

6. Tag der seelischen Gesundheit

# Resilienz & Selbstfürsorge

6. September 2023 von 10 bis 16 Uhr in der Ärztekammer Hamburg



**WIDERSTANDSFÄHIGKEIT STÄRKEN**

## Programm

### 10.00 Uhr Begrüßung

PD Dr. med. Birgit Wulff

Vizepräsidentin der Ärztekammer Hamburg

Melanie Schlotzhauer, Senatorin Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde)

### Einführung und Moderation

Dipl.-Psych. Heike Peper, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Hamburg

### 10.30 bis 11.20 Uhr Vortrag 1

**Stabilität auf dem fliegenden Teppich**

### 11.20 bis 12.10 Uhr Vortrag 2

**Systemische Therapie – Einführung und Ressourcenorientierung**

12.15 bis 12.30 Uhr: **Aktive Pause**

12.30 bis 13.30 Uhr: **Mittagspause**

13.30 bis 15.30 Uhr: **Workshops (WS)/Vortrag**

**Vortrag:** Umgang mit Eskalationssituationen

**WS 1:** Resilienz im Erwerbsleben

**WS 2:** Resilienz und Selbstwertstärkung mit Kindern und Jugendlichen

**WS 3:** Resilienz stärken bei onkologischen Erkrankungen

**WS 4:** Selbstfürsorge und Resilienz in der integrierten Telearbeit

15.30 bis 16.00 Uhr

**Kaffee, Tee und Austausch**

**Eine Anmeldung ist erforderlich! Interessierte melden sich bitte über das Stichwort „Resilienz“ auf der Ärztekammerwebseite unter [www.aerztekammer-hamburg.org/akademieveranstaltungen.html](http://www.aerztekammer-hamburg.org/akademieveranstaltungen.html) an.**

**Teilnahmegebühr:** 50 Euro

Bitte nicht vergessen anzugeben, an welchem der Nachmittagsworkshops bzw. ob Sie am Vortrag teilnehmen möchten!

8 Fortbildungspunkte

**Veranstaltungsort:**

Ärztekammer Hamburg, Konferenzcenter Ebene 1, Weidestr. 122 b (Alstercity), 22083 Hamburg

## Stabilität auf dem fliegenden Teppich

**Dr. med. Martina Aßmann**, Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (VT), MBSR/MBCT Trainerin/Ausbilderin, Vorsitzende des MBSR Verbandes

Es wird immer schwerer, die zunehmende Komplexität zu verwalten. Während wir versuchen, uns auf eine Sache oder einen Prozess zu fokussieren, werden wir häufig herausgerissen und wie auf einem fliegenden Teppich zu einem anderen Ort, einem anderen Thema gezerrt. Wir wünschen uns Stabilität, sehnen uns nach „ruhigeren Zeiten“, in denen wir zu uns kommen können und die Kontrolle zurückzubekommen. Achtsamkeit und Präsenz kann zu etwas Stabilität und Sicherheit im Alltag auf unseren Fliegenden Teppichen verhelfen. Wir können die Wellen nicht aufhalten, aber wir könnten surfen lernen.

Die Referentin wird auf anthropologische und aktuelle stressmedizinische Erkenntnisse eingehen und achtsamkeitsbasierte Methoden vorstellen, die zur präsenten Verankerung in der Gegenwart und damit zu einer Haltung der Achtsamkeit beitragen können.



## Vorträge am Vormittag

### Systemische Therapie – Einführung und Ressourcenorientierung

**Dr. Dipl.-Psych. Andreas Schindler**, Psychologischer Psychotherapeut (ST)

Die Systemische Therapie wurde 2018 als neues Richtlinienverfahren zugelassen.

Der Vortrag gibt eine kurze Einführung in ihre Theorie, Evidenz und therapeutische Grundhaltung. Hier werden die Aspekte der Anliegen- und der Beziehungsorientierung gestreift, die der Ressourcen- und Lösungsorientierung vertieft.

## Vortrag am Nachmittag

### Umgang mit Eskalationssituationen

**Carsten Krohn**, Polizei Hamburg

Menschen in Gesundheitsberufen sind häufiger als bisher einem höheren Aggressionspotenzial bei Patientinnen und Patienten ausgesetzt. Wie kann ein deeskalierender Umgang gelingen? Was ist zum Selbstschutz notwendig? Der Polizist Carsten Krohn wird in einem Vortrag mögliche Gefahrensituationen und Wege des Umgangs aufzeigen und Tipps für das Verhalten im Sinne der Selbstfürsorge geben.

