

ASCA 2021
30 JAHRE QUALITÄT
IN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

DEZEMBER
2020

alternance

3 GLN-NUMMER

*Informationen zur
neuen GLN-Nummer*

4 AXA

*Verbesserung
der Rückerstattung*

19 FERNUNTERRICHT

*Meinungsumfrage bei
ASCA-anerkannten
Schulen*

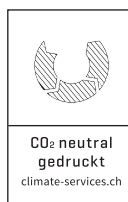
SAVE THE DATE

26. JUNI 2021
FEIER: 30 JAHRE ASCA
KURSAAL – BERN

asca Schweizerische
Stiftung für
Komplementärmedizin



Laurent Berset
Generalsekretär



asca

WÄHLT
DRUCKSACHEN
OHNE KOHLENSTOFF-
ABDRUCK

EDITORIAL

DIE GESUNDHEIT – UNSER KOSTBARSTES GUT

Anfang 2020 schien für das höchst motivierte ASCA-Team – eben konnte ein neuer Partnerversicherer gewonnen werden – das neue Jahrzehnt mit zahlreichen innovativen Projekten unter dem besten Stern zu stehen.

Stattdessen kreisten unsere Bemühungen fast ausschliesslich um unsere wichtigste Aufgabe: die Unterstützung der ASCA-Gesundheitspraktiker/-innen und -Schulen durch rasches und gezieltes Informieren (s. unten).

Diese Flut an Newslettern lag daran, dass unsere Alternance-Frühlingsausgabe keine so effiziente Kommunikation gewährleisten konnte.

Obwohl wir es kaum erwarten können, unser Leben fern jeglicher sanitärer und wirtschaftlicher Sorgen wieder aufzunehmen, bleiben

Wachsamkeit und die Einhaltung der Präventivmassnahmen im privaten wie auch beruflichen Umfeld weiterhin geboten. Die Stiftung ASCA zählt auf Ihre Professionalität!

Zu Beginn des 30-jährigen Bestehens der Stiftung ASCA, in einer Zeit voller Unsicherheit, ist eines sicher: **Die Gesundheit ist unser kostbarstes Gut** und die Arbeit jeder Person in diesem Bereich ist von unschätzbbarer Wichtigkeit, heute mehr denn je.

Die Stiftung ASCA ist stolz auf ihre mehr als 17 000 Gesundheitspraktiker/-innen in der Schweiz. Sie setzen sich täglich ein für die Gesundheit einer Bevölkerung, die gerade jetzt besonders darauf angewiesen ist.

Danke Ihnen, liebe ASCA-Gesundheitspraktikerinnen und -praktiker!

Übersicht über die Newsletter

02.03.20	Erste Information des BAG
11.03.20	Die Messe Lebenskraft in Zürich wird verschoben
17.03.20	Schliessung therapeutischer Praxen
20.03.20	Mieterschutz
23.03.20	Entschädigung für Selbständigerwerbende
26.03.20	Genehmigung des Fernunterrichts (Bildungseinrichtungen)
27.03.20	Kredite und Mieten
03.04.20	Brief der ASCA an den Bundesrat (Ausweitung des Erwerbbersatz-Anspruchs)
15.04.20	Fernkonsultationen (Bedingungen und Angebot)
17.04.20	Wiedereröffnung von Praxen am 27.04.20 und Ausweitung des Erwerbbersatz-Anspruchs
24.04.20	Schutzkonzepte
06.05.20	Ankündigung der Wiedereröffnung von Schulen ab dem 11.05.20
27.05.20	Lockerung der Massnahmen ab dem 06.06.20 (Gruppentherapien)
04.06.20	Schutzkonzepte für den Präsenzunterricht
10.06.20	Mietzinssenkung für Geschäftsmieten*
19.06.20	Lockerung der Massnahmen ab dem 22.06.20 (Bildungseinrichtungen)
02.07.20	Erwerbbersatz-Verlängerung für Selbständigerwerbende
22.07.20	Spezialregelung für die Weiterbildung
14.08.20	Verlängerung des Fernunterrichts (Bildungseinrichtungen)

* Bis anhin ist das Bundesgesetz noch nicht in Kraft getreten (voraussichtlich im Frühjahr 2021).

IN DIESER AUSGABE

- 2 EDITORIAL
- 3 GLN-NUMMER
- 3 SANITAS: FRAGEBOGEN NACH 12 BEHANDLUNGEN
- 4 AXA: VERBESSERUNG DER RÜCKERSTATTUNG BEI VERSCHIEDENEN METHODEN
- 5 TARIF 590: ÄNDERUNGEN PER 01.01.2021
- 6 CRANIOSACRAL THERAPIE
- 7 ATEMTERAPIE
- 9 KINESIOLOGIE
- 10 TRAGER THERAPIE
- 12 BURNOUT-FORUM: DIE ROLLE DES THERAPEUTEN
- 14 FORUM: LEBEN MIT HOCHSENSIBILITÄT, VERMEIDEN EINER REIZÜBERFLUTUNG
- 16 DÉCOUVREZ WWW.MILLEFOLIA.CH
- 17 GENOLIER FOUNDATION: VORTRÄGE 2020
- 18 ÄNDERUNGEN DER ASCA-METHODENLISTE
- 19 FERNUNTERRICHT: MEINUNGSUMFRAGE
- 20 WEITERBILDUNG



INFORMATIONEN ZUR NEUEN GLN-NUMMER (GLOBAL LOCATION NUMBER)

Die GLN dient dazu, natürliche und juristische Personen international eindeutig zu identifizieren. Im Gesundheitswesen wird die GLN eingesetzt, um den elektronischen Datenaustausch bei administrativen oder medizinischen Prozessen zu vereinfachen. Ein Beispiel hierfür ist das zukünftige elektronische Patientendossier. Alle Personen und Institutionen im Schweizer Gesundheitswesen erhalten eine GLN, um eindeutig referenziert zu sein. **Therapeutinnen und Therapeuten wird daher ebenfalls eine GLN zugeteilt.** Die SASIS AG hat die von der Refdata vergebenen Nummern an die Stiftung ASCA übermittelt.

Für alle ZSR-Nummern, die bei der SASIS erfasst sind, wird folglich auch immer eine GLN geführt. Damit sich nicht jede Therapeutin oder jeder Therapeut selbst darum kümmern muss, bei Refdata eine GLN zu beantragen, hat die SASIS diese Aufgabe übernommen und arbeitet dabei eng mit der Stiftung ASCA zusammen. Die GLN kann in Zukunft bei Abrechnungen sowie für die elektronischen Patientendossiers hilfreich oder sogar notwendig sein. Die ZSR-Nummer bleibt nach wie vor die wichtigste Nummer, um mit den Krankenversicherern zu kommunizieren. **Auf Rechnungen gegenüber den Krankenversicherern ist stets die ZSR-Nummer anzugeben**, da nur mithilfe der ZSR-Nummer die Rechnung durch die Krankenversicherer inhaltlich referenziert und überprüft

werden kann. Zusätzlich kann auf der Rechnung auch die GLN angegeben werden. Die ZSR-Nummer ist massgeblich für die Krankenversicherer, damit diese prüfen können, welche Methoden bei welcher Therapeutin oder welchem Therapeuten zum Leistungserbringungsdatum anerkannt sind beziehungsweise waren. Die GLN als eindeutige Kennzeichnung von Personen oder Organisationen im Gesundheitswesen ist ein weiteres wichtiges Identifikationsmerkmal, das in Zukunft für die Digitalisierung und Automatisierung des Gesundheitswesens erforderlich ist.

Da die Nummern von SASIS und Refdata nur einmal vergeben werden, **bleiben die GLN so wie auch die ZSR-Nummer immer die gleichen Nummern**, unabhängig davon, ob Sie als Therapeutin oder Therapeut bei mehreren Registrierungsstellen registriert sind.

ZUR ERINNERUNG:

- Die GLN ersetzt nicht die ZSR Nummer
- Die GLN kann auf der Rechnung angegeben werden
- Die ZSR-Nummer **muss** auf der Rechnung angegeben werden
- Sie finden Ihre GLN im beigefügten Schreiben und in Ihrem persönlichen Bereich auf www.myASCA.ch

FRAGEBOGEN NACH 12 BEHANDLUNGEN

Unser Partnersversicherer Sanitas hat die Stiftung ASCA gebeten, die bestehende Praxis zu präzisieren, wenn eine Behandlung eine bestimmte Anzahl von Sitzungen überschreitet. Therapeuten müssen dieses Formular nicht spontan ausfüllen und versenden. Es wurde deshalb von der Website www.asca.ch entfernt. Benötigt die Sanitas weitere Informationen zu einer bestimmten Behandlung, setzt sie sich mit dem Therapeuten via Versicherer/Patienten in Verbindung.

