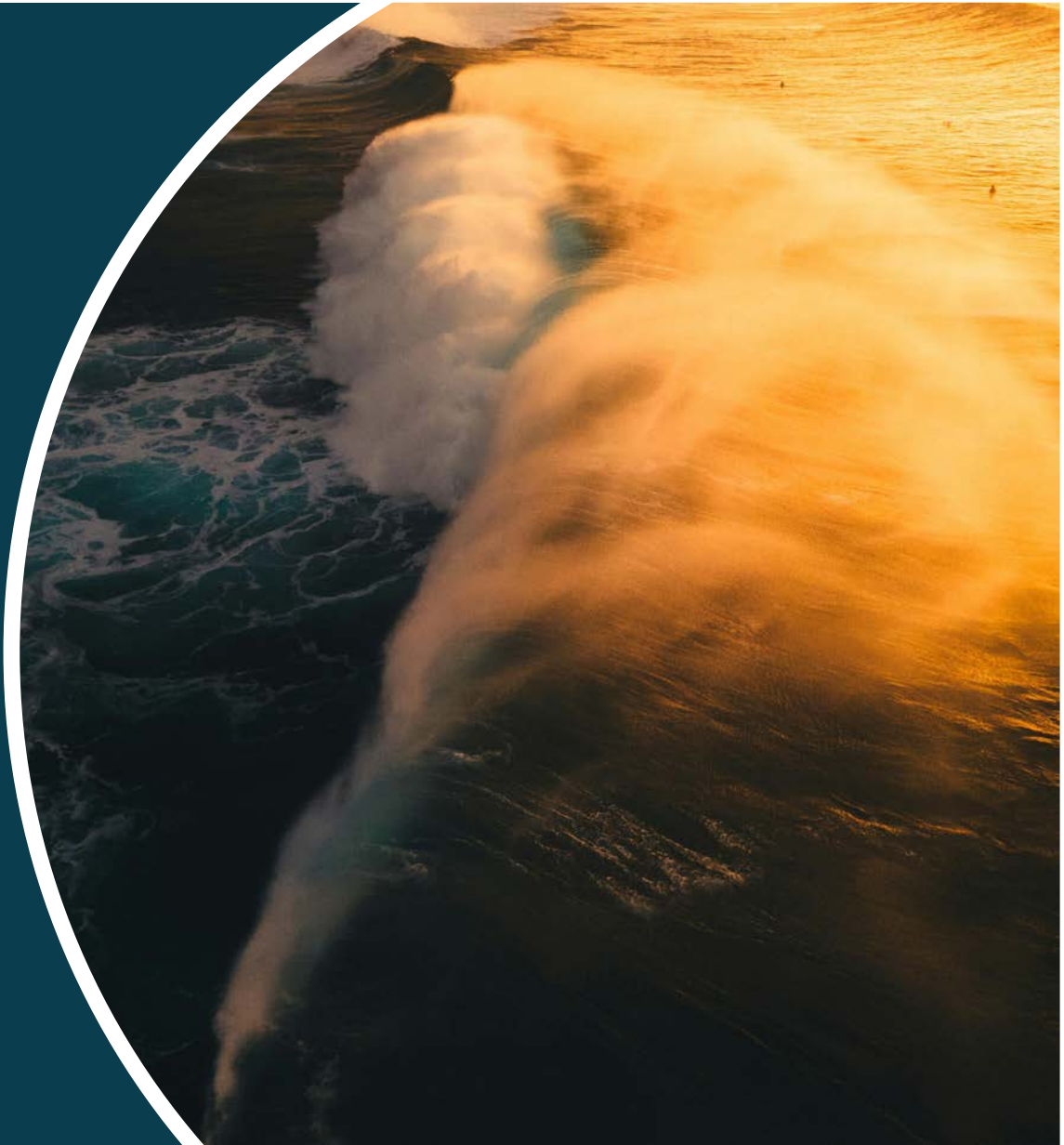
Achtsam durch den Tag und die Nacht

- Duft
- Berührung (Steine)
- Erinnerungshilfen für die Achtsamkeit (Timer)
- Essen
- Visualisierungen
- Reflexzonentherapien

Was hilft euch?