## Workshop 1

### Resilienz im Erwerbsleben

**Dipl.-Psych. Donata Wilutzki** und **Dipl.-Psych. Jana Biemelt**, Perspektive Arbeit & Gesundheit (PAG), Anlaufstelle für Beschäftigte und Betriebe

Die moderne Arbeitswelt – besonders auch in helfenden Berufen – stellt hohe Anforderungen an Beschäftigte, die die psychische Gesundheit beanspruchen und krank machen können: Starker Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung, monotone Arbeit, Multi-Tasking, ständige Erreichbarkeit oder mangelnde Unterstützung durch Kolleg:innen und Führungskräfte sind nur einige von vielfältigen Belastungsfaktoren.

Was können Beschäftigte tun, um ihre Gesundheit zu schützen bzw. ihre Arbeitsfähigkeit bei bereits bestehenden Erkrankungen wiederherzustellen? Welche Resilienzfaktoren sollten in Hinblick auf belastende Arbeitssituationen in den Blick genommen werden – und welche Handlungsmöglichkeiten können Patient:innen darüber hinaus vermittelt werden? Wie können Resilienzfaktoren trainiert werden? Welche sind sinnvoll? Der Workshop, der sich nach einem Impulsvortrag aufteilt, gibt Anregungen dazu und nimmt in den Blick, wie Selbstfürsorge gelingen kann und gibt zugleich Empfehlungen für die therapeutische Praxis. Es besteht Raum für Fragen und Diskussion.

## Workshop 2

### Vom Ressourcosaurus zur Selbststärkung – Resilienz und Selbstwertstärkung mit Kindern und Jugendlichen

**Doris Reveland**, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT), Systemische Therapeutin (SG), Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (SG)

Der systemische Ansatz bietet mit seiner besonderen Haltung und entsprechenden Interventionen eine gute Richtlinienverfahren-übergreifende Möglichkeit, Ressourcen von Kindern und Jugendlichen zu befördern, Resilienzen und den Selbstwert zu stärken. In diesem Workshop wird der systemische Ansatz kurz skizziert, die Haltung vermittelt und anhand von Praxisbeispielen passende Interventionen vorgestellt und ausprobiert.

## Workshop 3

### Resilienz stärken bei onkologischen Erkrankungen

**Dr. med. Catrin Mautner**, Fachärztin für Innere Medizin, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, **Liv Hoffmann**, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, beide: Zentrum für Frauenpsychosomatik

Patientinnen und Patienten mit einer onkologischen Erkrankung befinden sich auch psychisch in einer emotionalen Ausnahme-situation. Resilienzfördernde Interventionen gehören heute zur Behandlung von onkologischen Erkrankungen. Zukunftssorgen, Ängste und Überforderungen führen an Grenzen oder in psychische Erkrankungen.

Was hilft Patientinnen und Patienten, ihre Risiko- und Belastungsfaktoren in dieser besonderen Lebenssituation zu erkennen? Welche Instrumente können bei der Krankheitsbewältigung helfen? In dem Workshop wird Dr. Mautner diesen Fragen nachgehen, die Analyse möglicher (Belastungs-)Faktoren und sich daraus ableitende Therapieoptionen mit den Teilnehmenden näher betrachten und die Gelegenheit einer vertieften und interaktiven Auseinandersetzung bieten.

## Workshop 4

### Selbstfürsorge und Resilienz in der integrierten Telearbeit

**„Selbstfürsorge und Resilienz – eine feine Sache, ich komm' nur so selten dazu“**

**Dipl.-Psych. Melanie Herff**, psychologische Psychotherapeutin (TP), Dozentin, Supervisorin, Selbsterfahrungsleiterin am IfiT und in Ausbildungsinstituten

Gemeinsam erkunden wir die Rolle unserer inneren Anteile bei der Entfaltung von Resilienz und Selbstfürsorge. Welche unserer Teile fördern und welche hindern uns an Selbstfürsorge? Wie können wir uns mit Teilen anfreunden, die der Selbstfürsorge im Weg zu stehen scheinen? Welche guten Absichten stehen vielleicht dahinter? Gibt es in uns einen resilienten Kern und wie können wir den Zugang zu diesem stärken? Der Workshop ist interaktiv und enthält Selbsterfahrungsanteile.

Die aktive Pause beinhaltet leichte Bewegungen, Sportkleidung wird nicht benötigt.