In der Regel erhalten Praktizierende einen Fragebogen, wenn eine Behandlung überdurchschnittlich lange andauert und/oder die medizinische Notwendigkeit als auch die Wirksamkeit in Bezug auf die Weiterführung der Behandlung nicht geklärt ist. Wir danken Ihnen für die Kenntnisnahme und die entsprechende Anpassung Ihrer Praxis.



VERBESSERUNG DER RÜCKERSTATTUNG BEI VERSCHIEDENEN METHODEN

Die AXA hat ihre Rückerstattungs-Konditionen bei gewissen Leistungen überarbeitet. Die zwei wichtigsten Komponenten dieser Änderungen sind:

- Die von Naturheilpraktikerinnen und -praktikern ausgeübten Methoden TCM, WAM und AVM werden nicht mehr in Kategorien unterteilt (eigenständige Methode, Massage und Ernährungsberatung) mit jeweils verschiedenen Rückerstattungs-Obergrenzen (s. 1), 2) und 3) rechts). Sie werden von nun an wie die anderen Leistungen der Kategorie Komplementärmedizin erstattet.
- Mehrere Therapien, die ursprünglich unter medizinische Massagen eingeteilt wurden (gemäss der AXA-Bezeichnung), werden zu eigenständigen Therapien und zählen von nun an ebenfalls zur Kategorie Komplementärmedizin. Infolgedessen profitieren sie von einer deutlichen Verbesserung ihrer Rückerstattungs-Konditionen (s. 4) rechts).

BEMERKUNGEN

Die folgende Tabelle enthält nur die Änderungen. Sie finden die komplette Liste der Methoden, die von der AXA abgedeckt sind, sowie die detaillierten Rückerstattungs-Konditionen auf www.asca.ch (Krankenversicherer – Versicherungsbedingungen – AXA).

DIE VERSICHERUNGSBEDINGUNGEN DER AXA

Die AXA deckt im Rahmen ihrer ambulanten Produkte 75 % der Kosten von **komplementärmedizinischen Behandlungen**. Gesundheit ACTIF bezahlt maximal CHF 1000.–, Gesundheit COMPLET maximal CHF 3000.– pro Jahr.

Für **medizinische Massagen** übernimmt die AXA 75 % der Kosten, höchstens jedoch CHF 200.– pro Kalenderjahr für Versicherte mit Gesundheit ACTIF und Gesundheit COMPLET.

Die AXA übernimmt Teile der Kosten für **Ernährungsberatungen**. Die Leistung im Rahmen des Produktes Gesundheit ACTIF ist auf 75 % bis maximal CHF 300.– pro Jahr begrenzt. Die Leistung im Rahmen des Produktes Gesundheit COMPLET ist auf 75 % bis maximal CHF 500.– pro Jahr begrenzt.

Unfall Privat bezahlt 100 % der Kosten bis maximal CHF 3000.– pro Jahr für komplementärmedizinische Therapien und/oder medizinische Massagen in Folge eines Unfalls. Die AXA übernimmt nur Leistungen für medizinisch notwendige Behandlungen.

Bei komplementärmedizinischen Gruppenkursen ab 10 Lektionen zur Prävention oder Therapie gelten die Erstattungsrichtlinien für Bewegungskurse. Gesundheit ACTIF bezahlt somit 75 % bis maximal CHF 200.–, Gesundheit COMPLET 75 % bis maximal CHF 300.– pro Jahr.

Nr	ASCA-Methode
1) Neue Therapien für Naturheilpraktiker/-innen WAM 211	
211 + 229	Ernährungsberatung (WAM)
211 + 807	Hydrotherapie
211 + 205	Klassische Massage
211 + 218	Fussreflexzonenmassage Therapie
211 + 664	Reflexologie (allgemein)
2) Neue Therapien für Naturheilpraktiker/-innen TCM 231	
231 + 416	Tuina/An-Mo-Massage
231 + 233	Ernährungsberatung (TCM)
3) Neue Therapien für Naturheilpraktiker/-innen AVM 545	
545 + 541	Ernährungsberatung (AVM)
4) Eigenständige Therapien	
272	APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie)
221	Shiatsu
250	Rhythmische Massage anthroposophisch
664	Reflexologie (allgemein)
171	Akupressur
546	Ayurvedische Massage

TARIF 590:

Übersicht der Änderungen per 1. Januar 2021

Nr	Positions-Text	Bemerkung
1004	Akupunktur, pro 5 Minuten	Anpassung der Beschreibung: Beinhaltet Elektroakupunktur, Laser-Akupunktur, Moxibustion, Ohrakupunktur, Schädelakupunktur, Augenakupunktur, inkl. kombinierte Anwendung mit Wärmelampen
1007	Tui-Na/An-Mo, pro 5 Minuten	Anpassung der Beschreibung: Beinhaltet Moxibustion, inkl. kombinierte Anwendung mit Wärmelampen
1026	Bio-Feedback, pro 5 Minuten	Schreibweise angepasst im Abrechnungsziffertext D
1050	Faszientherapie, pro 5 Minuten	Schreibweise angepasst im Abrechnungsziffertext D
1085	Phytotherapie, pro 5 Minuten	Anpassung der Beschreibung: inkl. Spagyrik
1098	Rhythmische Massage, pro 5 Minuten	Schreibweise angepasst im Abrechnungsziffertext D, F, I
1208	Arzneimitteltherapie, pro 5 Minuten	Anpassung der Beschreibung: Komplementärmedizinische Arzneimitteltherapie (Therapie, Verordnung, Mittelwahl), wie Phytotherapie, funktionelle Homöopathie, Bachblüten, Spagyrik, Biochemie nach Schüssler etc. (Heilmittel separat verrechnet)
1212	Ordnungstherapie, pro 5 Minuten	Anpassung der Beschreibung: Beinhaltet Verfahren und Massnahmen der Lebensordnung gestützt auf die jeweilige Fachrichtung (z. B. Humoralmedizin oder 5- Elemente-Lehre)
1257	Koordination der Behandlung mit anderen Gesundheitsfachpersonen, pro 5 Minuten	Anpassung der Beschreibung D: Gilt für persönliche oder telefonische Besprechungen von freischaffenden Leistungserbringern mit Gesundheitsfachpersonen (wie Ärzte, Therapeuten, Spitexdienste) in Abwesenheit des Patienten. Gilt nicht für das Aktenstudium oder Besprechungen, die in Zusammenhang mit der Erstellung von Berichten stehen.)
1145	Bowtech, pro 5 Minuten	
1146	Einwirkzeit im Rahmen einer Behandlung, pro 5 Minuten	Beschreibung: Zeit, in der die Therapeutin/der Therapeut mit oder an anderen Patienten/Klienten tätig ist
1217	Kunsttherapie, pro 5 Minuten	
1259	Liebscher und Bracht, pro 5 Minuten	
	Kapitel 6.20 KT Methode Rhythmische Massage Therapie	
1142	Spagyrik, pro 5 Minuten	Ablösung durch Tarifiziffer 1085 Phytotherapie

■ Anpassung
 ■ Neu
 ■ Beendet

PDF-RECHNUNGSFORMULAR

Die aktuelle Version des PDF-Rechnungsformulars «Release V2.4.19» kann noch **bis spätestens Ende 2021 genutzt werden**. Ab 2020 wird keine angepasste Version des PDF-Rechnungsformulars zur Verfügung gestellt. Ab 1. Januar 2022 wird die Nutzung einer professionellen Software mit dem aktuellen Rechnungsstandard zur Rechnungsstellung vorausgesetzt.

Die Stiftung ASCA arbeitet an einer benutzerfreundlichen und kostenlosen Basissoftware für die Abrechnung gemäss Tarif 590. Informationen dazu erhalten Sie im Laufe des nächsten Jahres.

CRANIOSACRAL THERAPIE: FÜR EIN GESUNDES GLEICHGEWICHT

Die Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die mittels ruhender Berührungen und sanfter Impulse die Selbstheilungskräfte ihrer Klientinnen und Klienten anregt und ihre innewohnende Gesundheit stärkt. Sie hat sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie heraus zu einer heute weltweit etablierten, eigenständigen Methode weiterentwickelt. Seit 2015 ist sie zudem eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie.