Austausch

- Der öffentliche «Mark» **leistet**,
der private «Mark» **leidet**.
- **Verletzlichkeit** zulassen



«The Year» und der Umgang mit dem Tod

Teil 2

Gelassen sterbend leben

- Loslassen
- Das Leben als Geschenk und nicht als Zwang sehen
- Versöhnung mit dem Tod



Kommunikation mit med. Personal

Teil 3

**Diese Kommunikation hat es so
noch nie gegeben!**

Communication can be a bl*** mess!

**Ich gehe davon aus, dass ich nicht
verstanden werde... und ich versuche
meine Kommunikation zu erklären.**

Es kommt immer auf den Kontext an.

Die Ausgangslage für Langzeitpatienten

- Ja, es besteht eine Abhängigkeit für medizinische Hilfeleistungen und zu Fachpersonal. Das ist ok.
- Ich bin Experte meiner Gesundheit und Krankheit.
- Medizinisches Fachpersonal ist Experte auf ihrem Fachgebiet

Netzwerke managen

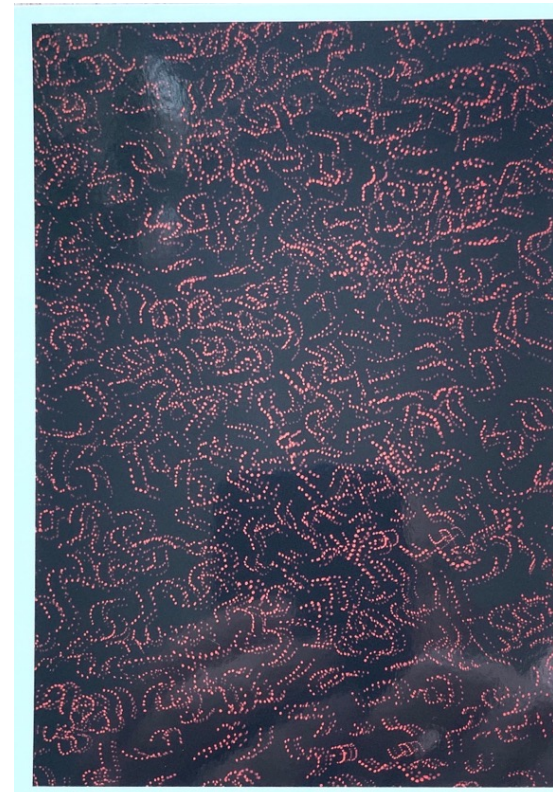
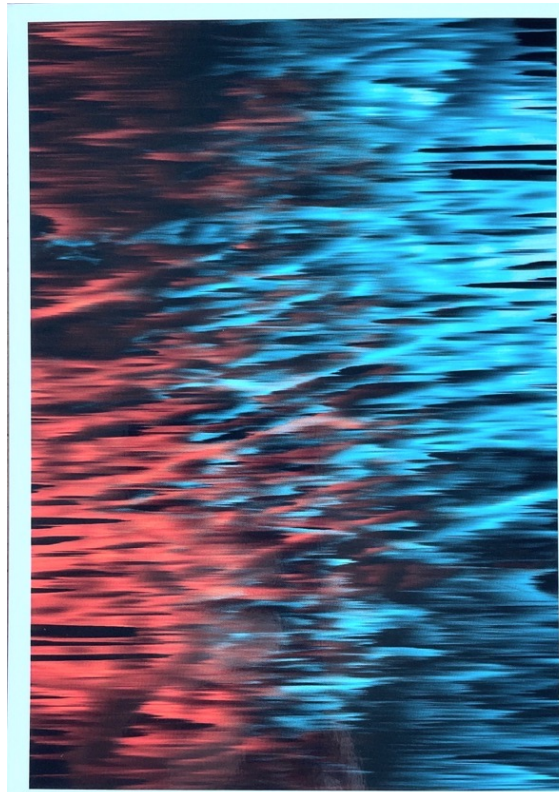
- Innere Medizin
- Fachärzte für Rheumatologie und Immunologie
- Therapeuten für spezielle Behandlungen (Psychotherapeutin, Physiotherapeutin, Shiatsu, Cranio etc)

