

ACT bei chronischem Schmerz: Wertegeleitet leben – psychische Flexibilität stärken

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist ein evidenzbasiertes Verfahren der Verhaltenstherapie, das in der psychologischen Schmerzbehandlung breite Anwendung findet. Im Mittelpunkt steht nicht die kurzfristige Symptomreduktion, sondern die Förderung eines wertegeleiteten, sinnhaften Lebens trotz anhaltender Schmerzen. ACT zielt darauf, die psychische Flexibilität zu erhöhen – also inneren und äußeren Anforderungen beweglich zu begegnen, ohne in vermeidendes oder schmerzfixiertes Verhalten zurückzufallen.

In diesem Live-Online-Kurs werden die sechs Kernprozesse der ACT (Akzeptanz, Kognitive Defusion, Achtsamkeit/Gegenwart, Selbst-als-Kontext, Wertklärung, Engagiertes Handeln) vermittelt und praxisnah auf typische Schmerzthemen wie Aktivitätsvermeidung, Katastrophisieren und Erwartungsenttäuschung übertragen. Sie lernen konkrete Interventionen kennen (z. B. Akzeptanz, Werte, „kreative Hoffnungslosigkeit“, wirksame Metaphern und Kurzachtsamkeitsübungen) und üben diese erfahrungsbasiert. Ziel ist, dass Teilnehmende direkt umsetzbare Strategien mitnehmen, um Patient:innen beim Leben nach Werten trotz Schmerz zu unterstützen – in Einzel-, Gruppen- und interdisziplinären Settings.

Dozent

Dipl.-Psych. Gideon Franck, Petersberg bei Fulda



Gideon Franck ist psychologischer Psychotherapeut, spezieller Schmerzpsychotherapeut und arbeitet seit über 20 Jahren hauptsächlich mit Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten. Seit 2005 befasst er sich hauptsächlich mit ACT und ist in eigener Praxis in Petersberg bei Fulda niedergelassen. Zudem ist er seit vielen Jahren selber chronischer Schmerzpatient, wobei er sich viel im Bereich der Selbsthilfe engagiert. U.a. für das hieraus entstandene, ACT-basierte Programm „Schritt ins Leben“ erhielt er 2022 den Deutschen Schmerzpreis. Gideon Franck ist Referent an verschiedenen universitären Ausbildungsinstituten für Psychotherapie und Supervisor u. a. für die DGPSF.

15.11.2025 von 10.00-17.00 Uhr, digital

Veranstaltung

8 Unterrichtseinheiten
8 Fortbildungspunkte

Teilnahmegebühr

DGPSF-Mitglieder: 170,00 €
Nicht-Mitglieder: 230,00 €

Anmeldung und

weitere Informationen

dgpsf.de/vertiefungskurs

