

Achtsam Offen ACTiv – Newsletter 12.2016

Willkommen zur zweiten Ausgabe unseres Newsletters

Mit diesem Newsletter richten wir uns an alle, die sich den Prinzipien und Werten der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und der kontextuellen Verhaltenswissenschaft verbunden fühlen. Explizit wünschen wir uns auch, dass sich alle Kollegen mit angesprochen fühlen, die mit ähnlichen Ansätzen arbeiten (wie z.B. mit CBASP, DBT, FAP, MBCT, MBSR, ...) und die Achtsamkeit, Akzeptanz und eine wertorientierte Haltung in ihrer Arbeit nutzen. Um diese Offenheit auch im Namen auszudrücken, heißt der Newsletter ab dieser Ausgabe: "Achtsam Offen ACTiv – Newsletter".

Ziel

Unser Ziel ist es, Menschen zusammenzubringen und gemeinsam etwas zu bewegen: sei es in der Therapie, der Beratung, der Wirtschaft oder in der sozialen Gemeinschaft.

Wir wollen informieren – Möglichkeiten zur Vernetzung aufzeigen – und zu persönlichem Engagement einladen.

Inhalt

Um den Newsletter selbst übersichtlich zu halten, haben wir die Hauptinhalte ins Internet gestellt und hier entsprechend verlinkt. In dieser Ausgabe finden Sie:

1. Information & Inspiration

- Berichte zu: FAP Workshop mit Aisling Curtin | ACT Trainer Treffen | Workshop mit Robyn D. Walser | ACBS Weltkonferenz in Seattle | ACT PRAXIS Tage
- ACT wirkt! - Aktueller Stand der Forschungen
- Materialien für die Arbeit mit ACT

2. Vernetzungsmöglichkeiten

- Termine der nächsten Kongresse
- Regionale Netzwerke und Intervision-Gruppen
- Aufruf zur Vernetzung in der Arbeit mit Gefangenen

3. Möglichkeiten für Engagement

- Beiträge, Materialien und Veranstaltungen auf dgkv.info veröffentlichen
- In einem der drei DGKV-Arbeitskreise mitwirken
- Zum nächsten Newsletter beitragen

Wir hoffen, dass Sie Inhalte finden, die hilfreich für Sie sind. Und wenn Sie Rückmeldungen, Ideen oder Verbesserungsvorschläge haben, schreiben Sie uns bitte oder rufen Sie uns an. Lassen Sie uns gemeinsam für die Verbreitung von ACT & Co. aktiv werden.

Viel Spaß beim Stöbern.

Das Newsletter-Team

*Martin Bonensteffen, Marie Christine Dekoj,
Kristin Heiber, Jan-Paul Helbig
und Mareile Rahming*



Abb. 1: DGKV in Europa

"Was ich für mich mitgenommen habe? Ein Wort: Liebe. Für mich, für meine Patienten, für diese Welt. Es gibt so unglaublich gute Therapeuten und liebe Menschen dort, dass ich mich immer wieder freue, sie wiederzusehen. Ich habe wieder viel Enthusiasmus und neue Ideen für die Arbeit mitgenommen."

Sandro Teuber, Teilnehmer der ACBS Weltkonferenz im Juni 2016 in Seattle, USA

1. INFORMATION & INSPIRATION

Bewusstheit, Mut und Liebe

Ein Kurzbericht zum FAP-Workshop mit Aisling Curtin

"Als ich von Kollegen gefragt wurde, wie denn der Workshop in Berlin war, fehlten mir tatsächlich die Worte, um all die Erfahrungen zu beschreiben, die ich machen durfte. Überwältigend, inspirierend, bereichernd, ..., das Herz öffnend, Nähe schaffend,..., bewegend."

Was Marie Christine Dekoj noch erlebt hat, lesen Sie [hier](#).

"Das Schönste für mich war, wieder zu merken, dass es der ACBS nicht um ein Absichern des Erreichten, sondern um ein permanentes Weiterentwickeln geht und um sich umschaun in der Welt: was beschäftigt die Welt und was haben wir beizutragen."

