

Workshops

Freitag, 6. September 2024, Vormittag

Einführung in die Compassion Focused Therapy (CFT)

Andrea Canel, Winterthur (CH), Dr. med. Urs Zimmermann, Bülach (CH)

Die CFT ist ein transdiagnostischer Psychotherapieansatz, welcher ursprünglich für die Behandlung von Menschen mit ausgeprägter Selbstkritik, Scham und Selbstverurteilung entwickelt wurde. Inzwischen kommt sie bei einem breiten Spektrum psychischer Probleme und Erkrankungen zum Einsatz und ist wissenschaftlich gut untersucht. Im Workshop werden Sie mit den Grundideen, dem theoretischen Modell und der praktischen Anwendung der CFT bekannt. Sie erfahren wie menschliches Leiden im Zusammenhang mit der evolutionären Entwicklung unseres Gehirns, unseres Bindungssystems und unserer Emotionsregulierung zu verstehen ist und wie sich (Selbst-) Mitgefühl als heilsame Antwort auf menschliches Leid im therapeutischen Rahmen einsetzen und kultivieren lässt.

Keine Vorkenntnisse nötig

Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT): Eine praktische Einführung

Dr. med. Ronald Burian, Berlin (D)

Im Workshop werden die Grundlagen der ACT kurzgefasst dargestellt. Praktische erlebens-orientierte Übungen helfen beim Einstieg in die ACT- Kernprozesse. Fallbeispiele und ein interaktiver Erfahrungsaustausch ermöglichen einen Einblick in die klinische Anwendung der ACT.

Keine Vorkenntnisse nötig

Funktional Analytische Psychotherapie (FAP) und die Kunst der Beziehungsgestaltung im Hier und Jetzt

Norbert Schneider, Fürth (D)

Die Funktional Analytische Psychotherapie (FAP) ist eine interpersonell intime und emotional intensive kontextuelle Verhaltenstherapie der „dritten Welle“, in der die therapeutische Beziehung als zentrales Vehikel für Wachstum dient. In FAP wird besonders darauf geachtet, wie soziale und intrapsychische Probleme und Fortschritte im Hier und Jetzt der therapeutischen Begegnung in Erscheinung treten. Dabei versuchen wir auch „mit einem dritten Ohr zu hören“ und funktionale Parallelen zwischen den Verhaltensweisen ausserhalb wie innerhalb der Therapiesitzung zu entdecken („Bewusstheit“; Prozessbeobachtung). Wir evozieren sozial und emotional herausfordernde Situationen in vivo, in denen unsere Patient:innen sich selbst besser wahrnehmen und neues Verhalten in Beziehung mit uns ausprobieren können („Mut“; Problemaktualisierung). Wir bemühen uns, ehrliche und zugleich

hilfreiche Rückmeldungen zu ihrem Verhalten anzubieten und modellhaft intensive und zugleich natürliche therapeutische Beziehungen zu entwickeln („therapeutische Liebe“: natürliche Verstärkung & Metakommunikation), damit sie auch jenseits des Therapieraums erfüllende, authentische und intime Beziehungen verwirklichen können.

Keine Vorkenntnisse nötig

Rapid Case Formulation on the ACT Matrix

[in English und teilweise Deutsch]

Mark Webster, Morecambe (UK), Marianne Lüking, Morecambe (UK)

The ACT Matrix is a practical and visual format for delivering Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Mark Webster is a co-inventor of this format and will take you through the history of its development. Work on the Matrix is underpinned by an understanding of Experiential Avoidance, which forms the central role in formulation. We will introduce this transdiagnostic model which has an extensive evidence base. You will learn the foundations of the ACT-Matrix, how to create a diagrammatic formulation and how to build a stronger therapeutic relationship.

Keine Vorkenntnisse nötig

The Compassionate Mind Approach to Recovering from Complex PTSD Matrix

[in English]

Dr. Deborah Lee, Reading (UK)

This workshop will present a treatment programme to work with Complex PTSD using a compassion focused approach to enhance evidence-based practice. Those who have been repeatedly traumatised at the hands of others have many challenges to face as they discover how to live a life without trauma and learn how to live in a mind that can flourish. Predominant issues of self-blame, self-loathing, lack of trust, interpersonal difficulties, struggles to regulate threat-based emotions, flashbacks, avoidance and disconnection are prevalent issues to be addressed in therapy. These difficulties are often described as Complex PTSD. Recent expert consensus (published by the UK Psychological Trauma Society, 2019) recommends Compassion Focused Therapy as part of a phased treatment approach for Complex PTSD and this workshop will explore how to use CFT to develop compassionate resilience as part of this phased based approach. Compassionate resilience can enhance the capacity to self-soothe in those who feel deeply shamed about who they are and what they have been through. Being able to access caring compassionate mind states can enhance engagement and provide a safe framework to work directly with trauma narratives and flashbacks.

