2027-19

ME/CFS in der Therapie

Datum: 20.11.2027 - 21.11.2027
Zeit: Sa & So: 9-16.30 Uhr
ReferentIn: **Michael Helbing**

Biographie ReferentIn

Michael Helbing ist ein europaweit geschätzter Dozent und Experte für die Themengebiete Atemtherapie, Stimmtherapie, neurologische Therapie, Sprecherziehung und Stimmbildung. Zudem unterstützt er durch seine Fortbildungen in Ethik und Palliative Care die Kolleg*innen aus der palliativen Versorgung. Seine umfassende Erfahrung in der pädagogischen Arbeit sowie seine Expertise machen ihn zu einer gefragten Fachkraft bei Fortbildungen, Tagungen und Workshops. Er arbeitet eng mit verschiedenen Verbänden zusammen, moderiert auf großen Bühnen und veröffentlicht regelmäßig in renommierten Fachmedien. Seine Podcasts und Veröffentlichungen widmen sich der Wissensvermittlung im Bereich Stimme, Atmung und Kommunikation.
Als Dozent und Trainer schult Michael Helbing regelmäßig Fachkolleg*innen und Kliniken. Dabei legt er besonderen Wert auf eine praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Vermittlung, die stets die neuesten Erkenntnisse integriert. Zusätzlich supervisiert er Fachkräfte und steht ihnen beratend zur Seite.
Mit dem **Stimmkontor**, einer von ihm geleiteten Praxis, hat Michael Helbing ein professionelles Team aus Exper*tinnen zusammengestellt, das sich auf die Sprech- und Gesangsstimme spezialisiert hat. Der Fokus liegt auf Therapie und Pädagogik. Obwohl er selbst nicht mehr therapiert, berät er weiterhin Patient*innen mit schweren Stimm- und Atemwegserkrankungen oder ME/CFS, um ihnen individuelle Lösungen und Ansätze zu bieten.
Sein Engagement in der Lehre und Fortbildung, gepaart mit seiner langjährigen Erfahrung, macht Michael Helbing zu einer der führenden Stimmen im Bereich der Stimm- und Atempädagogik in Europa.

Seminarbeschreibung

ME/CFS in der Therapie
Myalgische Enzephalomyelitis bzw. Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS) stellt eine komplexe neuroimmunologische Erkrankung dar. In dieser Weiterbildung liegt der Fokus auf dem tiefgehenden Verständnis von ME/CFS sowie den differenzierten Symptomen und Herausforderungen, die mit der Fatigue einhergehen. Teilnehmer lernen, wie sie in ihrer beruflichen Praxis fundiertes Wissen über diese Krankheit einsetzen können.
Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen von ME/CFS, wobei der Schwerpunkt auf Definition, Ursachen und diagnostischen Verfahren liegt. Weiterhin werden spezifische Erkrankungen wie Multiple Skelrose, ADHS und somatische Störungen und Orthostatische Intoleranz detailliert besprochen. Besonderes Augenmerk liegt auf der Fatigue als umfassendem Symptomkomplex, der bei verschiedenen Erkrankungen auftreten kann.
Im Rahmen des Seminars werden praxisnahe, therapeutische Strategien vermittelt. Teilnehmer erfahren, wie sie Pacing-Methoden bei PEM anwenden und den Umgang mit Stress sowie Brain Fog verbessern können. Es werden Methoden des Energiemanagements und der Selbstregulation vorgestellt, die eine nachhaltige Ressourcenschonung ermöglichen. Zudem wird der Abbau gesellschaftlicher Barrieren und Stigmatisierung thematisiert, um ein tieferes Verständnis für Betroffene zu fördern.
Kursinhalte:

- Grundlagen zu ME/CFS:
- Definition, Ursachen, Diagnostik
- Symptome und Besonderheiten der Erkrankung
- ME/CFS aus therapeutischer Sicht Ärztliche Behandlung
- Symptome und Herausforderungen:
- Post Exertional Malaise (PEM)
- Brain Fog und Konzentrationsprobleme
- Orthostatische Intoleranz
- Fatigue als Symptomkomplex und deren unterschiedliche Ursachen
- Therapeutische Ansätze:
- Pacing bei PEM: Strategien zur schrittweisen Anpassung und Belastungsreduktion
- Umgang mit Stress, Panik und Brain Fog: Praktische Ansätze zur Stabilisierung
- Energiemanagement und Selbstregulation: Methoden zur effektiven Ressourcenschonung
- Abbau gesellschaftlicher Barrieren und Stigma: Förderung des Verständnisses für Betroffene

Diese Weiterbildung vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern bietet auch praktische Ansätze zur Verbesserung des Umgangs mit ME/CFS und zur Unterstützung von Betroffenen.

Material für die Teilnehmenden: 1 Matte, bewegungsfreudige Kleidung.

Verpflegung während des Seminars: 2x Kaffeepause inkl. Kaffee, Tee sowie pikanter und süßer Snacks, 1x Mittagessen inkl. Getränkepauschale

Seminarort

AK-Jägermayrhof
Römerstraße 98
4020 Linz
www.jaegermayrhof.at

Teilnahme

Minimum: 11 Teilnehmer

Maximum: 22 Teilnehmer

Mitglieder: €345,-

Ihr Preis: €480,-

Einheiten: 16 EH á 45 Min.