REGULATION DER SUBTILEN, RHYTHMISCHEN BEWEGUNGEN

Der Begriff 'Craniosacral' beschreibt den Bereich des menschlichen Körpers zwischen Cranium, lateinisch für Schädel, und Sacrum, Kreuzbein. Dieser Bereich ist zentral für die Gesundheit – bilden doch die beiden Pole Cranium und Sacrum mit der Hirn- und Rückenmarkshaut eine Einheit, in welcher die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit pulsiert. Diese Flüssigkeit, auch Cerebrospinalflüssigkeit genannt, nährt, bewegt, belebt und schützt unser Gehirn und Nervensystem. Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten nehmen mit ihren Händen die subtile, rhythmische Bewegung der Cerebrospinalflüssigkeit und andere unwillkürliche Bewegungen in ihren unterschiedlichen Qualitäten wahr.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KÖRPERINTELLIGENZ

Durch aufmerksames Lauschen erkennen sie Blockaden und Spannungsmuster. Sanfte Impulse werden angeboten, welche Selbstregulationsprozesse anregen und unterstützen. Dabei wird achtsam mit der Intelligenz des Körpers zusammengearbeitet. Da der gesamte Organismus und die verschiedenen Rhythmen in Verbindung stehen, haben Veränderungen in einzelnen Bereichen weitreichende Auswirkungen auf den gesamten Organismus, seine Struktur und seine Funktion, ja sogar auf die Gefühlswelt, Seele und Geist. Die Craniosacral Therapie arbeitet mit dem Ursprung dieses ganzheitlichen, komplexen Systems und beeinflusst die Gesamtfunktion hin zu einem systemischen Gleichgewicht, Selbstregulation und Gesundheit.

BEHANDLUNGSABLAUF

In der Craniosacral Therapie wird in Einzelsitzungen gearbeitet. Die Behandlung findet bekleidet und in der Regel im Liegen statt. Verschiedene Handpositionen kommen in sorgfältiger Absprache zur Anwendung. Mit der klaren Ausrichtung auf das Gesunde wird der Raum geöffnet, in dem der Körper in tiefe Entspannung und Stille eintauchen kann. Sowohl auf Körperebene wie im Gespräch werden die therapeutischen Prozesse ressourcen- und lösungsorientiert begleitet.





STÄRKUNG DER SELBSTKOMPETENZ

Die Craniosacral Therapie bietet Unterstützung bei Beschwerden und Krankheit, in belastenden Lebenssituationen, fördert die Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall und die Regulation des Gesamtorganismus oder einzelner Systeme. Sie stärkt die Selbstwahrnehmung und die Genesungskompetenz ihrer Klientinnen und Klienten. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit können die positiven Nebenwirkungen sein.

KOSTENERSTATTUNG BEI ZUSATZVERSICHERUNG

Die Craniosacral Therapie kann bei Menschen jeden Alters angewendet werden, vom Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen. Sie lässt sich mit allen Therapieformen kombinieren und wirkt ergänzend zur Schul- oder Alternativmedizin. Zusatzversicherungen erstatten in der Regel einen Anteil der Kosten.

WEITERE INFORMATIONEN

Cranio Suisse®, die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie vertritt die Interessen von über 1200 Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten und aktuell 10 Ausbildungsinstituten in der Schweiz und setzt sich für Qualität und Anerkennung der Methode ein. Weitere Informationen unter: www.craniosuisse.ch

ATEMTHERAPIE

HERKUNFT

Die Entwicklung des Wissens um die Aufgaben und Wirkungsweisen des Atems zählt zu den ältesten Errungenschaften menschlicher Kultur und Heilkunde und reicht über 4000 Jahre zurück. Die Atemtherapie zählt somit zu den ältesten therapeutischen Verfahren. Ab dem 19. Jahrhundert wurde in der Atemtherapie zunehmend die Körper-Seele-Beziehung thematisiert und der Atem als eigenständiges, geistiges und spirituelles Phänomen anerkannt.

Durch das Entwickeln der Atemkraft und das Wahrnehmen der eigenen unbewussten Atemmuster können Beschwerden erleichtert oder gelöst, der Gedankenfluss beruhigt und die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte des Menschen

gestärkt werden. Das therapeutische Gespräch unterstützt den Wahrnehmungsprozess und ermöglicht, über die eigenen Erfahrungen und Gefühle Klarheit und Erkenntnis zu erlangen. Zielsetzung der Atemtherapie ist, den Selbstwahrnehmungsprozess in körperlicher und seelischer Hinsicht sowie in sinnstiftender Richtung zu fördern. Als Leitfaden hierzu dient das Bewusstwerden des Atems in seinem Rhythmus und Bewegungsraum. Dabei wird grosser Wert auf die Integration des Erfahrenen in den Alltag gelegt.



WIRKUNGS- UND ARBEITSWEISE

Der Atem umfasst den Menschen in seiner Ganzheit, da die Atmung als lebensnotwendige Grundfunktion mit allen Vorgängen im Organismus verbunden ist. Alltagsverhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Veränderungen wirken sich auf den „natürlichen und unwillkürlichen“ Atem aus, können diesen anregen, vertiefen oder teilweise einschränken.

Der Mensch und sein Organismus sind darauf ausgerichtet, auch bei wechselnden inneren und äusseren Einflüssen in einem dynamischen Gleichgewicht zu bleiben bzw. dieses wiederherzustellen. Der somatovegetative Zugang über den Atem und die individuellen Ressourcen sind dabei zentral.

Mithilfe von Atem- und Körperübungen sowie Atembehandlungen (über der Kleidung oder auf der Haut) wird die Empfindungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit gefördert.

Das begleitende Gespräch unterstützt die Klienten im achtsamen Wahrnehmen des Atems und hilft Veränderungen in Bezug auf Körperwahrnehmung, Atemqualität und Befindlichkeit zu beobachten und zu benennen. Dies vertieft und integriert die Wirkung der Therapie und stärkt die Klienten in der Selbstregulation, der persönlichen Gesundheitskompetenz und im selbstverantwortlichen Handeln. Das heisst, die Erkenntnisse und das Erlebte können in den Alltag transferiert und integriert werden.



ANWENDUNGEN

Die Atemtherapie kommt in der Einzelsitzung oder in Gruppen zur Anwendung. Sie wird in liegender, sitzender oder stehender Position sowie auch in Bewegung ausgeführt.

Die Atemtherapie hilft bei vielen verschiedenen und unterschiedlichen Beschwerden, so beispielsweise:

- Spannungen und Stresssituationen
- Erschöpfungszustände
- Ängste und Unsicherheiten
- depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Muskelverspannungen und Schmerzen
- Atemwegserkrankungen und Kurzatmigkeit

Die Atemtherapie ist aber auch präventiv einsetzbar, so:

- fördert sie die Entspannung,
- gibt Kraft und Energie,
- verbessert die Körper- und Selbstwahrnehmung.
- stärkt das Selbstvertrauen und
- lässt uns besser im Hier und Jetzt sein, d. h. diesen Augenblick wahrnehmen.

Weitere Infos unter: www.atem-schweiz.ch

Stellen Sie Ihre Gesundheitsmethode vor

Für die nächsten Ausgaben bitten wir Berufsverbände, die ihre Gesundheitsmethode bekannter machen möchten, die Stiftung ASCA zu kontaktieren (stiftung@asca.ch).

KINESIOLOGIE

DEFINITION UND HERKUNFT

Die Bezeichnung Kinesiologie geht auf die griechischen Begriffe Bewegung (kinesis) und Lehre (logos) zurück. Die Kinesiologie, die «Lehre der Bewegung», fördert Bewegungen auf allen Ebenen unseres menschlichen Daseins und unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden im umfassenden Sinne.

In der Kinesiologie wird der Organismus als Einheit von Struktur (Knochen, Muskeln), Biochemie (Nährstoffe, Hormone) und Psyche (Erleben, Fühlen, Denken) verstanden. Diese Bereiche interagieren miteinander und sind bei einem gesunden Menschen in Balance. Gesundheit wird demnach als Fähigkeit des Organismus verstanden, durch stetige Selbstregulation sein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Ergänzt wird dieses Verständnis durch das Energieverständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), namentlich der Lehre des Chi mit dem polaren Prinzip von Yin und Yang, den Fünf Wandlungsphasen und dem Modell der Funktionskreise (Meridiane). Der Kern der kinesiologischen Perspektive besteht also in einer Verbindung zweier ganzheitlicher Ansätze aus der westlichen und östlichen Kultur.