Keine Vorkenntnisse nötig

Parcours der "Wertekollisionen"

Frank Mutterlose, Potsdam (D)

"Wertekollisionen" werden gerne - vor allem von Therapeut:innen - bemüht, wenn es in der Wertearbeit nicht vorangeht. Im funktional-kontextuellen Handeln gibt es keine Kollisionen, nur kontextuelle Beweglichkeit und funktionale Orientierung. Werte sind so lebendig wie die Luft, die wir gerade atmen und der Weg, den wir gerade gehen. Da gibt es keine Kollisionen, sondern nur einen Parcours der Perspektivveränderung und Vergegenwärtigung. Dadurch werden Werte wieder zugänglich und erlebbar.

Basiskonzepte ACT sinnvoll

Mind the body: Atem- und Körperarbeit im therapeutischen Prozess

Dr. med. Herbert Assaloni, Winterthur (CH)

Present moment awareness ist einer der sechs Kernprozesse in ACT, um psychologische Flexibilität zu entwickeln. Gewährsein des gegenwärtigen Moments wird möglich, wenn wir in Kontakt sind mit unserem körperlichen Erleben, der Erfahrung von Atembewegung, Schwerkraft, sinnlicher Wahrnehmung und Körperhaltung. Wenn wir bei und mit unserer gegenwärtigen körperlichen Erfahrung sind, schweifen unsere Gedanken und Gefühle weniger automatisch in die Vergangenheit und Zukunft ab und wir werden freier, unseren Werten entsprechend zu handeln. Present moment awareness ist auch eine Voraussetzung, um eine mitfühlende Beziehung zu uns selbst und anderen aufzubauen. Im Workshop wird das Spüren der eigenen Körperlichkeit und Präsenz im Vordergrund stehen. Mit Übungen aus verschiedenen Ansätzen der Atem- und Körperarbeit, meditativer Praxis und dem Focusing werden wir innere Achtsamkeit üben und die dabei gemachten Erfahrungen miteinander reflektieren und über den Transfer des Erlebten in unseren beruflichen und persönlichen Alltag sprechen.

Keine Vorkenntnisse nötig

Selbstmitgefühl in der psychotherapeutischen Praxis – Herausforderungen, Wirkprozesse und Begleitung

Dr. Céline Bürki, Zürich (CH), Dr. Carmen Keller, Zürich (CH)

Mitgefühl mit sich selbst ist die Grundlage für Veränderungsprozesse in der Psychotherapie. Selbstmitgefühl bedingt die Zuwendung zum eigenen Schmerz. Auf Schmerz und negative Emotionen reagieren Menschen jedoch in der Regel automatisch zuerst mit Ablehnung, Widerstand und Vermeidung, was zu psychischem Leiden führt. Besonders Menschen, die viele schmerzhaft Erfahrungen durchlebt und dabei wenig Trost und Zuwendung erfahren haben, erleben in aktuellen Situationen oft automatisch negative Emotionen wie Scham, Isolation, Unsicherheit und Ohnmacht. Diese erleben sie als bedrohlich und vermeiden sie deshalb intuitiv. Die selbstmitfühlende Zuwendung zu diesen bedrohlichen Emotionen in der Therapie erscheint deshalb zuerst einmal kontraintuitiv und kann Angst, Unverständnis und Ablehnung auslösen. Wie können Therapeut:innen nun unter diesen herausfordernden Umständen Klient:innen darin begleiten, Selbstmitgefühl zu entwickeln? Im Workshop werden drei zentrale Möglichkeiten vertieft: (1) eine mitgefühlsbasierte therapeutische Beziehung, (2) prozessfokussierte Gesprächsführung zur Aktivierung von Selbstmitgefühl im Moment des therapeutischen Geschehens (3) Meditationsübungen für die Praxis von Selbstmitgefühl für

Klient:innen zum Praktizieren zwischen den Therapiesitzungen sowie für Therapeut:innen zur Praxis von Mitgefühl mit sich selbst. Letzteres ist besonders zur Vorbeugung der Erschöpfung ihres Mitgefühls für ihre Klient:innen wichtig. Schwerpunkte des Workshops liegen einerseits auf dem Bezug zu wissenschaftlich validierten psychologischen und therapeutischen Wirkprozessen und andererseits auf dem praktischen Üben.