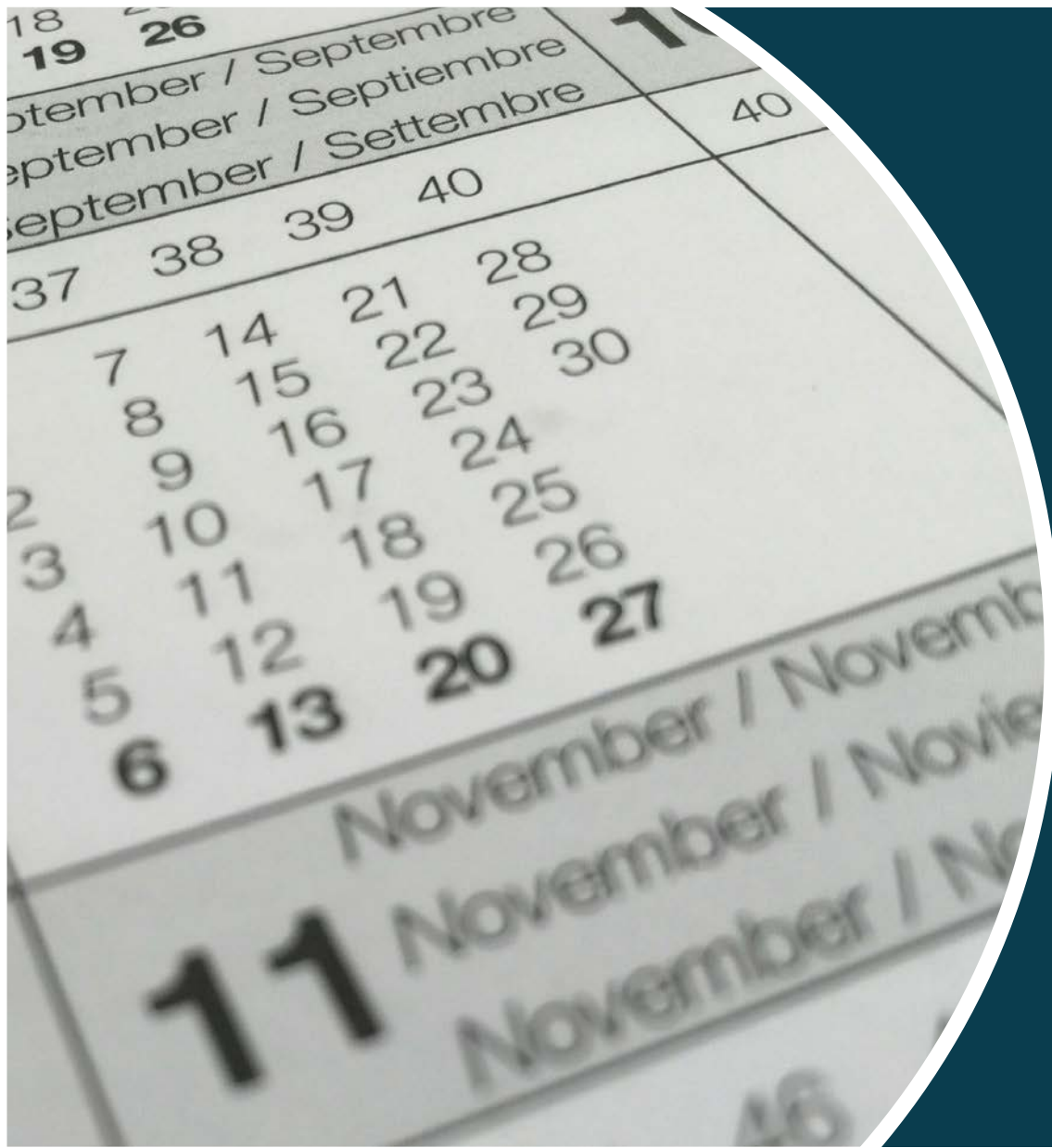




Was sind meine
Erwartungen in
diesem Moment?