Ihren Ursprung hat die Kinesiologie in den manuellen Techniken der Chiropraktik. Sogenannte Muskeltests wurden ursprünglich eingesetzt, um die Muskelkraft einzelner Muskeln zu überprüfen. Später wurden die Muskeltestabläufe dahingehend verändert, dass nicht die Stärke der Muskeln, sondern deren Spannungsänderung und neurophysiologische Aktivität getestet wurde. Dies ermöglichte eine Testung der Reaktion des Organismus auf einen Reiz.



THERAPIEANSATZ

Die Kinesiologie verbindet die Reaktion von Muskeln mit dem Energiefluss in unserem Körper gemäss TCM in Bezug auf die Zielsetzung des*der Klienten*Klientin. So können Energiemuster mit Energieüberschuss oder -mangel erkannt werden. Der Energieausgleich zur Stärkung der Selbstregulation ist grundlegendes Ziel der Kinesiologie. Der Ausgleich kann über Bewegungen oder Berührungen, z. B. das Halten von Akupressur-Punkten erfolgen, aber auch Klänge, Farben, Düfte und Affirmationen können Einsatz finden.

PRAXIS

Klient*in und Therapeut*in sind während der Behandlung gemeinsam in einem für den*die Klienten*Klientin nachvollziehba-

ren Prozess, welcher die aktive Beteiligung des*der Klienten*Klientin voraussetzt. Im Vorgespräch sowie während der Körperarbeit wird das während der Behandlung Erlebte im Dialog bearbeitet und für den*die Klienten*Klientin nachvollziehbar erläutert.

In der kinesiologischen Behandlung stehen die Förderung der Selbstwahrnehmung, die Stärkung der Selbstregulation sowie das Erlangen der Selbstkompetenz des*der Klienten*Klientin im Vordergrund.

Der*Die Klient*in definiert selbstbestimmt die eigenen Ziele, so dass diese in den Alltag transferiert und angewendet werden können.

Kinesiologie kann in folgenden Situationen und in jedem Alter angewandt werden.

- bei körperlichen und psychosomatischen Beschwerden
- bei psychischen Belastungen
- bei medizinisch abgeklärten Krankheiten und Beeinträchtigungen
- in der Rehabilitation
- bei Lernschwierigkeiten
- zur Stressreduktion

Kinesiologie ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie und wird als alleinige Therapie, oft jedoch ergänzend zur Alternativ- und Schulmedizin eingesetzt.

INFORMATIONEN

Der Berufsverband für Kinesiologie, KineSuisse, setzt sich für den Berufsstand und seine Mitglieder ein. KineSuisse arbeitet mit der Stiftung ASCA zusammen und unterstützt so den Zugang zur Anerkennung als Therapeut*in und eine reibungslose Weiterbildungskontrolle.

Anerkannte Therapeut*innen finden Sie bei KineSuisse oder ASCA.



TRAGER THERAPIE

DIE ERINNERUNG AN DEN FRIEDEN IN SICH SELBST

Als Kind bewegen wir uns natürlich, voller Lebensfreude, leicht und locker. Die Trager Therapie ist eine Methode, um unserem Körper die Anregungen zu geben, solche Gefühle der Leichtigkeit und Lockerheit wieder zu leben

Sie ist eine entspannende, hoch entwickelte Form integrativer Berührung und Bewegungserforschung, mit der die unbewussten Muster in Körper und Geist erreicht werden. Mit spielerischer Herangehensweise werden neue Muster kreiert. Es wird ein Gefühl vermittelt, wie es sich im Körper besser anfühlen könnte, respektive was möglich ist, und die Klienten erhalten Impulse, wie sie sich im Alltag an die neuen oder wiederaktivierten „Fühlerfahrungen“ erinnern können.

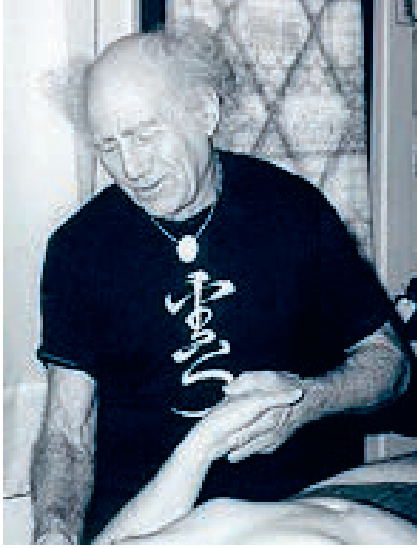
Dies geschieht in einer Kombination aus Arbeit auf der Liege, bei der der Klient von der Therapeutin bewegt wird, und einer besonderen Art der Gymnastik, die Milton Trager „Mentastics“ (mentale Gymnastik) nannte, und bei der es um mühelose Bewegungsabläufe als ein Spiel mit der Schwerkraft geht.

Dr. Milton Trager (1908–1997) begann im Alter von 18 Jahren mit der Entwicklung seiner Arbeit und hat sie im Laufe von 50 Jahren immer weiter verfeinert. 1974 wurde er nach Esalen (Kalifornien) eingeladen, um seine Arbeit vorzustellen. Eine Schülerin von Moshe Feldenkrais war so begeistert, dass sie ihn davon überzeugte, seine Erfahrungen weiterzugeben. So begann er 1975 seine Arbeit zu unterrichten.

“ Alterslos sein ist nicht Jugendlichkeit. Jugendlichkeit ist Sache der Kinder. Ein altersloser Körper ist ein freier, offener Körper, der sich gut anfühlt.

Milton Trager





“ Ein Schritt weiter als Entspannung liegt der Friede.

Milton Trager



PRINZIPIEN

Über Berührung und Bewegungsimpulse und durch Fragen wie „was könnte leichter sein“ entsteht eine Form der Kommunikation mit den verschiedenen Gewebsschichten (Muskeln, Faszien etc.). Es wird keine Veränderung im Körper verlangt, es ist mehr eine Einladung, dass diese geschehen darf. Der Trager Therapeut berührt aus einem Zustand der ruhigen und wertfreien Präsenz. Die Berührungen können fein, aber auch kräftig und bestimmt sein, aber immer so, dass es sich für die Klienten angenehm und sicher anfühlt. Die fragenden Berührungen sprechen das autonome Nervensystem sehr direkt an. Durch wiederholende wiegende und rhythmische Bewegungen werden fließende Wellen im Körper erzeugt. Dies ermöglicht den Klienten sich geborgen, genährt und vollkommen sicher zu fühlen und mit Leichtigkeit in ein neues Gefühl des Seins zu gelangen. Die Verankerung der neuen Körperwahrnehmungen und Gefühle erfolgt über die so genannte „psychophysische Integration“.

ANWENDUNGSSPEKTRUM

- Gesundheitsvorsorge
- Chronischer Schmerz, Umgang mit Schmerz
- Migräne
- Stresserkrankungen (z. B. Schlafstörungen, Tinnitus, Bluthochdruck)
- Burnout (z. B. als körpertherapeutische Ergänzung zu einer psychotherapeutischen Behandlung)
- Traumata
- vegetative Störungen
- neuromuskuläre Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Polio
- Rehabilitation nach Verletzungen und Operationen

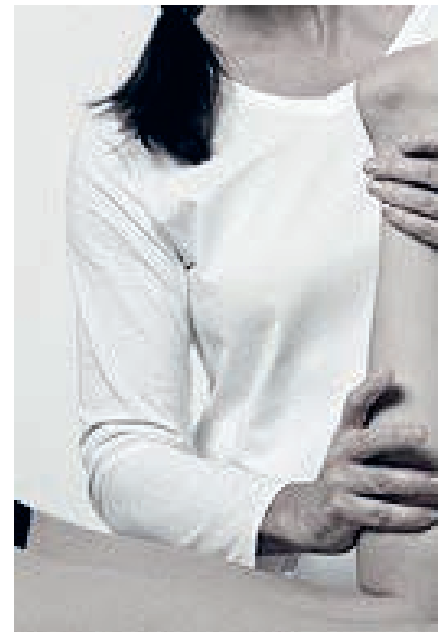
INFORMATIONEN UND AUSBILDUNG

In der Schweiz sind aktuell rund 80 Trager Therapeuten aktiv, die meisten arbeiten in einer eigenen Praxis oder in REHA- oder Burnout-Kliniken.