Keine Vorkenntnisse nötig

Stretching für Therapeut:innen - Wie wir als Therapeut:in flexibel sein und bleiben können

Prof. Nina Romanczuk-Seiferth, Berlin (D)

In diesem Workshop soll es konkret und praxisnah darum gehen, wie wir die Prinzipien der Akzeptanz- und Commitmenttherapie auf uns selbst als Therapeut:innen anwenden können, um den unterschiedlichsten Herausforderungen im Berufsalltag zu begegnen und den therapeutischen Prozess für uns selbst und für unsere Patient:innen psychisch flexibel zu gestalten. Es wird hierzu sowohl auf hilfreiche Strategien und Anwendungen der ACT-Prinzipien im therapeutischen Alltag als auch in Supervisionen eingegangen und anhand von Praxisbeispielen der Teilnehmer:innen vertieft.

Keine Vorkenntnisse nötig

Das Gute Leben - ACT-Matrix, Achtsamkeit und Mitgefühl

Dr. Klaus Ackermann, Wilhelmsheim (D)

In Verbindung mit achtsamkeits- und mitgefühlsorientierten Grundhaltungen und Angeboten bilden die ACT-Kernprozesse einen Handlungsrahmen zur Veränderung menschlichen Leidens und zur Förderung guten Lebens bzw. psychischer Flexibilität. Mit der ACT-Matrix, der WWW-Frage („Wer/Was ist dir von Herzen wichtig?“) und dem „ABC des guten Lebens“, das Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment in den Mittelpunkt rückt, wird ein leicht vermittelbares Anwendungsmodell vorgeschlagen, das Menschen hilft, werte- oder richtungsdienliche Verhaltensweisen im Alltag umzusetzen. Die Kombination mit achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten Grundhaltungen und Angeboten bildet eine hervorragende Grundlage zur Vermittlung von erweiterten Bewältigungskompetenzen in klinischen und anderen Settings. Praxisbezogen sollen in diesem Workshop Abläufe und Übungen gezeigt werden, wie es sich unter anderem in einem ACT-Matrix Einführungsworkshop im Setting einer Fachklinik für Alkohol- und Medikamentenabhängige bewährt hat. Das Ziel in der Arbeit mit PatientInnen ist es, Fertigkeiten des Selbstmanagements bzw. der Selbstkontrolle – mithin Achtsamkeit und Handlungskontrolle – bewusst zu machen und als Alltagsgewohnheit zu etablieren. Anstelle der Standardversion der ACT-Matrix (Polk et al., 2019; deutsche Übersetzung Ackermann & Webster) kommt im Klinikworkshop zunächst eine vereinfachte, verhaltensorientierte Matrixvariante zur Anwendung. Weitere Demonstrationen und Übungen sollen den unwillkürlichen und automatisierten Charakter eigenen Erlebens erlebbar machen und den Fokus auf bewusstes Handeln im Dienste der eigenen Werte lenken. Das eigene Verhalten im Alltag achtsam wahrzunehmen und wertekonform gestalten zu können wird als wesentliche Voraussetzung der eigenen Lebenszufriedenheit fokussiert. Das ACT-Matrix-Quiz dient zur Überprüfung des Lernerfolgs. Die Inhalte dieses Workshops basieren auf langjährigen Anwendungserfahrungen im gruppen- und einzeltherapeutischen Setting einer Fachklinik für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen.

Basiskenntnisse ACT sinnvoll

Trauma-sensitives Arbeiten mit ACT

Dr. Victoria Block, Basel (CH), Dr. Anja Rogausch, Basel (CH)

In der klinischen Arbeit begegnen wir vielen Menschen, die in ihrem Leben Bindungstraumata oder Formen psychischer, physischer oder sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren. Gerade Personen, die eine komplexe Traumafolgestörung entwickeln, benötigen in der Therapie und Begleitung eine besondere, Trauma-sensitive Herangehensweise. Diese unterscheidet sich in wichtigen Punkten, lässt sich aber problemlos in die Arbeit mit ACT integrieren.

