

STÄRKE, RUHE, WOHLBEFINDEN... BURNOUT-PROPHYLAXE 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 STRESSRESILIENZ

Als Psychotherapeut*innen 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 manchmal 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 Spuren auch
destabilisierende, belastende Erfahrungen.**

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 einen
Überforderungsprozess nach sich ziehen.**

Literaturhinweis:

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

Unser dreitägiges 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 der eigenen Kräfte entwickeln;
4. **Genuss, Spaß, Kreativität** erfahren im wohlthuenden Ambiente des Tagungsortes.

In kleinen Gruppen von 6-7 Teilnehmenden, die jeweils von einer Referentin betreut werden, können eigene berufliche, persönliche oder auch supervisorische Themen in Ruhe reflektiert und Lösungsansätze entwickelt werden. Die Arbeit wird sich an den individuellen Stärken und an konstruktiven Perspektiven orientieren.

In 2024 gibt es folgenden Termin:

Montag, 24. Juni (14 Uhr) bis Mittwoch, 26. Juni 2024 (13 Uhr)

Ort: Tagungsstätte Rauschholzhausen, Schlosspark 1, 35085 Ebsdorfergrund

www.uni-giessen.de/ueber-uns/rhh

Fortbildungspunkte: 24 Fortbildungspunkte sind beantragt (LPK Hessen)

Teilnahmegebühr: € 530,00

Unkosten für die Unterbringung: ca. € 190 für drei Tage

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 Kämmerer, Schloss-Wolfsbrunnenweg 45b, 69118 Heidelberg
(annette.kaemmerer@psychologie.uni-heidelberg.de)

Teilnehmerzahl: 12 bis maximal 16 Personen

Geschäftsbedingungen für die Seminarteilnahme:

Bitte richten Sie Ihre **Anmeldung** bis zum **15. Mai 2024** schriftlich an:

annette.kaemmerer@psychologie.uni-heidelberg.de

Definitive Anmeldungen werden schriftlich bestätigt. Frühzeitiges Anmelden ist empfehlenswert.

Die Kursgebühren in Höhe von € 530,00 müssen **vor Beginn des Kurses** überwiesen werden. Die Unkosten für die Unterbringung werden vor Ort beglichen.

Kontoverbindung: Prof. Dr. Annette Kämmerer
Badische Beamtenbank
DE77 6609 0800 0001 4628 73

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.