Die Ausbildung dauert 2½ Jahre (Trager Praktiker) bis 5 Jahre (Trager Therapeut). Der Unterricht erfolgt durch international anerkannte Instruktoeren.

Weitere Infos (inkl. Praktikerversuche) unter:
www.trager.ch

Kontakt: Trager Verband Schweiz, info@trager.ch, +41 (0)75 422 40 03



ASCA-FORUM

DAS BURN-OUT: DIE ROLLE DES THERAPEUTEN

Samstag, 16. November 2019, im Auditorium César-Roux, CHUV, Lausanne

MEDIKAMENTÖS – ALLEIN – LÄSST SICH EIN BURN-OUT NICHT HEILEN

Gewissenhafte Führungskraft, altmodischer Chef, überforderter Vorzeigangestellter oder einfacher Angestellter auf dem Abstellgleis – es gibt kein Typenprofil für Menschen, die eine berufliche Erschöpfung, sprich ein Burn-out, ereilt. Jeder Mitarbeitende in einer Firma oder Verwaltung ist ein möglicher Kandidat für die Epidemie des Jahrhunderts. Die Ansteckung erfolgt jedoch nicht über Viren. Für Fachleute ist sie das Ergebnis von Arbeitsbedingungen bzw. einer Lebenshaltung, die diese Krankheit mehr und mehr begünstigt.

Das von der Stiftung ASCA organisierte Forum vom 16. November, das sich dieser medizinischen Thematik und der Rolle des Therapeuten widmete, stiess bei den ASCA-anerkannten Mitgliedern auf grosses Interesse. Dieser Erfolg liegt sicherlich an der Dringlichkeit des Problems in Unternehmen und für Therapeuten, die täglich damit konfrontiert werden. Der ganztägige Anlass mit Vorträgen und der Gelegenheit zum Austausch reichte kaum aus, um die Realität der Situation zu umreissen und Lösungen für die Behandelnden von Burn-out-Patienten zu finden. Denn die Fragen sind so unterschiedlich und zahlreich wie die geschilderten Situationen. Eine der beiden Vortragenden ist eine Kapazität auf ihrem Gebiet: Die Psychologin Catherine Vasey ist bekannt als Betreiberin der Website «Noburnout» und als Fachperson für dieses Thema. Gemeinsam mit ihr referierte Dr. Fabrice Jordan, Internist und TCM-Therapeut, der sich ebenfalls für dieses Thema engagiert. Beiden liegt dasselbe am Herzen: Gründe für ein Burn-out besser verstehen, die Zeichen dafür erkennen und vor allem eine therapeutische Lösung für ihre Patienten finden zu können. Letztlich liegt ihnen viel daran, ihre Erfahrungen zu teilen und Fachleute

zu beraten, die mit Burn-out-Patienten zu tun haben. Fünf Stunden lang nahmen sie ihr Publikum mit auf die noch wenig bekannten Spuren des Burn-outs. Eine anspruchsvolle und fesselnde Reise.

ENERGIE, DER SCHLÜSSEL ZU WOHLBEFINDEN UND OFFENHEIT ANDEREN GEGENÜBER

Am Anfang war die Energie – die kreative Energie, die gesellige Energie und die Energie des beruflichen Engagements. Ihr Gegenteil, das Burn-out, lässt sich in erster Linie als Erschöpfung definieren, aus der man sich befreien muss. Laut Catherine Vasey besteht die Aufgabe ihrer Patienten vor allem darin, das persönliche Energielevel wieder anzuheben, indem sie den Ursachen für ihre Erschöpfung auf den Grund gehen.

Eine kleine Demonstration für die 400 interessierten Zuhörer: Es braucht nur kleine Körperübungen. Man bleibt auf dem Bürostuhl sitzen, lernt dabei aber abzuschalten. Nur schon indem man seinen Körper bewegt, löst man sich von seinem Arbeitsplatz und damit auch vom Bildschirm, der die Augen, den Geist und den ganzen Körper zu hypnotisieren vermag. Das einfache Bewegen eines Arms, dann des anderen, gemeinsam mit dem Kopf: Das ist der erste Schritt zurück zum eigenen Inneren und zur Autonomie über den Arbeitsplatz. Und gähnen, sich die Zeit nehmen zu gähnen und so den Stress abzuschütteln.

Der Bewegungsmangel am Arbeitsplatz, der begrenzte Aktionsradius beeinträchtigen den Energiefluss. Und genau das öffnet der Erschöpfung Tür und Tor.

Die vorangegangene Demonstration war kurz und erfolgreich, denn nach der wiedererlangten Kontrolle über die eigene Energie sollte es thematisch um die Erholung gehen, vor allem nach einem Arbeitsausfall.

NIE EINE PLÖTZLICHE KRISE

Für den Facharzt Dr. Fabrice Jordan kommt das Burn-out nie als plötzliche Krise, sondern kündigt sich schon lange vorher an, wenn auch im Verborgenen lauernd. Während vier bis fünf Monaten bereiten erste Symptome die Ausgangslage und die Anfälligkeit des Patienten für ein Burn-out vor. Der Redner vergleicht es gerne mit einer Wachstumskrise im Entwicklungszyklus einer Person. Dabei helfen seine Bezüge zur chinesischen Medizin, diese Entwicklung besser begreifen zu können. Der Naturheilpraktiker Christian Vasey seinerseits legt grossen Wert auf den Zusammenhang zwischen der psychischen Disposition und der Ernährung. Letztere kann ein Grund sein für die Verschlechterung des natürlichen Zustands. So beeinflusst ein ausgewogenes Essen unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber alltäglichem und vor allem beruflichen Stress. Sein Rat sollte eine Regel sein: viel trinken. Weder Kaffee noch Tee, sondern Wasser; mindestens zweieinhalb Liter pro Tag. Dies ist eine der Möglichkeiten, den Energielevel aufrechtzuerhalten. Ein anderer Ratschlag seiner Kollegin, der Psychologin: aktiv sein und bleiben, das Gehen zum Teil der täglichen Routine machen - mindestens eine Stunde täglich sollte man sich bewegen. Ratschläge, die eine Herangehensweise bieten, mit der diese heimtückische Krankheit bezwungen werden kann. Das 16. ASCA-Forum war eine Gelegenheit für einen bereichernden und vertieften Austausch zwischen Referenten und Teilnehmenden.

Der zwischenmenschliche Austausch als Heilmittel und das Bedürfnis, angstfrei über persönliche Erfahrungen zu sprechen – auch dies sind Formen der Burn-out-Prävention.

Autor:

Pierre Berset, Journalist



Kein Medikament kann ein Burn-out heilen: es ist eine persönliche Entwicklung ...

Catherine VASEY, Psychologin (FSP) und Beraterin



Die Diagnose und Ratschläge der Referenten:



Interview mit Catherine VASEY

PSYCHOLOGIN (FSP) UND «NOBURNOUT»-BERATERIN

Muss man das Burn-out als Übel des Jahrhunderts sehen oder als zwangsläufiges Schicksal unserer Arbeitswelt?

Catherine Vasey: Als beides. Eine grosse Herausforderung, die sich uns bei der Arbeit stellt, insbesondere mit den neuen Technologien. Sie beschleunigen die Erledigung von Aufgaben und verlangen geistige Komplexität. An sich wäre Stress kein Problem, solange man sich danach erholen kann. Hinzu kommt die fehlende Abgrenzung von der Arbeit. Das Smartphone hält den Kontakt permanent aufrecht, durch anhaltende Mails im Bus, durch die Nachricht, die einen noch abends zu Hause erreicht: dies alles lässt einen nicht abschalten!

Wie kann das auf menschlicher Ebene gehandhabt werden? Das ist ein grosses Problem!

Der andere Aspekt bei der Büroarbeit ist, dass sie auf körperlicher Ebene eine Bewegungslosigkeit am Arbeitsplatz mit sich bringt, was wiederum Ermüdungserscheinungen und körperliche Verspannungen auslöst. Diesen gilt es vorzubeugen mit

Unterbrechungen des Arbeitsrhythmus oder mit kleinen Übungen an Ort und Stelle. Aus diesem Grund wollte ich meinen Vortrag mit einigen einfachen entspannenden Bewegungen beginnen, wie den Nacken und/oder die Arme zu bewegen. Dies ist ein Weg, um kurzfristig aus dem gegebenen Arbeitsrahmen auszubrechen.

Gibt es Warnzeichen, anhand derer diese Krankheit erkannt werden kann?

