



Die DAGST e. V.

ist eine originäre Schmerzgesellschaft und setzt sich seit ihrer Gründung 2002 ausschließlich für eine qualitativ hochwertige Ausbildung in ganzheitlicher Schmerztherapie ein.

Unsere Ziele:

- Bessere Behandlung von Schmerzpatienten durch ganzheitlichen Ansatz
- Berufsbegleitende qualifizierte Schmerztherapie-Ausbildung mit Zertifikat zum Tätigkeitsschwerpunkt „Ganzheitliche Schmerzbehandlung“
- Interaktive Vorträge mit Beteiligung des Auditoriums und Demonstration von Behandlungsverfahren
- Umsetzung der Ergebnisse aktueller Schmerzforschung in die Ausbildung und Therapie
- Intensiver kollegialer Austausch sowie Bildung von interdisziplinären Netzwerken

Deutsche Akademie für ganzheitliche Schmerztherapie e. V.

1. Vorsitzender: Prof. Dr. med. Sven Gottschling (Schriftleitung)
2. Vorsitzende: Birgit Scheytt

Weitere Informationen:
 Fortbildungsbüro DAGST
 Amperstr. 20A
 82296 Schöngesing
 Telefon: 08141 318276-0
 Fax: 08141 318276-1
 E-Mail: kontakt@dagst.de

Redaktion:
 Christine Höppner
 E-Mail: ch@orgaplanung.de

www.dagst.de

Wertschätzung stärkt uns und unser Gegenüber

Eine Haltung, die unseren Alltag prägt

Selbstwert hängt mit Wertschätzung zusammen. Ein wertschätzender Umgang beginnt bei uns selbst. Ein stabiles Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und -achtung können uns dabei helfen, andere Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind. Dabei konnten Studien zeigen, dass Menschen, die wenig Wertschätzung erfahren, eher zu Burnout neigen. Damit steht „Wertschätzung“ sowohl mit Produktivität als auch mit Gesundheit in Verbindung. „Danke“, „Bitte nach Ihnen“, „Darf ich Ihnen helfen?“ – Ausdrücke, die in unserer schnellen und hektischen Welt zeitweise sehr kurz kommen.

Zu einem wertschätzenden Umgang gehören Respekt und eine individuelle Ansprache. Jeder Mensch ist einzigartig, daher braucht er auch eine auf ihn zugeschnittene Ansprache. Im medizinischen Sektor ist dies aber immer schwieriger umzusetzen, getrieben durch ein Punktesystem, das an große Geldsummen geknüpft ist, führt dies fast zwangsläufig dazu, dass immer mehr Patient*innen in kurzer Zeit „durchgeschleust“ werden. Das eigentliche Anliegen der Patient*innen geht verloren, und es wird sich auf die somatische Ebene beschränkt. Dabei ist uns allen bekannt, dass wir in jedem medizinischen Sektor, egal, ob konservativ oder chirurgisch, immer den gesamten Menschen betrachten sollten. Hierbei steht das biopsychosoziale Schmerz- beziehungsweise Krankheitsmodell im Vordergrund.

Zwischen Selbstakzeptanz und Narzissmus

Wenn wir bereits im Kindesalter keine Bestätigung unseres Verhaltens erhalten, wird uns auch im Erwachsenenalter ein gewisser Selbstschutz fehlen. Schwere Selbstzweifel oder sogar Selbsthass können die Folge sein, wie Prof. Reinhard Haller in seinem Buch „Das Wunder der



„Wertschätzung ist eine Haltung, die ich durch Verhalten und positive Sprache zum Ausdruck bringen kann. Hier geht es um den Wert einer Person.“

Dr. med. Patric Bialas

Facharzt für Anästhesiologie, Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie, Universitätsklinikum des Saarlandes

Wertschätzung“ beschrieb. Wenn wir uns also selbst nicht anerkennen, wie sollen wir dann andere anerkennen und wertschätzen?

Umgekehrt kommt es gerade in der heutigen Zeit vor, dass Kinder für selbstverständliche Dinge Lob erhalten, was egozentrisches oder gar narzisstisches Verhalten befördern kann. „Ich bin mir selbst am nächsten“ – Prof. Haller schreibt hierzu in seinem Buch, dass wir im Zeitalter der Narzissten leben. Natürlich ist Selbstliebe wichtig, aber der Übergang zu narzisstischen Eigenschaften ist fließend. Kränkung, Entwertung, Schweigen und Arroganz sind somit die Gegenspieler der Wertschätzung. Leider entsprechen eben jene Verhaltensweisen auch dem heutigen Persönlichkeitsideal des „Coolen“ und Abgebrühten, schreibt Prof. Haller in seinem Buch.

Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Achtung sind hingegen Zeichen der Wertschätzung und stärken uns und unser Gegenüber. Privilegien wie die Zahlung von Boni, das Bereitstellen eines Firmenfahrzeugs oder eine finanzierte Fortbildung haben nichts mit Wertschätzung zu tun. Wertschätzung ist eine Haltung, die ich durch Verhalten

und positive Sprache zum Ausdruck bringen kann. Hier geht es um den Wert einer Person. Mit Anerkennung honoriere ich hingegen eine erbrachte Leistung oder Anstrengung dieser Person.

Drei gute Dinge

Die sogenannte „Positive Psychologie“ ist ein Wissenschaftszweig der Psychologie, den Martin Seligman 1997 begründete. Hier liegt der Fokus nicht auf dem psychischen Leid, sondern auf den glücklichen Aspekten. Dabei wurde untersucht, wie sich glückliche Menschen von anderen unterscheiden und aus den Ergebnissen glücksfördernde Übungen entwickelt. Eine davon ist die „Drei gute Dinge“-Methode [Emmons, RA, McCullough ME. J Pers Soc Psychol. 2003;84(2),377-89]. Bei dieser Übung sollte man an jedem Abend reflektieren, welche drei guten Dinge den Tag über geschehen sind und wie sie entstanden sind. Durch wertschätzendes Verhalten werden schöne Situationen bewusster wahrgenommen und man fühlt sich glücklicher und zufriedener. Diese Gefühle geben wir an unsere Umwelt weiter, an unsere Mitarbeiter*innen und Partner*in.

Ein Grundbedürfnis

Neben Anerkennung und Sicherheit zählt Wertschätzung also zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Wird dieses Bedürfnis nicht ausreichend befriedigt, fühlen sich laut einer Untersuchung in Wirtschaftsunternehmen Mitarbeiter*innen weniger an ihr Unternehmen gebunden (Gallup-Engagement-Index 2018). Dieses Ergebnis ist auch für den medizinischen Sektor relevant, in dem die Mitarbeiter*innen-Bindung immer schwieriger wird. Krankenhäuser werben aggressiv ab und das Umland bietet bessere Arbeitsbedingungen. Wie umgehen mit dieser Situation? Eine Pauschallösung gibt es nicht – wenn wir uns aber noch einmal die positive Psychologie ins Gedächtnis rufen und den darin beschriebenen Umgang miteinander, kommen wir im Einzelnen sicherlich zu akzeptablen Lösungen.

Am Ende bleibt immer noch die „Drei Gute Dinge“-Methode. Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Patric Bialas

DAGST-Veranstaltungen



Kongress

Wir planen den nächsten Homburger Schmerz- und Palliativkongress für den Sommer 2023 und werden Sie an dieser Stelle in Kürze über das genaue Datum informieren.

Kursvorschau

Datum	Kursort	Weiterbildung
19.11.2022	Ludwigsburg/ ggf. online	Intelligente mechanismenorientierte Schmerztherapie Leitung: Alexander Philipp
26.11.2022	Straßberg	Die RAC-Pulstasttechnik in der ganzheitlichen Schmerztherapie; Leitung: Hardy Gaus

Bitte beachten: Sofern nicht anders angegeben, sind diese Seminare als Präsenzveranstaltungen gemäß geltender Coronaverordnungen geplant, Änderungen aufgrund von Kontaktbeschränkungen vorbehalten.

Außerdem bieten wir Ihnen weiterhin die Gelegenheit zum persönlichen Austausch mit unseren **Experten im Videochat** nach vorheriger Anmeldung per E-Mail (kontakt@dagst.de).

Termine

- 11.11.2022; 09:00–10:00 Uhr: Hardy Gaus: Zahnärztliche und komplementärmedizinische Aspekte der Schmerztherapie
- 16.11.2022; 14:00–15:00 Uhr: Dr. L. Distler: Komplementäre Ansätze in Schmerztherapie und Palliativmedizin
- 23.11.2022; 15:00–16:00 Uhr: Birgit Scheytt: Neue Substanzen in der Migräneprophylaxe
- 05.12.2022; 13:00–14:00 Uhr: Prof. Dr. Sven Gottschling: Altersübergreifende Palliativmedizin; differenzierte Cannabinoidtherapie
- 14.12.2022; 14:00–15:00 Uhr: Dr. L. Distler: Komplementäre Ansätze in Schmerztherapie und Palliativmedizin

Bitte verfolgen Sie die aktuellen Kursangebote auch auf unserer Webseite. Alle Kurse können Sie auch bequem online buchen unter: www.dagst.de. Programmänderung vorbehalten.