Dr. med. Hagen Böser, Teilnehmer der ACBS Weltkonferenz im Juni 2016 in Seattle, USA

"Fritten in St. Hedwig"

Bericht vom ACT Trainer Treffen in Berlin

Initiiert und organisiert durch den DGKV-Arbeitskreis "Training und Weiterbildung" trafen sich am 28. und 29.10. in Berlin zum ersten Mal deutschsprachige ACT-Trainer in größerer Runde zum persönlichen Kennenlernen, Vernetzen und Konzeptaustausch. Nach einem umfangreichen Input von Rainer Sonntag zur funktionellen Verhaltensanalyse und Bezugsrahmentheorie stellten einige Trainer ihre Inhalte und Ideen vor und stellten sich dem regen Austausch dazu.

Wie es zu der Überschrift gekommen ist und was der Arbeitskreis zum Thema Qualitätsförderung von ACT-Trainingsangeboten entwickelt hat, lesen Sie [hier](#).

Ein Leben nach Trauma

Zwei Eindrücke zum Workshop mit Robyn D. Walser

Den Schön-Kliniken ist es im September 2016 einmal mehr gelungen, Robyn Walser nach Deutschland zu holen, diesmal nach Bad Bramstedt unter der aktiven Organisation von Bertram Schenkluhn und Claudia China. Robyn Walser ist eine sehr dynamische, warmherzige und gleichzeitig herausfordernde ACT-Trainerin. Ihre Schwerpunkte setzt sie in den Bereichen Traumatherapie und Suchterkrankungen. Und sie ist dafür bekannt, eindrucksvolle und zugängliche Workshops zu gestalten. Zwei Eindrücke von TeilnehmerInnen finden Sie [hier](#).

ACBS Weltkonferenz in Seattle

Erfahrungen deutschsprachiger TeilnehmerInnen

Die 14. Weltkonferenz der ACBS fand dieses Jahr in Seattle statt. Die aus dem deutschsprachigen Raum teilnehmenden Beate Ebert, Herbert Assaloni, Hagen Böser und Sandro Teuber waren sich einig: auch die 14. Weltkonferenz war wieder eine intensive und lohnenswerte Erfahrung sowohl bezüglich der fachlichen Dichte als auch dem menschlich offenen Umgang, der ein Markenzeichen der ACBS-Weltkonferenzen ist. Einen spannenden Bericht mit vielen wertvollen Links finden Sie [hier](#).

"Ich hoffe, dass der Geist, der bei den Weltkonferenzen spürbar wird, sich auch im deutschen Sprachraum weiter lebendig ausbreiten und Einfluss nehmen wird auf unsere Gesellschaft. Ich hoffe, dass wir mit präziser Forschung und kreativer Anwendung von ACT und der zugrunde liegenden Philosophie und Theorie in unterschiedlichen Berufsfeldern etwas beitragen zu einer Welt, in der alle leben können in Würde und Verbundenheit."

Dr. med. Herbert Assaloni, Teilnehmer der ACBS Weltkonferenz im Juni 2016 in Seattle, USA

ACT PRAXIS Tage

Ein Interview mit Dr. med. Jan Martz

Wenn Jan Martz an die ACT PRAXIS Tage denkt, fallen ihm als erstes Begriffe wie Gemeinschaft, Vielfalt, Freiheit, Experimentieren und Freude ein. Er sagt: "Das Besondere an den ACT PRAXIS Tagen ist für mich zum einen die Prozessorientierung, dass im Miteinander Neues entsteht ... aber auch, dass sich die Möglichkeit bietet, neue Menschen kennen zu lernen und gemeinsam kreativ zu sein."

Was er noch über die ACT PRAXIS Tage berichtet, lesen Sie [hier](#) und wenn Sie jemanden kennen, den das interessieren könnte, leiten Sie diese Info bitte weiter.

ACT wirkt!

Forschungsergebnisse im Bereich der Kontextuellen Verhaltenswissenschaften

In bisher 135 kontrollierten randomisierten Studien wurden 10.000 Patienten befragt. 66% psychisch erkrankter Menschen sprechen auf KVT (Goldstandard) an – 33% sprechen nicht an. Von diesen profitieren jedoch ca. 80 % von ACT.