Hinweise findet man anfangs vor allem in einer Überaktivität, einer Unfähigkeit sich zu entspannen, so als hätte das Berufsleben Besitz vom Privatleben genommen. Hinzu kommen Symptome von Stress, Gereiztheit und vor allem eine Unfähigkeit mit Emotionen umzugehen.

Gibt es wirksame Therapien für die Behandlung eines Burn-outs?

Es gibt kein Medikament, das ein Burn-out heilt. Medikamente können als Krücke benutzt werden, sie sind aber nicht unentbehrlich. Manchmal bewirken sie gar das Gegenteil, vor allem Schlafmittel. Eigentlich

müsste man wieder lernen, besser schlafen zu können, die Medikamente jedoch tragen dazu bei, einen von der Realität abzukoppeln. Besser wäre es, seine Energie dafür einzusetzen, wieder aufzutanken und zurechtzukommen. Mit Medikamenten wird der Patient passiv und gerade das ist nicht das angestrebte Ziel.

Können Sie als Betreiberin von «Noburnout» eine Methode empfehlen?

Meines Erachtens geht nichts über die persönliche Begleitung. Eine, bei der der Patient eine massgebliche Rolle übernimmt – er muss selbst handeln, damit es ihm besser geht. Auch befürworte ich Komplementärtherapien sehr: Wir müssen wieder zur Natur und zu natürlichen Methoden zurückfinden, sie leisten einen guten Beitrag. Und selbstverständlich vertraue ich am meisten auf unsere eigenen inneren Ressourcen. Mit einer aktiven Erholung, um den Rhythmus zu ändern und abschalten zu können. Man muss also etwas dafür tun, damit es einem besser geht, und nicht darauf warten, bis es besser geht.



Interview mit Dr. Fabrice JORDAN

INTERNIST UND TCM-THERAPEUT (CENTRE TAOÏSTE INTEGRATIF, BULLET/VD)

Als Arzt, der täglich mit Burn-out-Fällen konfrontiert wird: Was sind Ihre Beobachtungen?

Fabrice Jordan: Das Burn-out ist ein sehr häufiges Problem. Man begegnet ihm oft in Arztpraxen und noch öfter in der TCM. Man kann es gewissermassen als Krankheit des Jahrhunderts sehen. Tatsächlich ist es die Kehrseite der Schnellebigkeit, die die Gesellschaft uns auferzwingt. Der beste Beweis dafür ist, dass hier mehr als 400 Menschen, Therapeuten, zusammengekommen sind, um diese Problematik zu diskutieren.

Gibt es eine mögliche Prävention, die in Betracht gezogen werden könnte?

Theoretisch gibt es die, doch der Mensch ist nicht immer vernünftig genug, sie auch

anzuwenden. Die Symptome kommen als erster Alarm. Ein Zeichen dafür, dass etwas in Ordnung gebracht werden muss. Oft gehen extrem langsame Anzeichen voraus. Individuelle Grenzen dürfen aber nicht mit Schwäche verwechselt werden. Die Haltung, dies nicht wahrhaben zu wollen, liegt oft an der Konditionierung einer Kultur oder Religion: «arbeite, jammere nicht!» Bemerkenswert ist dabei, dass es Menschen aller gesellschaftlichen und beruflichen Schichten treffen kann.

Die richtige Therapie: mit oder ohne Medikamente?

Das hängt sehr von der betroffenen Person und der Schwere des Falls ab. Der erste Schritt ist das Zuhören, um zu verstehen,

woher das Problem kommt. Es braucht eine Begleitung, um die Krankheit erkennen und sie von einer «existenzielle» Krise unterscheiden zu können.

Es ist also etwas anderes als eine berufsbedingte Depression?

Das ist schwierig zu sagen ... auch wenn es Kriterien gibt, lassen sich weder Sachverhalte noch Menschen kategorisieren.

Was wäre die beste Prävention?

Auf sich hören, wissen, wann es zu viel ist, und die Zeiten einhalten: Respiration und Inspiration.

Genügt es, sich in seinem Körper wohlfühlen?

Nein, überhaupt nicht, es ist viel komplexer. Und es wäre viel zu einfach.

ASCA-FORUM HOCHSENSIBILITÄT LEBEN, REIZÜBERFLUTUNG VERMEIDEN

Samstag, 9. November 2019, im Volkshaus, Zürich

Hochsensible sind offener für Reize als Normalsensible. Sie nehmen besonders intensiv, differenziert und vernetzt wahr. Sind sie im Umgang damit geübt und kennen sie ihre Ressourcen, können sehr feinsinnige Menschen ihre Gabe leben.

«Hochsensibilität ist eine Charaktereigenschaft», betont Dr. Suzann Kirschner-Brouns. Sehr feinsinnige Menschen seien empfänglicher für Reize, was zu Dauerstress führen könne. „Eine Reizüberflutung ist daher zu vermeiden und ein achtsamer Umgang im Alltag zu pflegen“, rät die Ärztin und Referentin am Forum der Stiftung ASCA.

«Hochsensibilität ist eine Charaktereigenschaft.»

Neuesten Forschungen zufolge sind 31 Prozent der Menschen hochsensibel. Davon haben 47 Prozent diese Charaktereigenschaft vererbt bekommen, 53 Prozent haben sie erworben. Auch kommt Hochsensibilität in allen Kulturen und je hälftig bei Frauen und Männern vor. Dabei reicht es, wenn einzelne der Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen und Empathie stark ausgeprägt sind.

HOHE BEGABUNG, HOHE REIZOFFENHEIT

Durch ihre Forschungen zur Hochsensibilität in den 1990er-Jahren gilt die amerikanische Psychologin Dr. Elaine Aron als Pionierin. Die grösste Studie führte 2014 die deutsche Diplom-Psychologin Dr. Sandra Konrad durch. Nach ihrer Definition sprechen Hochsensible stark auf psychische und sensorische Reize an und sind damit leichter von inneren und äusseren Reizen überflutet. Auch verarbeiten sie Informationen stärker und sind damit schneller gestresst. Zudem sind sie vorsichtig bei unbekanntem Situationen und vermeiden diese. Ausserdem benötigen sie mehr Rückzugsphasen zur Verarbeitung der Reize.

«Das intensivere Erleben und die gründlichere Reflexion führen oft zu einer grösseren Umsicht.»



Ein sehr feinsinniger Mensch nimmt im Supermarkt nicht nur anwesende Personen und die vielen Produkte wahr, sondern auch die Musik aus den Lautsprechern, zahllose Farben, Lichter, Gerüche, Stimmungen usw. Dr. Sandra Konrad: «Das intensivere Erleben und die gründlichere Reflexion führen oft zu einer grösseren Umsicht.» So erschliesst sich dem Hochsensiblen die Natur mit ihrer Fülle an Schönheit, die zur Kraftquelle werden kann. Laut Dr. Suzann Kirschner-Brouns äussert sich Hochsensibilität etwa auch durch ein reges Innenleben, einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, ein hohes Mass an Kreativität, Suche nach Sinnhaftigkeit und eine stärkere Reaktion auf Medikamente.

VERLUST WIE AUCH GEWINN VON VITALITÄT

Lebt ein Mensch seine Hochsensibilität zu wenig, können sowohl seelische Leiden wie Depressionen, Einsamkeit oder Selbstzweifel auftreten als auch körperliche Beschwerden wie Allergien, Reizdarm oder Burn-out. Neben dem Nervensystem und dem Immunsystem ist auch das Hormonsystem eines sehr feinsinnigen Menschen stärker belastet. «Zuviel Stress kann zu einer Nebennierenschwäche führen», erklärt die Ärztin und Referentin Dr. Susanne Esche-Belke. Die erschöpften Nebennieren produzieren zu wenig Hormone, was über längere Zeit unbehandelt lebensgefährlich sein kann.

«Der sehr feinsinnige Mensch lebt nun seine Gabe achtsam im Alltag. Zugleich schützt er seine Sinne etwa vor Lärm, Gerüchen und visuellen Eindrücken, um eine Reizüberflutung zu vermeiden.»

Ein feinfühliges Körpersystem ermöglicht, Krankheiten zu vermeiden oder sie sehr frühzeitig zu behandeln. Auf sanfte Methoden wie Bachblüten, Homöopathie oder Akupunktur sprechen Hochsensible generell gut an. Auch Meditation, yogische Atemübungen oder Autogenes Training empfehlen die Ärztinnen, um das Körpersystem zu beruhigen: «Sich spüren und atmen ist Stressentwarnung für den Organismus.»