Basiskonntnisse ACT sinnvoll

Mitgefühl als Wirkprozess in der Gruppentherapie für Jugendliche

Ukaegbu Okere, Zürich (CH), Andrea Kramer, Zürich (CH)

Wie können wir in einer Gruppentherapie mit Jugendlichen die Wirkung von Mitgefühl nutzen? Das Ziel des Gruppenangebots ist es, mit den Jugendlichen gemeinsam einen Ort zu schaffen, wo sie sich selbst in einer akzeptierenden Haltung zeigen und ressourcenstärkende Reaktionen der Peers erleben können. Wir stellen unser Gruppenangebot für Jugendliche ab 14 Jahren anhand von konzeptuellen Überlegungen, konkreten Übungen und bisherigen Erfahrungen vor.

Basiskonntnisse ACT sinnvoll

climACT: Von Verzweiflung zu Handlungsfähigkeit

Dr. Jeanette Villanueva, Zürich (CH), Dr. med. Jan Martz, Winterthur (CH)

Wir gestalten einen wohlwollenden Raum, um gemeinsam unsere schwierigen Gefühle rund um den fortschreitenden Verlust unserer lebenserhaltenden Umwelt behutsam zu erforschen und zu würdigen. Statt zu Lähmung, Verzweiflung und Ohnmacht zu führen, können unsere Gefühle eine lebendige und kostbare Grundlage unseres wertegeleiteten Handelns sein. Auf der anderen Seite des Schmerzes wenden wir uns ebenso aufmerksam der Schönheit, der Inspiration und unseren Visionen im Rahmen eines gesunden Klimaaktivismus zu. Wir setzen im Workshop kurze didaktische Präsentationen sowie Erfahrungsübungen ein. Zum Schluss entwickeln wir einen individuellen Aktionsplan, der unsere Gefühle würdigt und auf unsere persönlichen Möglichkeiten zugeschnitten ist.

Keine Vorkenntnisse nötig

Freitag, 06. September 2024, Nachmittag

Einführung in die Compassion Focused Therapy (CFT)

Dr. med. Mirjam Tanner, Bülach (CH), Dr. Johannes Graser, Witten (D)

Die CFT ist ein transdiagnostischer Psychotherapieansatz, welcher ursprünglich für die Behandlung von Menschen mit ausgeprägter Selbstkritik, Scham und Selbstverurteilung entwickelt wurde. Inzwischen kommt sie bei einem breiten Spektrum psychischer Probleme und Erkrankungen zum Einsatz und ist wissenschaftlich gut untersucht. Im Workshop werden Sie mit den Grundideen, dem theoretischen Modell und der praktischen Anwendung der CFT bekannt. Sie erfahren wie menschliches Leiden im Zusammenhang mit der evolutionären Entwicklung unseres Gehirns, unseres Bindungssystems und unserer Emotionsregulierung zu verstehen ist und wie sich (Selbst-) Mitgefühl als heilsame Antwort auf menschliches Leid im therapeutischen Rahmen einsetzen und kultivieren lässt.

Keine Vorkenntnisse nötig

Praktische Einführung in ACT als prozessbasierte Therapie

Stefan Wagler, Berlin (D)

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist Teil der sogenannten „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie und damit fest in den lerntheoretischen Grundlagen verankert. Wie die Metapher der Welle nahelegt, ist ACT weder ein Neuanfang noch ein Endpunkt in der Entwicklung von Psychotherapie im Dienste von wertvoll gelebtem Leben, sondern ein gegenwärtiger Ausdruck, wie Menschen evidenzbasiert mit den Herausforderungen des Menschseins leben und darin unterstützt werden können.

Keine Vorkenntnisse nötig

Compassion Focused Therapeutic Relationship

[in English]

Dr. Hannah Gilbert, Derby (UK)

Abstract will follow.

Keine Vorkenntnisse nötig

Rapid Case Formulation on the ACT Matrix

[in English und teilweise Deutsch]

Mark Webster, Morecambe (UK), Marianne Lüking, Morecambe (UK)

The ACT Matrix is a practical and visual format for delivering Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Mark Webster is a co-inventor of this format and will take you through the history of its development. Work on the Matrix is underpinned by an understanding of Experiential Avoidance, which forms the central role in formulation. We will introduce this transdiagnostic model which has an extensive evidence base. You will learn the foundations of the ACT-Matrix, how to create a diagrammatic formulation and how to build a stronger therapeutic relationship.