Bilder und Geschichten

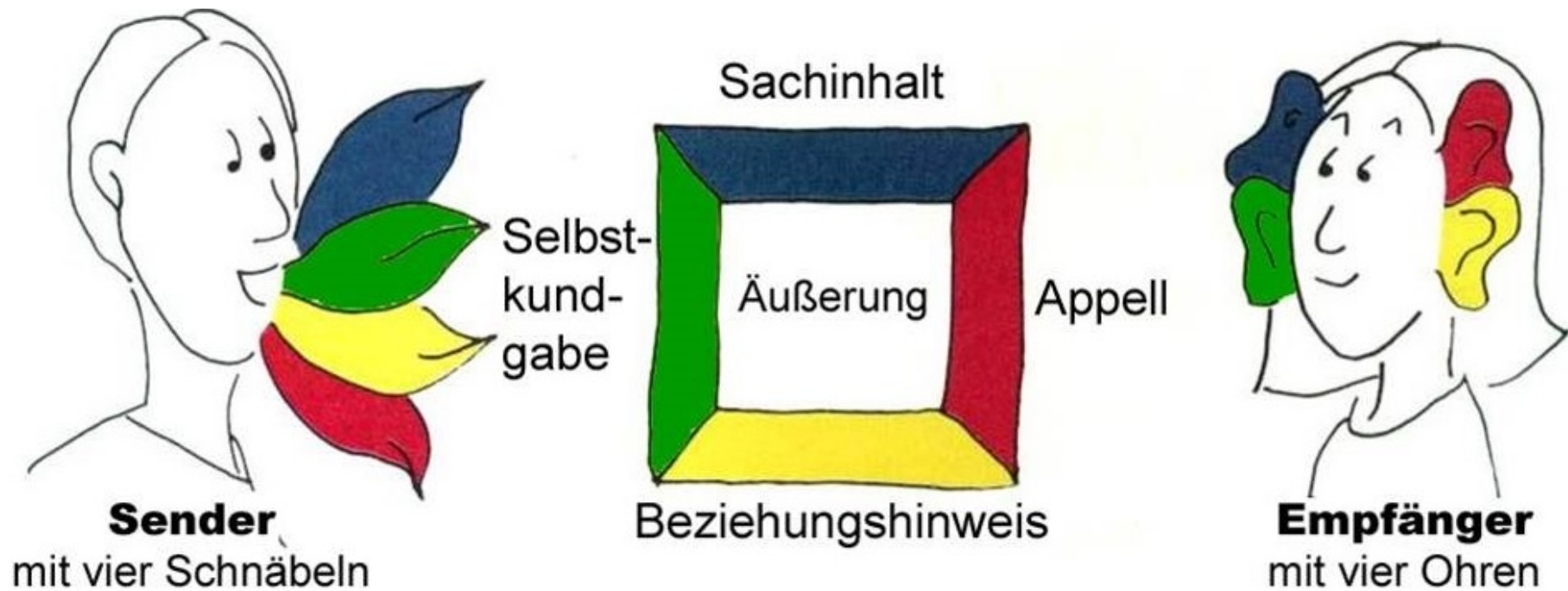




Termine

- Ich bin vorbereitet
- Ich bin konkret
- Ich bin realistisch
- Ich bin ehrlich

