

STÄRKE, RUHE, WOHLBEFINDEN... SELBSTFÜRSORGE FÜR PSYCHOTHERAPEUT*INNEN

www.burnout-bei-therapeuten.de



Dr. Sabine Rehahn-Sommer



Prof. Dr. Annette Kämmerer

SEMINAR ZUR BERUFLICHEN REGENERIERUNG UND FÖRDERUNG VON SELBSTFÜRSORGE UND STRESSRESILLENZ

Als Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind wir mit unserer ganzen Person, unserem Menschen- und Selbstbild, dem lebensgeschichtlichen Hintergrund und der aktuellen Lebenssituation in den therapeutischen Beziehungsprozess involviert.

Unsere Patienten konfrontieren uns mit intensiven emotionalen Bedürfnissen, mit unrealistischen Erwartungen an Hilfe und Unterstützung, mit schweren Schicksalen, mit offenen oder verdeckten manipulativen, Grenzen missachtenden Strategien.

**Der therapeutische Prozess hinterlässt immer auch Spuren bei uns
Therapeutinnen und Therapeuten – neben stärkenden manchmal auch
destabilisierende, belastende Spuren.**

Je intensiver unsere beruflichen Eindrücke sind, desto eher begleiten sie uns auch in unsere private Welt und verhindern die für unsere Regeneration notwendigen, alternativen und kraftspendenden Lebenserfahrungen.

Der Identitäts- oder Rollenwechsel von der beruflichen Tätigkeit zum Privatmenschen ist nicht einfach:

- Welche Ansprüche übernehmen wir aus unserem beruflichen Wissen für uns selbst sowie für unsere soziale Umgebung – und wo erlauben wir uns, diesen nicht zu folgen?
- Wie verhalten wir uns gegenüber Erwartungen unseres privaten Umfeldes, die an die Therapeutin/den Therapeuten in uns appellieren?

**Die schwierige Abgrenzung gegenüber der Arbeit sowie Rollen- bzw.
Verhaltensunsicherheit im Privaten können mit unzureichenden
Regenerationserfahrungen einhergehen und somit einen progredienten
Überforderungsprozess nach sich ziehen.**

Unser zweitägiges Seminarangebot richtet sich an psychologische und an ärztliche Psychotherapeut*innen und hat folgende Inhalte:

1. **Selbsterfahrung:** Verwicklungen/Verstrickungen in beruflichen sowie privaten Situationen verstehen und auflösen (Erkennen eigener vulnerabler Punkte, Stärken nutzen);
2. **Supervision:** Fachliche Kompetenz zum Vorgehen bei schwierigen Therapiesituationen erweitern;
3. **Selbstfürsorge:** Individuelle Burnout-Gefährdungspunkte und Ressourcen identifizieren; langfristige Strategien zum Schutz, zum Bewahren und Stärken der eigenen Kräfte installieren;
4. **Genuss, Spaß, Kreativität** erfahren im wohlthuenden Ambiente des Tagungsortes.

In kleinen Gruppen von 6-7 Teilnehmenden, die jeweils von einer Referentin betreut werden, geben wir die Möglichkeit, eigene berufliche, persönliche oder auch supervisorische Themen in Ruhe zu reflektieren und zu Lösungsansätzen zu kommen. Die Arbeit wird sich an den individuellen Stärken und an konstruktiven Perspektiven orientieren.

Termin: Samstag, 30. Oktober und Sonntag, 31. Oktober 2021 (9-17:30 Uhr)

Ort: EPI-Klinik Zürich, Bleulerstr. 60, CH-8008 Zürich

Fortbildungspunkte: Für das Seminar sind **15 Fortbildungspunkte (FSP)** bewilligt

Teilnahmegebühr: 750 CHF (Für Mitglieder der SGVT 675 CHF)

Referentinnen und Referenten:

Dr. phil. Dipl.-Psych. Sabine Rehahn-Sommer, Praxis für Psychotherapie, Neuhöfe 7, 35041, Marburg
(rehahn-sommer@web.de)

Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Annette Kämmeler, Praxis für Psychotherapie, Karl-Ludwigstr. 2, 69117 Heidelberg
(annette.kaemmerer@psychologie.uni-heidelberg.de)

Teilnehmerzahl: 10 bis maximal 14 Personen

Literaturhinweis:

Rehahn-Sommer, S. & Kämmeler, A. (2019). *Prophylaxe von Belastungsreaktionen bei Psychotherapeutinnen: Risikofaktoren erkennen und Resilienz stärken*. Psychotherapeutenjournal 4/2019, S. 363-370

Geschäftsbedingungen für die Seminarteilnahme:

Bitte richten Sie Ihre **Anmeldung** bis zum **15. September 2021** schriftlich an:

annette.kaemmerer@psychologie.uni-heidelberg.de

Definitive Anmeldungen werden schriftlich bestätigt. Frühzeitiges Anmelden ist empfehlenswert.

Die Kursgebühren in Höhe von CHF 750,00 müssen **vor Beginn des Kurses** überwiesen werden.

Kontoverbindung: Dr. Sabine Rehahn-Sommer
DE08 5335 0000 1020 0300 00
HELADEF1MAR

Quittungen für die Teilnahmegebühren werden am Ende des Seminars ausgeteilt.

Stornobedingungen:

Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen (Post oder Email).

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn wird 25% des Kurspreises verrechnet.

Bei Abmeldung später als 14 Tage vor Kursbeginn, bei Nichterscheinen ohne Abmeldung sowie bei Abbruch des Kurses wird der volle Kursbetrag fällig.

Die Kosten entfallen, wenn ein definitiver Ersatzteilnehmer gestellt oder ein ärztliches Attest vorgelegt wird.