Keine Vorkenntnisse nötig

The Compassionate Mind Approach to Recovering from Complex PTSD Matrix

[in English]

Dr. Deborah Lee, Reading (UK)

This workshop will present a treatment programme to work with Complex PTSD using a compassion focused approach to enhance evidence-based practice. Those who have been repeatedly traumatised at the hands of others have many challenges to face as they discover how to live a life without trauma and learn how to live in a mind that can flourish. Predominant issues of self-blame, self-loathing, lack of trust, interpersonal difficulties, struggles to regulate threat-based emotions, flashbacks, avoidance and disconnection are prevalent issues to be addressed in therapy. These difficulties are often described as Complex PTSD. Recent expert consensus (published by the UK Psychological Trauma Society, 2019) recommends Compassion Focused Therapy as part of a phased treatment approach for Complex PTSD and this workshop will explore how to use CFT to develop compassionate resilience as part of this phased based approach. Compassionate resilience can enhance the capacity to self-soothe in those who feel deeply shamed about who they are and what they have been through. Being able to access caring compassionate mind states can enhance engagement and provide a safe framework to work directly with trauma narratives and flashbacks.

Keine Vorkenntnisse nötig

Prozessbasierte Wertearbeit

Dr. med. Herbert Assaloni, Winterthur (CH)

Die Arbeit mit Werten, das Explorieren, Erforschen und für Motivation und Entwicklung nutzbar machen von dem, was Menschen persönlich wichtig und bedeutungsvoll ist, steht im Zentrum der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Im Modell der psychologischen Flexibilität geht es darum, Menschen dabei zu unterstützen, auch angesichts von schwierigem inneren Erleben und krankheitsbedingten Einschränkungen ein erfülltes Leben zu führen. Werte in ACT sind dabei wie ein Kompass, der hilft, Richtungen für das eigene Leben zu definieren. Sie bilden den Kontext für die Arbeit an den anderen Kernprozessen der psychologischen Flexibilität (Akzeptanz, Defusion, Gegenwärtigkeit, Selbst-als-Kontext und Commitment). Mitgefühl kann als motivationale Kraft verstanden werden, die unsere Aufmerksamkeitssteuerung und Handlungsbereitschaft beeinflusst. Im Workshop wird darauf eingegangen, wie die Entwicklung der Qualitäten und Fertigkeiten eines

mitfühlenden Selbst in die ACT-Wertearbeit integriert werden kann. Es werden sowohl theoretische Aspekte als auch praktische Übungen vermittelt.

Keine Vorkenntnisse nötig

Körperbezogene Interventionen in der ACT

Michael Waadt, München (D)

Im grossen Standardwerk „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“ von Stephen Hayes, Kirk Strosahl und Kelly Wilson (Junfermann, 2012) heisst es programmatisch: „In der ACT-Perspektive entsteht menschliches Leiden hauptsächlich aus normalen, psychischen Prozessen, besonders solchen, die mit der Sprache zu tun haben.“ So wichtig dieser Fokus auf sprachliche Prozesse ist, wenn es um die Entstehung seelischen Leidens geht, so sehr gerät uns damit ein wichtiger Aspekt unserer therapeutischen Arbeit aus den Augen: Wie können wir das vorsprachliche „Körperwissen“ nutzbar machen, um zu unserem Selbst, zu unseren Emotionen, zu unseren wahren Werten zu gelangen? Nicht nur bei der Behandlung von Traumata, sondern weit darüber hinaus habe ich die Integration von Embodiment-Techniken in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie als äusserst wertvoll erlebt. In dem Workshop möchte ich mit Euch teilen, wie ich in den sechs ACT-Kernprozessen körperbezogen arbeite. Dabei folge ich einem Stufenmodell. Es beginnt mit „Spüren und Benennen“, darauf folgt „Skulptur und Ausdruck“ und auf der dritten Stufe geht es darum, mit Hilfe von Mimik, Gestik und Atmung Emotionen gezielt zu erzeugen. Dabei habt Ihr die Möglichkeit, in Kleingruppen ganz viel auszuprobieren und dadurch die Wirkung der Interventionen hautnah zu erleben.

