

# Wissen wirkt

Ein frei zugänglicher Online-Kurs hilft Betroffenen und Angehörigen, die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Rheuma zu verstehen.

► Der kostenlose Online-Kurs „Psyche und Rheuma“ befasst sich mit dem Zusammenspiel von Psyche und Rheuma und gibt nützliche Hinweise zum Umgang mit der Diagnose und erklärt, wie die rheumatische Erkrankung das Selbstbild beeinflussen kann. Darüber hinaus lernen Betroffene und ihre Angehörigen alles Wichtige über den Zusammenhang von Depression und rheumatoider Arthritis. Der Kurs ist Teil der Kursreihe „Leben mit Rheumatoider Arthritis“, die für Betroffene und Angehörige ein Plus an Wissen und Information für mehr Lebensqualität bietet. Er wurde 2018 mit dem Patientenpreis der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation prämiert.

Der Kurs wurde gemeinsam mit Fachärzten und Betroffenen entwickelt. Einer dieser Experten ist Prim.

Prof. Priv.-Doz. Dr. Michael Bach, Ärztlicher Leiter des Therapiezentrum Justuspark, das zu den modernsten Einrichtungen für Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen in Europa zählt. „Wir wissen heute, dass sehr starke emotionale Belastungen einen großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben“, bestätigt Bach. Damit sich aus diesem Zusammenhang aber keine Abwärtsspirale ent-

wickelt, stellt er gemeinsam mit selpers, der Online-Plattform für chronisch Kranke und Angehörige, in mehreren Kurslektionen Strategien und Übungen vor, die Patienten unterstützen, besser mit ihrer Krankheit umzugehen.

Der Online-Kurs ist kostenlos und ohne Registrierung auf [selpers.com/kurs/rheumatoide-arthritis-und-psyche](https://selpers.com/kurs/rheumatoide-arthritis-und-psyche) zugänglich.

## Nachgefragt bei ...

... **Prim. Prof. Priv.-Doz. Dr. Michael Bach, Ärztlicher Leiter des Therapiezentrums Justuspark**



### Wie ist das Angebot aufgebaut?

Es gibt Lehrvideos zu unterschiedlichen Themen, die jeweils mehrere Minuten dauern. Dazu gibt es ergänzend Übungsvideos, in denen erlernbare Techniken zur Beeinflussung von Schmerzen gezeigt werden, wie zum Beispiel Atemtechniken, Imagination, kognitive Umstrukturierung. Dazu gibt es ergänzend Texte auf der Homepage zum Nachlesen der Videoinhalte.

### Wie können diese Online-Kurse das Arztangebot unterstützen?

Die wesentlichen Vorteile sind ein besseres Krankheitsverständnis im Sinne von mehr Wissen, dem Erlernen von Techniken zur Beeinflussung von Schmerz und dadurch bessere Schmerzbewältigung, also mehr Kön-



nen. Schließlich wollen wir damit auch zu einer Entstigmatisierung und Enttabuisierung von psychischen Vorgängen bei chronischen Erkrankungen beitragen und Aufklärungsarbeit leisten.

### Braucht es nicht gerade für emotionale Themen auch den direkten persönlichen Kontakt?

Ja. Lehrvideos können eine direkte therapeutische Begegnung nicht ersetzen, aber sie können diese ergänzen, unterstützen, motivieren und vielleicht Schwellenängste abbauen, sich auch heiklen oder schwierigen Themen zu stellen und damit eine nachhaltige Besserung der Krankheitsbewältigung zu erreichen.

## ALLGEMEINMEDIZIN

### UPDATE REFRESHER

06. – 09.11.2019, Wien\*   
29.01. – 01.02.2020, Graz 

32 DFP

## INNERE MEDIZIN

### UPDATE REFRESHER

26. – 30.11.2019, Wien 

40 DFP

\*Punkte angefragt

**Veranstaltungsorte:** Aula der Wissenschaften Wien | Seifenfabrik Graz  
**Wissenschaftliche Leitung:** Univ. Prof. Dr. Günter Krejs, Medizinische Universität Graz  
**Information / Anmeldung:** Tel. 02252 263 263 10 | Fax 02252 263 263 40  
info@fomf.at | [www.fomf.at](http://www.fomf.at)

 – Teilnahme vor Ort oder via Livestream

**FORUM**  
FÜR MEDIZINISCHE  
FORTBILDUNG 