REIZÜBERFLUTUNG VERMEIDEN

«Die eigene Hochsensibilität anzunehmen, ist ein jahrelanger, lohnenswerter Prozess», hält Dr. Suzann Kirschner-Brouns fest. Hilfe bietet das 4-Phasen-Integrationsmodell der Diplom-Pädagogin Cordula Roemer. Der Betroffene arbeitet sich durch die



Phasen des Erkennens, der geistig-emotionalen wie praktischen Integration bis zur Heilung. «Der sehr feinsinnige Mensch lebt nun seine Gabe achtsam im Alltag», so die Ärztin. «Er kennt seine Stärken, akzeptiert seine Grenzen, nennt seine Bedürfnisse, verfügt über Rückzugsorte. Er schützt seine Sinne etwa vor Lärm, Gerüchen und visuellen Eindrücken, um eine Reizüberflutung zu vermeiden. Er ist sich selbst sein bester Freund.»

Tests zur Hochsensibilität, laut Dr. Suzann Kirschner-Brouns:

- www.hsperson.com (Dr. Elaine Aron, englisch)
- www.susanmarlettahart.com
(Weiterleitung zum Test von Dr. Aron auf Deutsch)
- www.zartbesaitet.net (Georg Parlow)
- www.vielfuehler.de (Guido Gebauer, Petra Tomschi)

Dieser Artikel wurde vom Onlineportal Millefolia (www.millefolia.ch) zur Verfügung gestellt.

DÉCOUVREZ WWW.MILLEFOLIA.CH

Millefolia – le portail suisse d'information sur les médecines complémentaires – est une plateforme en ligne indépendante qui propose des contributions journalistiques du monde des médecines complémentaires. Millefolia vise à préserver les précieuses connaissances sur les méthodes de guérison et les médicaments naturels et à les mettre gratuitement à la disposition d'une large partie de la population.

- Millefolia fournit des informations fiables et variées.
- Millefolia s'adresse à un large public.
- Millefolia promeut la connaissance des remèdes et des méthodes de la médecine complémentaire.
- Millefolia contribue à la promotion de la santé et de l'autonomie.

natürlich gesund vielseitig

Besuchen Sie unser Online-Newsportal für Komplementärmedizin. Über 30 000 Interessierte haben millefolia.ch schon für sich entdeckt.

Abonnieren Sie auch unseren digitalen Newsletter, kostenlos und werbefrei, auf www.millefolia.ch

www.millefolia.ch



www. millefolia .ch

Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin

Das Komplementärtherapie-Programm wird ab September 2020 auch im Tessin, in der Clinica Sant'Anna eingeführt, die am 1. September ein Komplementärtherapie-Zentrum innerhalb der Klinik eröffnete. Für den Anlass «Octobre Rose», der 2021 in einer Workshop-/Vortragsversion durchgeführt wird, werden die Tessiner ASCA-Gesundheitspraktiker/-innen eigens aufgerufen.

GENOLIER FOUNDATION: VORTRÄGE RUND UM DIE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Im zweiten aufeinanderfolgenden Jahr konnten die ASCA-Gesundheitspraktiker/-innen ihre Tätigkeit im Rahmen des von Genolier Foundation entwickelten Programms «En octobre, je vois la vie en rose» (Im Oktober sehe ich das Leben durch die rosarote Brille) vorstellen. Dieses wurde ins Leben gerufen, um den Zugang zu Komplementärtherapien innerhalb der onkologischen Pflege zu fördern.

Angepasst an die sanitäre Situation wurden die Vorträge dieser zweiten Ausgabe aufgeteilt auf drei Nachmittage im Oktober 2020 auf dem Areal der Clinique de

Genolier (VD), de Montchoisi (VD) und de Générale-Beaulieu (GE).

Die Anlässe waren ein grosser Erfolg. Die 170 verfügbaren Plätze waren innerhalb weniger Stunden ausgebucht. Das abwechslungsreiche Programm, das **Bachblüten** (Jeanne-Marie Jaccard), die **Selbsthypnose** (Bénédicte Anquetin), die **ayurvedische Medizin** (Françoise Barrios), die **Kinesiologie** (Juan Fernandez) und die **Verhaltensernährung** (Adriana di Pizzo) beinhaltete, stiess beim Publikum auf grosses Interesse. Bemerkenswert war ausserdem die zunehmende Teilnahme

des medizinischen Personals und von Ärztinnen und Ärzten der jeweiligen Kliniken: ein positives Zeichen für die Integration der Komplementärmedizin im Spitalbereich.

Die Stiftung ASCA dankt den Vortragenden, den Teilnehmenden sowie der Genolier Foundation dafür, dass den Gesundheitspraktikerinnen und -praktikern die Möglichkeit geboten wurde, ihre Tätigkeit während dieser Anlässe vorzustellen. Wir freuen uns auf eine erneute Zusammenarbeit im nächsten Jahr.



“ Ich möchte mich bei der Stiftung ASCA für ihre wertvolle Unterstützung bei diesem Programm bedanken, dessen Bekanntheitsgrad und Nutzen zweifellos zunehmen werden.

Karin Kotsoglou, Direktorin der Genolier Foundation ”



ÄNDERUNGEN DER ASCA-METHODENLISTE

Nachstehend präsentieren wir Ihnen die Änderungen der ASCA-Methodenliste gemäss den neusten Entscheidungen unserer medizinisch-therapeutischen Kommission.

ASCA-Code	T590	Methode	gültig ab	gültig bis	Kommentar
1) Neue Methoden, nur für entsprechende eidg. Diplome oder Zertifikate der OdA AM bzw. OdA MM					
671	1208	Arzneimitteltherapie	01.10.2020		Neue Methode
551	1209	Ayurvedische Güsse	01.10.2020		Neue Methode
673	1127	Homöopathie-Repertorisation	01.10.2020		Neue Methode
672	1213	Massagetechniken	01.10.2020		Neue Methode
670	1212	Ordnungstherapie	01.10.2020		Neue Methode
2) Neue Methoden für alle Gesundheitspraktiker/-innen					
277	1145	Bowtech	01.05.2020		Neue Methode
668	1141	Dorn-Therapie	01.01.2021		Neue A-Methode
3) Änderungen der Ausbildungsanforderungen für bestehende Methoden					
210	1214	FOI Funktionelle Orthonomie und Integration	01.07.2019/ 01.05.2020		Ab 2020: ausschliesslich Kategorie J
270	999	Lomilomi-Massage	01.08.2019		Erhöhung der Stundenzahl auf 270h
828	1056	Pferdegestützte Therapie	01.08.2019		Kategorie H
492	999	Sexualtherapie	01.01.2018		Ab 2020: Senkung der Ausbildungsstunden auf 1000 Stunden
268	1141	Dorn-Therapie (Med. Mass.)	01.01.2021		B- Methode für med. Masseure, Anpassung der Bezeichnung gemäss Verband
4) Weitere Änderungen					
544	1088	Posturale Integration			Die Posturale Integration und die Posturologie bleiben getrennt. Die Zusammenführung wurde aufgehoben
755	1088	Posturologie			Die Posturale Integration und die Posturologie bleiben getrennt. Die Zusammenführung wurde aufgehoben
458	1077	Aurikulotherapie (TCM)		31.10.2020	Zusammenführung der Aurikulotherapie (TCM) und (WAM) und neue Bezeichnung: (458) Aurikulotherapie
457	1077	Aurikulotherapie (WAM)		31.10.2020	Zusammenführung der Aurikulotherapie (TCM) und (WAM) und neue Bezeichnung: (458) Aurikulotherapie
458	1077	Aurikulotherapie	01.11.2020		Zusammenführung von 457 und 458 nach einer Definitionsrevision dieser Methode
174	1013	Atlas-Methoden	01.12.2019		Vorher Atlaslogie (Methoden)
272	1005	APM-Therapie (Akupunkturmassage-Therapie)	01.01.2019		Anpassung der Bezeichnung gemäss Oda KT
9210	1005	APM-Therapie (Akupunkturmassage-Therapie) BZ KT	01.01.2019		Anpassung der Bezeichnung gemäss Oda KT
921	1005	APM-Therapie (Akupunkturmassage-Therapie) Komplementärtherapeut/-in ED	01.01.2019		Anpassung der Bezeichnung gemäss Oda KT

FERNUNTERRICHT: MEINUNGSUMFRAGE BEI ASCA-ANERKANNTEN SCHULEN

In Bezug auf die sanitären Massnahmen aufgrund des Coronavirus führte die Stiftung ASCA eine Umfrage bei Schulen durch, um deren Bedürfnisse und Meinung zur Fernausbildung bzw. Fernunterricht besser zu kennen. In dieser Ausgabe fassen wir Ihnen die stichhaltigsten Ergebnisse dieser Studie zusammen.