Basiskonntnisse in ACT sinnvoll

Selbstmitgefühl in der Psychotherapie: Für Patient:in und Therapeut:in

Regula Saner, Basel (CH)

Selbstmitgefühl wurde im Jahr 2003 von der Forscherin Kristin Neff definiert und ist seitdem vor allem durch das 8-Wochen-Programm MSC (Mindful Self-Compassion), das Kristin Neff gemeinsam mit Chris Germer entwickelt hat, bekannt und auch erfahrbar gemacht worden.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Selbstmitgefühl ein grundlegender Veränderungsprozess der Psychotherapie begleitet, unabhängig von der Therapierichtung und transdiagnostisch.

Ebenfalls wird durch Forschungsergebnisse gezeigt, dass das Selbstmitgefühl sich stärkend auf die Bindung auswirkt, das Nach-Beeltern unterstützt wird und dazu führt, dass die Emotionen besser reguliert werden können.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Selbstmitgefühl und Mitgefühl explizit und einfach, aber profund in der Psychotherapie einfließen können. Sie lernen den historischen Kontext von Selbstmitgefühl kennen und erfahren durch die Übungen, wie die klinische Integration möglich ist und die Mechanismen des Selbstmitgefühls wirken. Für sich selbst als Therapeut:in erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Selbstmitgefühl Sie langfristig vor der Fürsorgemüdigkeit schützt.

Keine Vorkenntnisse nötig

„Love Yourself as a Person, Doubt Yourself as a Therapist“ - Wie wir mit Selbstzweifeln und hinderlichen Selbstkonzepten innerhalb der therapeutischen Beziehung umgehen können.

Dr. Sabine Svitak, Bamberg (D)

Kennen Sie die eigenen immer wiederkehrenden Selbstzweifel in der therapeutischen Beziehung und möchten einen neuen Umgang damit lernen? Anknüpfend an die spannende Untersuchung von Nissen-Lie et al. 2017, "Love Yourself as a Person, Doubt Yourself as a Therapist?" wollen wir in diesem Workshop gemeinsam Selbstzweifel und hinderliche Annahmen über uns selbst in der therapeutischen Beziehung erarbeiten/eruiieren. Mit kreativen und erlebensorientierten Übungen aus der ACT fördern wir den Prozess des Selbst als Kontext und lassen so etwas Raum zwischen uns und unseren Annahmen über uns selbst entstehen. Nicht unsere Annahmen entscheiden über unser Verhalten, sondern wir geben flexibler als bisher die Richtung vor im Sinne einer effektiven Unterstützung unserer Klient:innen. Die Gruppe erleichtert dabei die Erfahrung, dass wir mit unseren Annahmen über uns selbst nicht alleine sind, sondern dass dieser Teil des therapeutischen Erlebens und der therapeutischen Allianz sind. Gleichzeitig wird die Erfahrung vermittelt, wie wir zu einer mitfühlenden, wohlwollenden und humorvollen Haltung uns gegenüber in schwierigen therapeutischen Situationen kommen.

Keine Vorkenntnisse nötig

Früher oder später: Erkunden von Tod und Sterben mit und durch die ACT – Prozesse

Valerie Kiel, Amsterdam (NL)

Jeder von uns ist zwangsläufig mit der tiefen und universellen Wahrheit konfrontiert, dass wir und alle, die wir lieben, früher oder später aufhören sterben werden. Der Gedanke an den Tod, sei es der eigene oder der anderer, löst oft Unbehagen, Angst und in der Folge dessen Vermeidung aus. Das Anerkennen und Annehmen dieses unvermeidlichen Teils des Lebens kann jedoch zu einem persönlichen Wachstum und emotionalem Wohlbefinden führen.

In diesem Workshop werden Teilnehmer daher die Gelegenheit bekommen, einen sicheren und mitfühlenden Raum zu schaffen, um unsere komplexen Beziehungen zur Sterblichkeit zu erkunden. Auf der Grundlage der Prinzipien der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) werden sich die Teilnehmer mit ihren persönlichen Perspektiven auf den Tod auseinandersetzen und die emotionalen Herausforderungen ansprechen, die diese Gedanken oft begleiten, indem die Teilnehmer in die wirkungsvolle soziale Initiative der "Death Cafe's" eingeführt werden. Diese Initiative fördert offene Gespräche über den Tod und ermutigt die Teilnehmer, ihre Gedanken und Erfahrungen in einer unterstützenden Gruppe zu teilen. Durch die Einbeziehung des gemeinschaftlichen Aspekts der Death Cafe's werden die Teilnehmenden die Kraft der gemeinsamen Verletzlichkeit entdecken und Einblicke in die verschiedenen Perspektiven der Sterblichkeit sammeln. Nachdem die Teilnehmer ihren Death-Cafe artigen Austausch gestaltet und erlebt haben, erhalten sie die Möglichkeit, diese Erfahrungen in den klinischen Bereich zu übertragen.