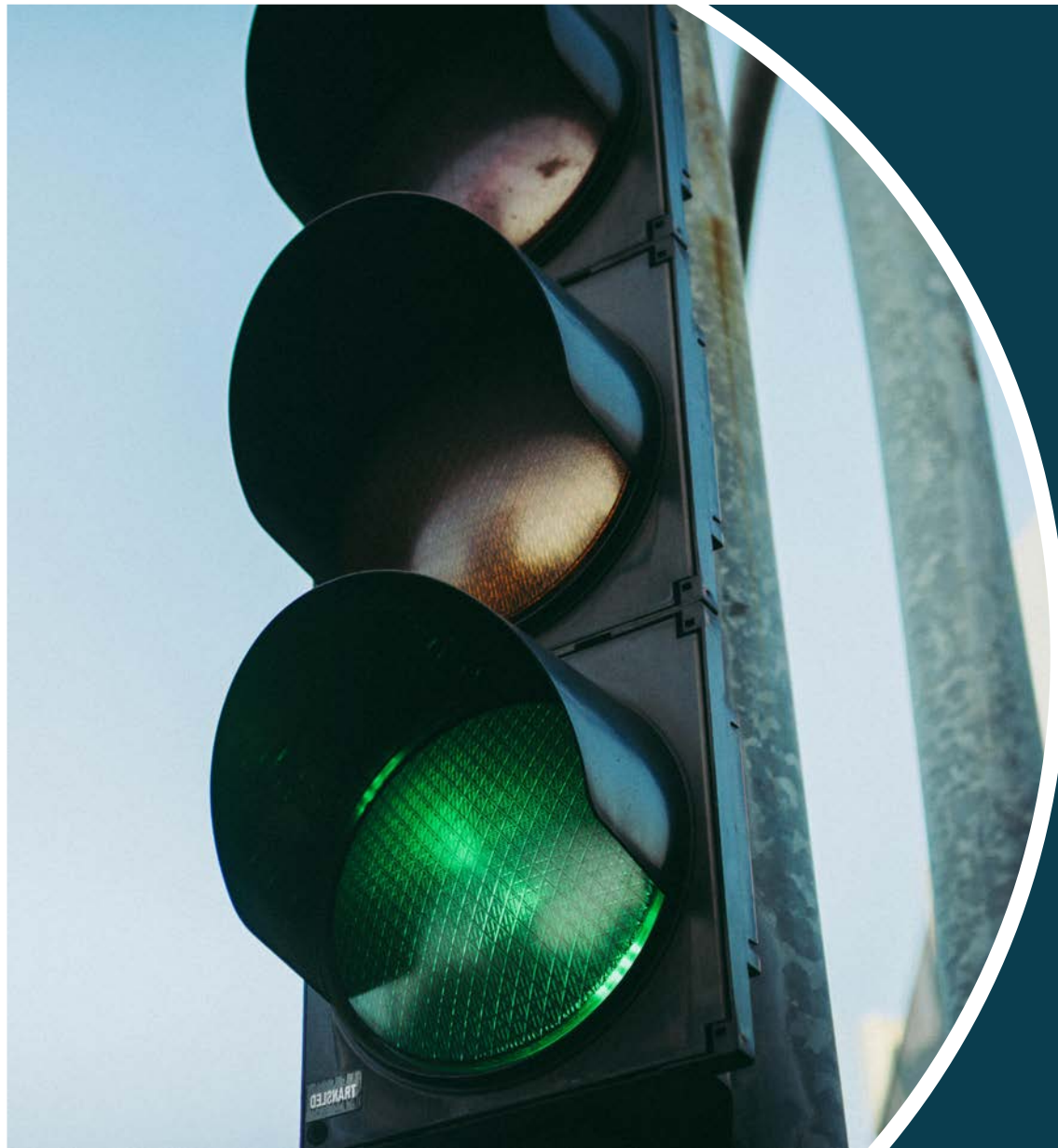
Meine Kommunikation



Eine unterstützende
Haltung in der
Kommunikation
einnehmen



Was tun wenn's schief geht?



