

Programm

Freitag, 01.03.2013

- 17.00 bis 18.00 Uhr Ankunft und Anmeldung im Tagungsbüro
18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
19.00 bis 21.00 Uhr Arbeitsgruppe 1:
 „Manchmal fühle ich mich so hilflos, wenn Frauen in der Gruppe erzählen“ –
 Austausch für SHG-Leiterinnen
 Moderation: Karis Schneider
Arbeitsgruppe 2:
 Was soll ich bloß tun? – Erfahrungsaustausch für betroffene Frauen
 Moderation: Andrea Franke
Arbeitsgruppe 3:
 Die Schmerzen bestimmen unseren gemeinsamen Alltag –
 Austausch von Partnern und Partnerinnen betroffener Frauen
 Moderation: Dr. Claus Peter Cornelius

Samstag, 02.03.2013

- ab 8.30 Uhr Anmeldung im Tagungsbüro
9.00 Uhr Begrüßung durch die Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg Kur GmbH und die
 Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.
9.15 Uhr Vortrag: Schmerzentstehung und Schmerzbehandlung,
 Dr. Beate Tamke, Halle
10.00 Uhr Vortrag: Schmerz und Psyche,
 Dipl.-Psych. Anette Dimter, Bad Schmiedeberg
10.30 Uhr Pause
11.00 Uhr Vortrag: Natürliche Hormone – Schmerzreduktion
 durch natürliche Regulierung des Hormonhaushaltes,
 Elisabeth Buchner, Hormon-Selbsthilfe
12.00 Uhr Mittagspause; gemeinsames Mittagessen
14.00 bis 17.00 Uhr **Workshops**
Workshop 1: Umgang mit Schmerzen – praktische Übungen zur Wahr-
nehmungslenkung und Entspannung
Im Workshop werden psychologische Strategien zur Schmerzbewältigung und
deren Wirkungsweise vorgestellt. Daran anschließend werden anhand kleinerer
praktischer Übungen wie z. B. Fantasiereisen, Achtsamkeits- und Genussübun-
gen diese Techniken gemeinsam erprobt.
Dipl.-Psych. Anja Zahn, Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg
Workshop 2: Moortamponaden und Moorbaden –
die schmerzlindernde Wirkung eines alten Heilmittels
Die Wirkungsweise des Moores auf Schmerzen und Verwachsungen im Becken-
bereich wird erläutert und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten werden

im Workshop vorgestellt. Außerdem kann der Wirkstoff Moor selbst erlebt
und erfahren werden.

Dr. Claus Peter Cornelius, Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg

Workshop 3: Den Schmerz weg essen – was Ernährung bewirken kann

Wussten Sie, dass unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden entscheidend da-
von abhängen, welche Nahrungsmittel wir wann, wie, wie oft, womit zubereitet
etc. zu uns nehmen? Wir sprechen von einer guten Ernährung, wenn es gelingt
Essen und Trinken so einzusetzen, dass wir es genießen und gleichzeitig unseren
Körper nicht nur ausreichend sondern auch optimal mit Nährstoffen versorgen.
Ziel der Ernährung als Teil der Therapie ist es, nicht dazu beizutragen ein unge-
wolltes Zellwachstum anzuregen oder Schmerzen zu fördern, sondern Sie auf
Ihrem Weg zu einem aktiven und gesunden Leben zu unterstützen. Gesunden
Appetit!

Sylvia Förstel, Diätassistentin, Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg

Workshop 4: Endometriosegymnastik – mit Bewegung wird es leichter!

Die im Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg praktizierte Gymnastik ist speziell für
Endometriosebeschwerden entwickelt worden. Mit Elementen aus der klassi-
schen Physiotherapie und modernen Bewegungsrichtungen wie Zumba werden
vorhandene Blockierungen gelöst und Schmerzen im Becken-Bauch-Bereich
gelindert. Dabei geht es auch darum, Freude am eigenen Körper und Lust an der
Bewegung zu erleben.

Sigrid Baum, Physiotherapeutin, Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg

Workshop 5: Wenn es gar nicht mehr geht – Schwerbehinderung, Rehabilitation, Erwerbsminderung

Im Workshop werden die sozialrechtlichen Anspruchsgrundlagen vorgestellt und
die Vor- und Nachteile der einzelnen Möglichkeiten aufgezeigt. Antragsvoraus-
setzungen und -verfahren werden erläutert. Je nach Bedarf der Teilnehmerinnen
kann auf einzelne Themen vertieft eingegangen werden.

Anja Lampe, Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V.

Irina Volkmann, Sozialarbeiterin, Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg

17.00 Uhr Pause

17.30 bis 18.00 Uhr Zusammenfassung der Ergebnisse und Erfahrungen aus den Workshops

18.00 Uhr gemeinsames Abendessen

19.30 Uhr Vortrag und Gespräch: Ars vivendi Endometriose – Leben(skunst) Endometriose
Jahre der Endometriose, Jahre der Schmerzen, Jahre der seelischen oder kör-
perlichen Kraftlosigkeit – dies alles können Lebensstationen von Endometriose-
Betroffenen sein.

Zeichen erkennen, verarbeiten, annehmen und die Chance auf Lebensverände-
rung erhalten.

Auch mein Leben war und ist davon geprägt. Ich möchte Sie teilhaben lassen an
meiner Schmerzbewältigung sowie der bewussten Auseinandersetzung mit Le-
benskrisen und freue mich auf eine anregende Diskussion mit Ihnen.

Doreen Jackisch, Beraterin für Frauengesundheit, Bautzen