Diese Ergebnisse sprechen für sich und belegen, dass ACT nachweislich wirksam ist. Doch Forschung darf nicht stehen bleiben, sondern sollte sich immer weiter entwickeln. Lesen Sie [hier](#) mehr dazu.

"Geht zur nächsten Weltkonferenz in Sevilla. Es ist ein inspirierendes Erlebnis. Man findet so eine Dichte an wissenschaftlichen Erkenntnissen, Anwendungsmöglichkeiten der verschiedensten Ansätze wie auch politischen Fragestellungen."

Dipl.-Psych. Beate Ebert, Teilnehmerin der ACBS Weltkonferenz im Juni 2016 in Seattle, USA

Materialien für die Arbeit mit ACT

Materialien auf dgkv.info

Ein besonderes Merkmal von ACT ist das Open Source Prinzip. Es unterstützt nicht nur die ständige und breite Entwicklung dieses Ansatzes, sondern führt auch dazu, dass sehr viele Materialien zur Arbeit mit ACT im Internet verfügbar sind. Eine [Sammlung deutschsprachiger Materialien](#) entsteht gerade auf www.dgkv.info.

Wenn Sie selbst ein Arbeitsblatt, eine Übung oder etwas ähnlich Nützliches teilen/hochladen möchten, schauen Sie sich die [Anleitung 'Materialien hochladen und aktualisieren'](#) an; es ist wirklich ganz einfach.

Materialien zur ACT Matrix

Mit der ACT Matrix lassen sich zentrale Aspekte von ACT einfach und effektiv vermitteln. Klaus Ackermann hat ausgewählte Materialien von Mark Webster für Therapie, Unterricht und Coaching in Gruppen übersetzt und stellt sie auf www.actmatrix.de zum [Download](#) zur Verfügung.

2. VERNETZUNGSMÖGLICHKEITEN

Die nächsten Kongresse ... im deutschsprachigen Raum, in Europa und der Welt:

3. ACT PRAXIS Tage

19.-22.01.2017, [Schloss Bettenburg](#), Hofheim in Unterfranken – [mehr Infos](#)



Im [Erlebnisbericht zu den 2. ACT PRAXIS Tagen 2016](#) erfahren Sie, wie dieses Bild entstand. Und was Jan Martz zu früheren Veranstaltungen zu sagen hat und was er den ACT PRAXIS Tagen für die Zukunft wünscht, lesen Sie [hier](#).



ACBS World Conference 15

20.-25.06.2017, Sevilla, Spanien – [mehr Infos](#)

Deadline für '[Submissions](#)' ist der 15. Feb. 2017

DGKV-Kongress 2017

10.-12.11.2017, [nh-Hotel](#), Weinheim – [mehr Infos](#)

ACBS World Conference 16

24.-29.07.2018, Montreal, Kanada – [mehr Infos](#)

Regionale Netzwerke und Interventionsgruppen

Immer mehr ACT Anwender finden sich zusammen, vernetzen sich und treffen sich zur Intervention. Die folgenden Gruppen sind bereits aktiv. Wenn Sie auch eine Gruppe haben, schreiben Sie uns das. Wir veröffentlichen sie gern in der Liste der [regionalen Gruppen](#) auf dgkv.info.

Achtsamkeitstraining und ACT in der Arbeit mit Gefangenen – Ein Aufruf

"Ich habe gelernt, meine Situation anzunehmen und empfinde meine Gefangenschaft nicht mehr als belastend. ... Man kann inneren Frieden finden ... und erkennen, ... dass auch in der denkbar schlechtesten Situation viel Schönes und Positives steckt. Die Kunst ist es, "Es" zu entdecken." zitiert Mitro Stephanie Hofman, Ärztin und MBSR-Lehrerin, einen Gefangenen in ihrem Artikel "Einander in unserem Menschsein begegnen – Achtsamkeitskurs im Gefängnis".