An der Umfrage haben insgesamt 91 Schulen teilgenommen (35 in der Deutschschweiz, 56 in der Romandie). Der Nutzen des Fernunterrichts wurde von allen 91 Schulen mit 3,1 von 5 Punkten beurteilt.

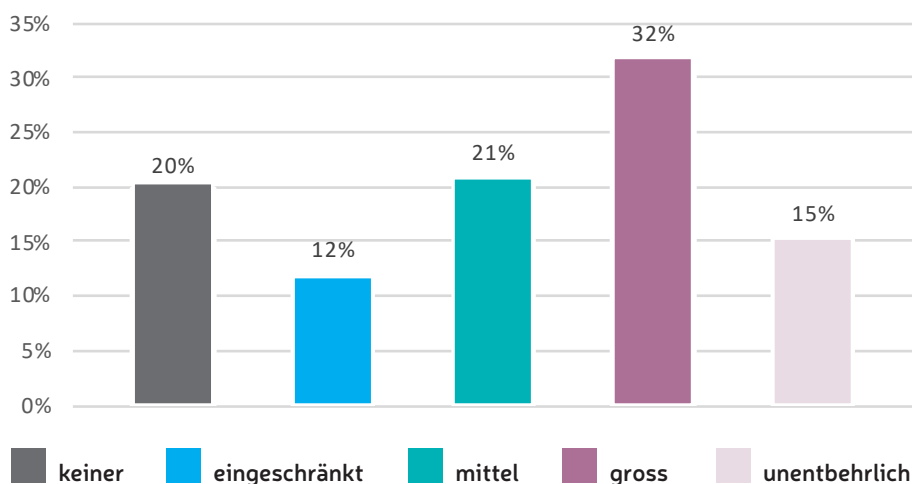
Während der Zeit des Semi-Lockdowns führten in der Romandie 59% der Schulen Fernkurse durch, in der Deutschschweiz waren es mehr als 77%. Alle Schulen vermittelten den theoretischen Teil, während 30% innerhalb dieses Unterrichts Theorie und Praxis verbinden konnten.

Mehr als die Hälfte der Schulen, die sich gegen den Fernunterricht entschieden hatten, erklärten, die unterrichtete Therapieform sei für diese Art des Unterrichts ungeeignet.

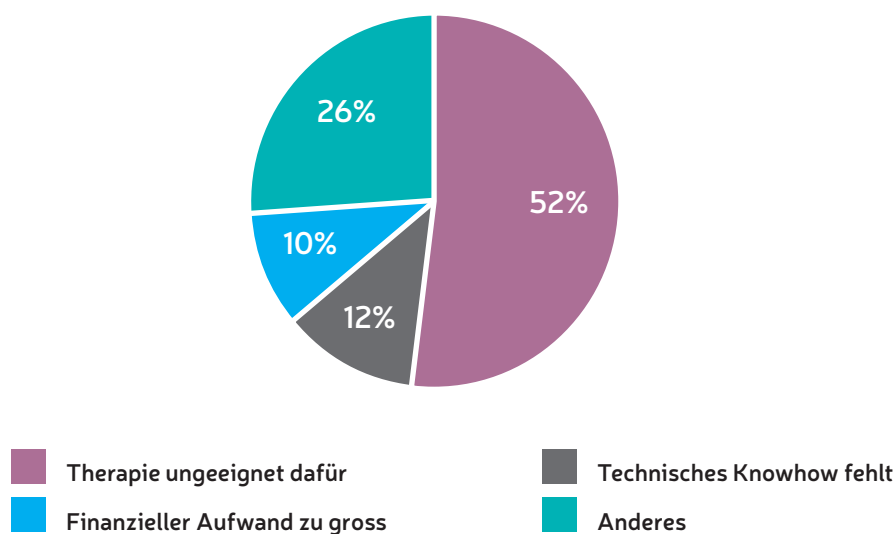
Durchschnittlich beliefen sich die Investitionskosten für das Einrichten dieser Unterrichtsmethode auf 6000 Franken pro Schule.

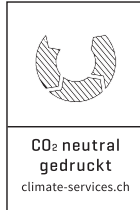
Gemäss den 91 Schulen wäre es denkbar und sinnvoll, künftig bis zu 40% der Kurse in Form eines Fernunterrichts durchzuführen. 85% der Deutschweizer Schulen sowie mehr als 65% der Schulen in der Romandie erklärten, dass sie einen teilweise durchgeführten Fernunterricht auch in Zukunft beabsichtigen. Dies wird durch den Umstand belegt, dass momentan mehr als 50% der befragten Schulen weiterhin den Fernunterricht nutzen.

EINSCHÄTZUNG DES NUTZENS VON FERNUNTERRICHT



GRÜNDE FÜR DEN VERZICHT AUF FERNUNTERRICHT





NÄCHSTE ASCA- ANLÄSSE

- **22. bis 25. April 2021:**
Stand an der Ausstellung Mednat mit dem ASCA-Therapeutenbereich, im Beaulieu Lausanne
- **16. bis 19. September 2021:**
Stand an der Ausstellung Lebenskraft mit dem ASCA-Therapeutenbereich, im Kongresshaus Zürich

- **26. Juni 2021:**
Feier zum 30-jährigen Jubiläum der Stiftung ASCA im Kursaal Bern. Vorträge namhafter Gastredner (als Weiterbildung anerkannt), festliches Intermezzo und Apéro – gefeiert werden 30 Jahre Qualität in der Komplementärmedizin. Die Einladung und das detaillierte Programm folgen im Frühling 2021.

- Die Foren 2021 werden ersetzt durch den Anlass zum 30-jährigen ASCA-Jubiläum
Detaillierte Informationen zu diesen Anlässen werden Ihnen im Laufe des Jahres per Newsletter zugeschickt. Aktualisieren Sie Ihre E-Mail-Adresse auf www.myASCA.ch, um keine Mitteilung zu verpassen.

WEITERBILDUNG: *Spezielle Regelung für die Kontrollperiode 2020*

Zusätzlich zu den im Ausführungsreglement in Art. 10 und 11 anerkannten Weiterbildungsarten wird die Stiftung ASCA **für die Kontrollperiode 2020 folgende Weiterbildungen anerkennen:**

- **Stunden von Weiterbildungen**, die infolge Covid-19 abgesagt wurden (Anmeldung und Absage beilegen)
- **Buchbesprechungen von Fachliteratur** (8 Stunden pro Buchbesprechung). Anforderungen an die Buchbesprechung auf www.asca.ch
- **100 % der Stunden im Fernunterricht** (Online-Kurse) mit Bestätigung über den erfolgreichen Abschluss des Kurses (vorher 50%)
- **100 % der unter Supervision absolvierten Stunden** (vorher 50 %).

ZUSÄTZLICHE ENTLASTUNGEN:

- **Fristverlängerung von 12 Monaten** (bis zum 31.12.2021) für Gesundheitspraktiker/-innen, welche für die Jahre **2018 und 2019** im Rückstand sind
- **Anrechnung der im Jahr 2018 zu viel eingereichten Stunden**, wenn die Weiterbildung für das Jahr 2019 bereits erfüllt ist (automatischer Übertrag auf 2 Jahre anstatt nur auf das Folgejahr, siehe Beispiele)

Sie können sich jederzeit im **Mitgliederbereich MyASCA** über ihren aktuellen Stand der Weiterbildung informieren. Falls Ihnen der Zugang zu MyASCA fehlt, melden Sie sich beim Sekretariat.

BEISPIEL:

Jahr	Erfasste Stunden	Erbrachte Stunden	Übertrag
2020		16	16 (2018)
2019	0	16	16 (2018)
2018	48	16	

Neue Berufsverbände mit ASCA-Vereinbarung



Erkundigen Sie sich bei Ihrem Berufsverband und profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen



STIFTUNG ASCA
Rue Saint-Pierre 6A
Postfach 548
CH-1701 Freiburg

Tel.: 026 351 10 10
Fax: 026 351 10 11
stiftung@asca.ch
www.asca.ch

Verantwortlicher Redaktion: Laurent Berset, Generalsekretär
Realisation und Druck: media f, Freiburg
Fotografien: Alexandre Bourguet, Fotolia, Adobe Stock