


ViniYoga Netzwerk  
*Intervision*  
 10-12 Uhr  
 Zoom, den 19.04.2024

# Unsere Agenda heute

Check-in

1. Ein paar Infos für unsere Gäste
2. Wie läuft eine Intervention ab
3. Jg. Mann mit Beschwerden im mittleren Rücken (Fall)
4. Gruppenteilnahme während Chemo (Frage)
5. Hinweis auf den Themenspeicher

Check-out

Anwesende Netzwerker:innen: Stephan Evers (Brandenburg), Heike Petersen (Berlin), Ilka Pracht (Potsdam), Gabriella Stramaglia (Berlin), Michaela Schuster (Berlin), Tanja Groth (Berlin), Sabine Atzberger-Göbel (Berlin)

Gäste: Claudia Abel-Lang (Bad Reichenhall), Evelyn Graf (Salzburg), Christiane Merten (Berlin), Susanne Pummer (Magdeburg), Karin Leopold (Hannover), Ute Krüger (Hannover), Elisabeth Bauregger (Südbayern Nähe Salzburg), Susanne Kieser (Zürich), Silke Ebeling (Dortmund), Karin Jansen (Berlin), Anne Brunken (Berlin), Johanna Binger (Köln/Bonn), Karin Schneider (Taunusstein/ Wiesbaden), Katrin Evers (Eisenach)

# 1. Ein paar Infos zum ViniYoga Netzwerk

- z. Zt. 10 aktive Therapeut:innen + Imogen und Martin
- seit Januar 2020 Konzeptarbeit via Zoom zur Entstehung des Netzwerks inkl. Namensfindung, Website, etc. >> jedes Mitglied kann in der Konzeptgruppe (KG) zur Weiterentwicklung des Netzwerks mitarbeiten >> KG tagt monatlich
- seit Nov. 2020 regelmäßig an fast jedem letzten Freitag im Monat eine Zoom-Intervision >> das wird zukünftig nicht ausreichen und nicht alle Neuen können freitags >> Idee: Eröffnung eines 2. Intervisionskreises zu einem 2. Fix-Termin
- 1. Info an die Community der BYZ-Assoziierten am 4.3.2022
- Unser Ziel: 1x/Jahr ein VYtz Thementag – vgl. Veranstaltung in Potsdam am 25.11.2023
- Keine Rechtsform, sondern einfach ein Netzwerk; 60€ Jahresbeitrag
- Deine Vorteile:
  - Kollegialer Austausch und Beratung >>> monatliche Intervision
  - Zugang zum Mitgliederbereich mit wachsender Protokollsammlung
  - Therapeut:innen-Suche und eigene Veranstaltungen auf der Website

## 2. Standard-Ablauf unserer Interventionen

z. Zt. an jedem letzten Freitag im Monat 10-12 Uhr

1. Check-in
2. Protokoll + Time Keeper?
3. Sammeln der mitgebrachten Anliegen (Fälle, Fragen, ggf. Themenspeicher)
4. Gemeinsame Priorisierung  
Prämisse: Anliegen aus aktuellen Prozessen haben Vorrang.
5. Festlegung, wie viel Zeit auf jeden Punkt verwendet wird
6. Kollegiale Beratung für die zuvor festgelegten Punkte
7. Check-out



## 2. Fallberatungen im Rahmen der Intervision

orientieren sich an folgender Schrittfolge und beachten die genannten Regeln

Schritt	A Ratsuchende:r	B Gruppe der Kolleg:innen	Regeln
1. Vorstellung des Falls	– beschreibt den Fall – formuliert die eigene Frage	– hören zu, machen sich Notizen	Nicht unterbrechen. Noch nicht nachfragen.
2. Befragung	– antwortet differenziert	– Rückfragen an A	Nur Verständnis- und Informationsfragen.
3. Hypothesen	– hört zu	– sprechen untereinander, diskutieren Hypothesen und Eindrücke, tauschen Fachwissen und Erfahrungen aus ähnlichen Fällen aus	Nicht im Sinne fertiger Lösungen.
4. Stellungnahme	– Ergänzt, korrigiert Missverständnisse	– Hören zu	Kein Ping-Pong zwischen A und B
5. Ideen	– hört zu, macht sich eigene Notizen	– Reihum Einsammeln von Ideen und Lösungsvorschlägen zur Fragestellung	Hier eher keine Diskussion mehr.
6. Resümee	– teilt mit, was hilfreich war, was er/sie ausprobieren wird; bedankt sich	– Auch aus der B-Runde Wortmeldungen zu der Frage: Was nehme ich für meine Arbeit mit?	