Bieten Sie auch Achtsamkeitstrainings in Gefängnissen an oder arbeiten Sie dort mit ACT? Und wollen Sie sich zum Erfahrungsaustausch vernetzen? Dann lesen Sie [hier weiter](#).

3. MÖGLICHKEITEN FÜR ENGAGEMENT

Sind Sie, wie wir, von ACT begeistert und wollen Sie sich für die Verbreitung dieses zukunftssträchtigen Ansatzes engagieren? Möglichkeiten gibt es viele.

Wenn Sie es noch nicht sind, überlegen Sie doch einmal, ob Sie die Arbeit der DGKV als Mitglied unterstützen wollen. Doch lesen Sie selbst: [Wozu Mitglied werden?](#)

Und wenn Sie bereits Mitglied sind und die Verlängerung Ihrer Mitgliedschaft ansteht, sagt Ihnen die [Schritt-für-Schritt-Anleitung](#), wie es geht.

Veröffentlichen Sie auch Ihr Profil auf dgkv.info und werden Sie als ACT TherapeutIn sichtbar und findbar.

Beiträge, Materialien und Veranstaltungen auf dgkv.info veröffentlichen

Es passiert viel mit ACT und man verliert leicht die Übersicht. Die DGKV versucht die wichtigsten Aktivitäten im Blick zu behalten und sie für alle Interessierten sichtbar zu machen. Schauen Sie auf die Internetseiten der DGKV und wenn Sie selbst aktiv sind, teilen Sie uns mit, was Sie tun!

Tragen Sie dazu bei, dass diese Seiten ein Ort werden, an dem sich die deutschsprachigen ACT'ler und alle Freunde der kontextuellen Verhaltenswissenschaften gerne aufhalten. Sie können beitragen, indem Sie:

- Artikel schreiben
- auf interessante Bücher und Videos hinweisen
- Vorschläge zu Inhalten machen
- eigene Materialien veröffentlichen und so für alle verfügbar machen. Mit der [Anleitung](#) geht es ganz leicht.
- eigene Veranstaltungen/Workshops veröffentlichen ... auch hier gibt es inzwischen eine [Anleitung](#) .

Innehalten - den AUTOPILOT auf PAUSE schalten

- Stoppe alles, was du gerade tust.
- Atme – und achte für eine Weile nur auf deinen Atem.
- Nimm wahr, was du in deinem Körper empfindest und atme dorthin, wo es eng oder fest ist ... entspanne ... lass los ...
- Was fühlst du? Welches Wort passt dazu: Freude, Trauer, Überraschung, Ärger, Neugier, Angst, Lust, Ekel, Schmerz, ...? Wo genau fühlst du das?
- Bemerke die „Geschichte“, die dein Verstand gerade erzählt. Wie viel 'inneren Abstand' kannst du dazu einnehmen?
- Welches Handlungsdrängen bemerkst du? Lass es einfach da sein.
- Sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dem, was jetzt passiert und wenn dein Körper weicher geworden ist, frage dich:
Was ist mir wirklich wichtig? - Was will ich jetzt tun? - Was lassen?

Spiel damit ... es gibt kein Richtig oder Falsch!

Eine Anleitung mit weiteren Hinweisen findest du auf www.actpraxis.de

An Interventionsgruppe teilnehmen oder selbst eine organisieren

Gemeinsam lernen ist einfach fruchtbarer. Nicht umsonst weist Steven Hayes immer wieder darauf hin, wie wichtig Peer-Learning für ihn ist.

Sie haben in der Liste der [regionalen Gruppen](#) keine in Ihrer Nähe gefunden? Dann starten Sie doch selbst eine. "Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind ..." dieser Satz fällt mir (Martin Bonensteffen) ein, wenn ich an Treffen im kleinen Kreis denke. Ich habe schon so oft die Erfahrung gemacht, dass bereits drei Menschen tatsächlich eine Gruppe sind.

Und wir unterstützen Sie auch gern, wenn es darum geht ACT-Interessierte in Ihrer Nähe zu finden und mit ihnen Kontakt aufzunehmen.