Während des Workshops werden die Teilnehmer:

1. Persönliche Sichtweisen erkunden: Mit Hilfe von Reflexionsübungen und Gruppendiskussionen werden individuelle Überzeugungen, Ängste und Emotionen im Zusammenhang mit Tod und Sterben untersucht.
2. Den ACT-Rahmen integrieren: Lernen Sie, wie die Akzeptanz- und Commitment-Therapie wertvolle Werkzeuge für die Kultivierung von Akzeptanz, die Bewältigung von Unbehagen und die Ausrichtung

von Handlungen auf sinnvolle Werte im Angesicht der Sterblichkeit liefern kann.

3. Entdecken Sie die Death-Café-Bewegung: Erforschen Sie das Konzept der Death Cafe's als eine von der Gemeinschaft getragene Plattform für offene, respektvolle Gespräche über Tod und Sterben.

4. Fördern Sie Verbindungen: Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Anliegen haben, um das Schweigen über den Tod zu brechen und ein mitfühlenderes Verständnis für die menschliche Erfahrung zu fördern.

Nehmen Sie an diesem transformativen Workshop teil, in dem wir uns mit der universellen Realität der Sterblichkeit auseinandersetzen und Fäden der Akzeptanz, der Achtsamkeit und der gemeinschaftlichen Unterstützung in unsere kollektive Erkundung von Tod und Sterben einweben. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise, die nicht nur unser Verständnis für die Vergänglichkeit des Lebens bereichert, sondern uns auch befähigt, unser Leben in der kostbaren Gegenwart zu leben.

Keine Vorkenntnisse nötig

Umgang mit suizidalem Verhalten

Dr. Barbara Annen, Olten (CH), Dr. med. Markus Schlemmer, Arlesheim (CH)

Bei der Arbeit mit psychisch kranken Menschen gehören Suizide zu den schwierigsten und belastendsten Themen. Wenn uns Patienten in der Psychotherapie anvertrauen, dass sie suizidale Gedanken haben, können bei uns Therapeuten eine Reihe schwieriger Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Ärger bis hin zu Hilflosigkeit auftauchen. Passen wir nicht auf, verfallen wir in Aktivismus. Wichtig zu wissen ist, dass Suizidgedanken nicht nur bei psychisch Kranken anzutreffen sind, sondern auch in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet sind.

Basiskonntnisse in ACT sinnvoll

START NOW: Ein Skillstraining zur Stärkung der Resilienz für Jugendliche und junge Erwachsene

Prof. Christina Stadler, Basel (CH)

Angesichts der zunehmenden Herausforderungen und einem Anstieg der Hospitalisierungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen aufgrund psychischer Erkrankungen ist neben einem Ausbau von Therapieangeboten auch eine Ausweitung präventiver Interventionen erforderlich mit dem Ziel, die Stressresilienz und Emotionsregulation zu stärken. Präventive Angebote können einen wesentlichen Beitrag leisten, das Risiko für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung zu vermindern. Sie können zudem dazu beitragen, das Umfeld zu stärken, insbesondere dann, wenn sie entsprechend in das Lebensumfeld eingebettet sind, Fachpersonen einbeziehen und diese hinsichtlich der eigenen Resilienz stärken. START NOW (<https://www.istartnow.ch/de>) ist ein in randomisiert-kontrollierten Studien als wirksam überprüfter kontextuell ausgerichteter Behandlungsansatz, der auf der kognitiven Verhaltenstherapie und der Dialektisch-Behavioralen Therapie basiert. START NOW, das in den USA entwickelt und an der Universität von Basel für Jugendliche adaptiert wurde, beinhaltet ein manualisiertes Skillstraining für Jugendliche als auch eine Schulung für Fachpersonen, die befähigt werden, das Skillstraining in ihrem Kontext umzusetzen und Strategien erwerben, um Jugendliche in schwierigen Situationen effektiv begleiten zu können. Im Rahmen des Workshops wird das Programm und verschiedene Methoden vorgestellt und verschiedene Einsatzmöglichkeiten (Schulen, sozialpädagogische Einrichtungen, klinischer Kontext) diskutiert.

Keine Vorkenntnisse nötig