### 3. Gabriellas Klient mit Beschwerden im mittleren Rücken

#### Hintergrund-Infos zum Klienten

- Zustand (vgl. Anliegen) nach Arbeitsunfall vor fast 1,5 Jahren im Rahmen Tischlerlehre (Sturz und Verletzung des 10. Dornfortsatzes der BWS)
- hat bisher kein Yoga praktiziert
- ist terminlich eng in seinem Alltag durch lange Fahrwege zur Ausbildungsstätte
- fährt Skateboard im Skaterpark, spielt in Rockband, kreativ (stellt Schmuck her)

#### Körpercheck / Modalitäten der Beschwerden

- groß, schlank, gut durchtrainiert
- der stechende Schmerz stellt sich sporadisch bei Armbewegung links Richtung unterer Rücken ein, der Atem stockt
- Schmerz wird getriggert sowohl links im Liegen als auch im Stehen
- Gut beweglich VB, RB, Rückenlage auch gut, Armbewegung lieber über Seite

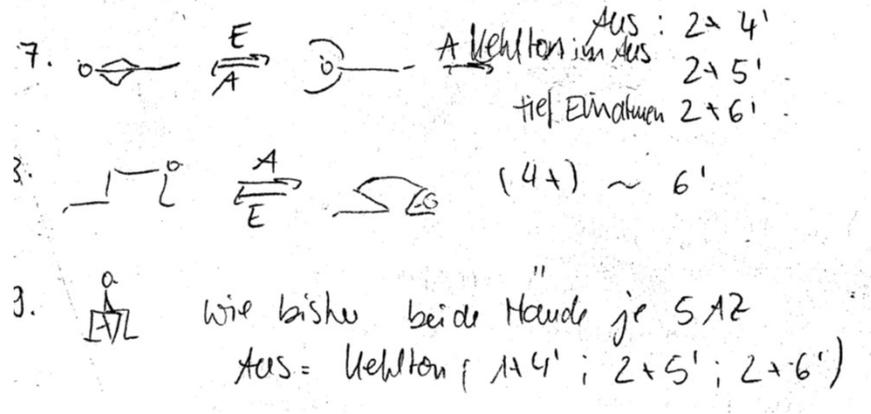
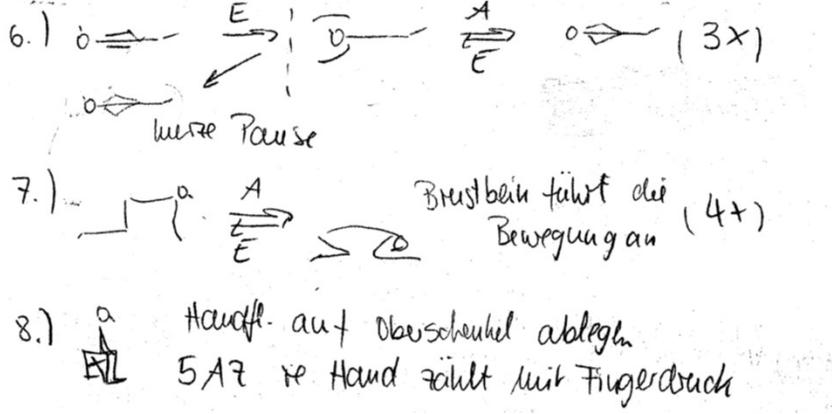
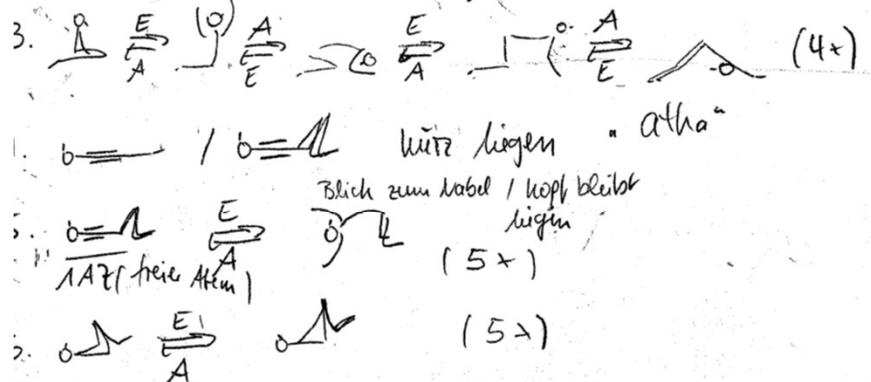
