

Umgang mit Gefühlen in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen

Viele psychisch kranke Menschen werden oft von starken Gefühlen überflutet (z.B. bei Borderline, akuter Psychose) oder haben gar keinen Zugang zu ihren Gefühlen (Beispiel bei Depression). Nicht nur in Krisensituationen, sondern auch in der Krankheitsverarbeitung und im Recoveryprozess ist der Umgang mit leidvollen Gefühlen und die Aktivierung angenehmer Gefühle zentral.

Wie können wir Klienten helfen, gut mit ihren Gefühle wie Angst, Trauer, Verzweiflung, unkontrollierte Wut oder starke Scham umzugehen? Und wie kommen Helfende mit ihren eigenen Gefühlen wie Ohnmacht, Ekel oder Ärger zurecht? Dieser Kurs bietet dazu konkrete Handlungsstrategien für den Alltagseinsatz.

Ziele:

- Klienten helfen, eigene Gefühle wahrzunehmen und diese auf eine heilsame Art zu regulieren
- Schwierige Gefühle von Klienten mittragen, ohne selber davon überflutet zu werden
- Ihre eigenen Gefühle besser wahrnehmen und regulieren

Inhalt:

- Einführung in emotionsfokussierte Alltagsbegleitung
 - Grundinformationen zu Gefühlen: Funktion, Entstehung, Hintergründe von Gefühlen
 - Unterscheidung überregulierte vs. unterregulierte Klienten
 - Achtsamkeitsorientierter Umgang mit Gefühlen
-

| | |
|--------------------|---|
| Zielgruppe: | Dieses Seminar wendet sich an alle Mitarbeitenden in psychosozialen Berufen. |
| Referent: | Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, www.andreas-knuf.de |
| Termin: | 09. – 10. Juli 2019 9–17 Uhr |
| Ort: | Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz |
| Kosten: | 250 Euro |
| Anmeldung: | Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage. |