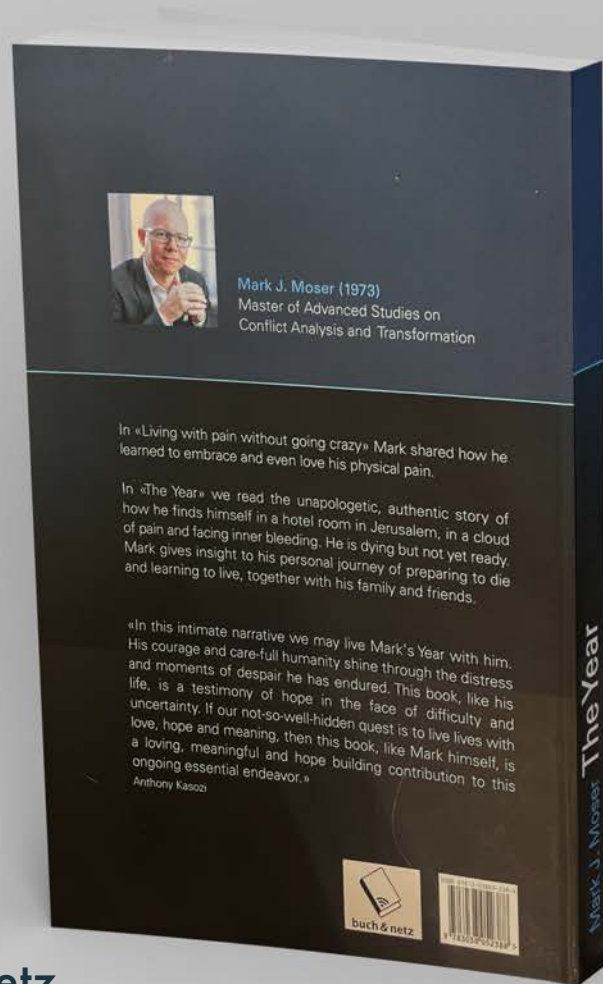
Tipps

- Einen Neustart wagen
- Unterscheiden von Emotionen, Bedürfnissen und Bitten
- Fragen stellen
- Abmachungen festhalten



Herausforderungen

- Optimierungsoptionen suchen
- Therapienmanagement
- Mit wieviel Enttäuschung kann ich umgehen?



Bei Buch und Netz
(www.buchundnetz.com)
oder in jedem Buchladen.

In «Mit Schmerzen leben» erleben wir Mark's entwaffnende Ehrlichkeit, seine tiefen Gedanken und die unapologetische, pragmatische Rechenschaft seiner Erfahrungen, Herausforderungen und Antworten zu einem Leben mit chronischen und oft akuten Schmerzen. Für jeden der Zeiten von schweren, chronischen Schmerzen durchgemacht hat bietet Mark's Schreiben eine aufbauende, einnehmende und ein erfrischend Kraft spendendes Annahmen und Verstehen das einen mit Ermutigung umwickelt wie ein warmes Tuch. Lebendiger Mut ohne übermäßige Heldenhaftigkeit sprudelt aus jedem einzelnen Satz dieses Buches. Am meisten kommt Mark's echte Menschlichkeit, tief empfundene Liebe zum Leben, ausdauernde Liebe, und seine unsentimentale, liebevolle Bindung zu den Menschen, auch in den Zeiten großer Schmerzen, zum Ausdruck und zeugt von Hoffnung und gelebtem und erprobtem Glauben.

Dieses Buch ist angeblich über das Leben in Schmerzen – und das ist es wirklich. Aber es ist viel mehr als das. Es ist über ein Leben in Freude, trotz den Herausforderungen (und in Respekt) der Schmerzen. Es ist nicht nur für die chronisch Leidenden und die vom Schmerz herausgeforderten, sondern für uns alle. Es zeigt uns auf wie unausweichliche Schmerzen und Leiden uns nicht vom freudigen Leben abhalten müssen. Dieses kleine Buch wird mich jederzeit begleiten.

Anthony Kasozi

Die vielen Jahre der Freundschaft mit Mark, ihn auf seinem herausfordernden Lebensweg zu begleiten achte ich als großes Privileg. Durch ihn lerne ich, dass die innere Freude und das Weitergeben von Liebe in dieser verrückten Welt keine Frage der Gesundheit oder der Leistungsfähigkeit ist sondern viel mehr von Einstellung und von der Fähigkeit Gnade zu empfangen und anzunehmen. Ich habe Mark in großer Traurigkeit und in schlimmen Schmerzen erlebt, aber nie in Bitterkeit. Er ist ein leuchtendes Vorbild – für mich, meinen Mann und viele andere!

Irene Abderhalden



Bei Buch und Netz
(www.buchundnetz.com)
oder in jedem Buchladen.



Two blank white book covers are shown standing upright on a light gray surface. The book on the left is slightly taller and thinner, while the book on the right is shorter and thicker. Both books are completely blank, with no text or graphics on their covers. The background is a plain, light gray wall.

ALIVE!

Bei Mosaicstones