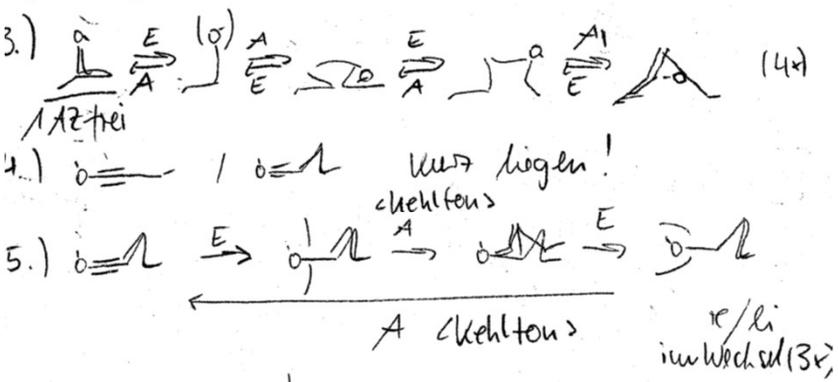
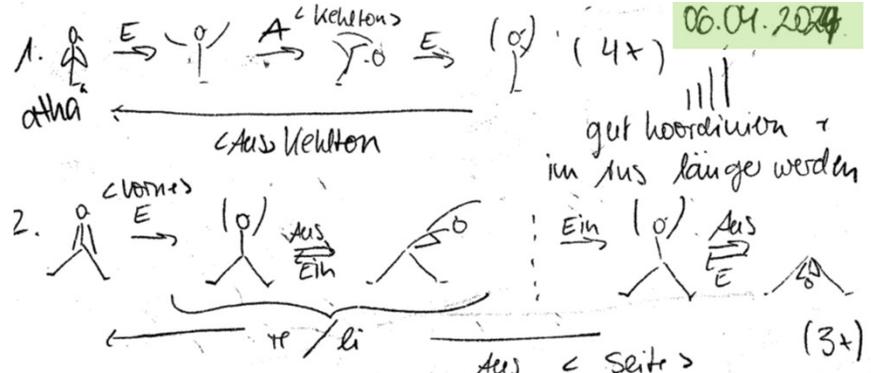
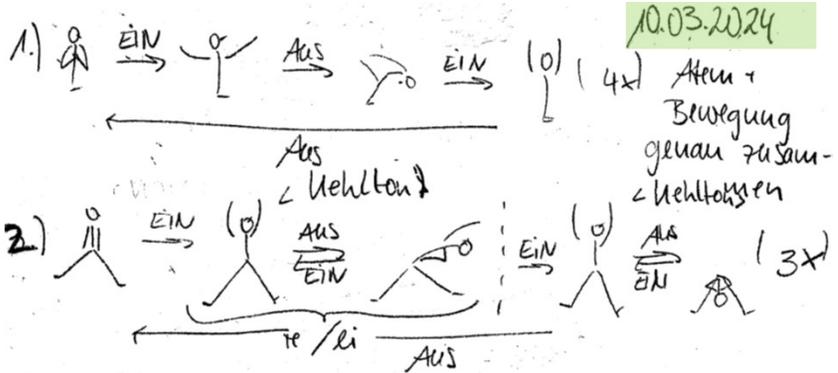
Jg. Mann  
einschießende  
Rücken-  
schmerzen

#### Anliegen des Klienten

- den immer wieder einschießenden beklemmenden, stechenden Schmerz im BWS-Bereich loswerden
- wünscht sich Besserung der Beschwerden und mehr Beweglichkeit vom Yoga
- Praxis max. 15-20 min

#### Infos aus dem Prozess und Gabriellas Frage

- Gabriellas Idee nach Erstkontakt: Raum schaffen in BWS, Lockerung, Kräftigung und Beweglichkeit in alle Richtungen außer Drehungen
- Rückmeldung bei Zweitkontakt: positive Erfahrung, Rücken fühlt sich besser an nach dem Üben, 2-3 x/Woche geübt, schafft sich Ritual mit der Praxis, „das Gehetzte des Alltags herunterfahren“
- Gabriellas Fragen: Wieviel RB (Kräftigung) haltet ihr für diesen Klienten für zumutbar? Würdet Ihr mit ihm in Richtung prāṇāyāma arbeiten?



### 3. Falldiskussion

- Johanna: da Arbeitsunfall schon länger her ist und Probleme andauern >> Hypothese: vllt. gibt es innere Blockaden, die im Körper verblieben sind. Idee: eher lösende/entspannende Praxis mit Mantren und Tönen, statt auf Kräftigung zu setzen
- Ilka: Praxis insgesamt nicht länger machen (eher kürzer), damit er ggf. noch 1x mehr pro Woche übt, insofern würde ich erstmal beim weiteren Check und Festigung der Elemente bleiben, die schon drin sind, wenn das Feedback positiv bleibt. Seine Aussage „das Gehetzte des Alltags herunterfahren“ spricht für Deine prānāyāma-Idee bzw. Atem im Asana.
- Heike: der Atem stockt >> prānāyāma in jedem Fall die richtige Richtung; kraftvolles Üben bei jungem Mann sicher sinnvoll; guten Atem durch große Bewegungen fördern; Koordination lernen; Praxis kürzen
- Claudia: Rücken besser ist sehr positiv; ein Tischler braucht Ausgleich, da oft einseitig, wie Skaten; kräftige Abläufe, prānāyāma im Üben mit einsetzen
- Anne: Rotation nicht ganz ausschließen
- Gabriella nimmt die Vorschläge dankend auf

>>>> noch ein Hinweis zur Methode der kollegialen Fallberatung: Pro-Contra-Diskussionen zwischen derjenigen, die den Fall eingebracht hat und einer der Kolleginnen aus dem beratenden Kreis sind meist wenig zielführend. Natürlich kennt die Therapeutin ihren Klienten am besten. Deshalb lauscht sie in den Methodenschritten 3 und 5 den Wortmeldungen ihrer Berater:innen und pickt sich nach eigenem Ermessen heraus, was passt. Im Schritt 6 kann sie preisgeben, was sie herausgepickt hat und warum. Das aber nicht als Einladung in neuerliche Diskussion.

## 4. Karens Frage: Teilnahme am Gruppenunterricht bei gleichzeitiger Chemo

Eine meiner Gruppenteilnehmerinnen geht demnächst in Chemotherapie. Kann sie weiter dabei sein - worauf muss ich achten?

- Das Setting von Karens Gruppe inkl. Vertrautheit der Teilnehmerinnen untereinander ist sehr passend.
- Alle geben positives Feedback, sie kann immer kommen. Auch wenn sie Übungen evtl. nur mental im Liegen übt, wird sie profitieren.
- Ilka weist auf darauf hin, dass Ritas Hinweise für die Arbeit mit Krebs-Betroffenen unter dem Stichwort „Onkologie“ in älteren Protokollen im Mitgliederbereich auf der Website nachzulesen sind.

# THEMENSPEICHER

- „Spiritualität“ (ist das eine Genesungskompetenz?)
- Ilka kann gern über Fortschritt mit ALS-Klient vom 25.11.2022 berichten
- Weitere Erfahrungen mit Long Covid Fällen?
- Klientin mit Knieproblem - Sehne springt (schmerzfrei) über Kniescheibe
- Klienten, die regelmäßig üben, aber grundsätzlich Dinge ergänzen und abwandeln, so dass man keinen Informationszuwachs bzgl. eigener Checkfragen erhält ← wie damit umgehen
- Immer gern auch Fallbeispiele des Gelingens
- Tanjas Fall einer Klientin mit der sehr seltenen Lymphangiomeiomyomatose (L.A.M) → als Ausgangspunkt für die Frage → wie umgehen mit Erkrankungen, die so selten sind, dass es Einzelfälle bleiben werden und für die es auch anderweitig noch keine gesicherten Therapie-Leitlinien gibt

-lich Danke für den fruchtbaren Austausch  
in der heutigen Runde.

Die nächste **Intervision** findet am **31.5.2024 10-12 Uhr** statt.

Wir freuen uns außerdem über Kolleg:innen, die in der Konzeptgruppe (KG) mitarbeiten wollen.  
Nächstes Treffen der KG am 13.5.2024, 9-10:30 Uhr.

Alle, die dem Netzwerk nach der heutigen Erfahrung beitreten wollen,  
senden bitte nochmal eine Mail und  
zeitnah gern Profilbild+Profilinfos für die Therapeut:innen-Suche.