

## Die Entdeckung der Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen

Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment ohne Bewertung wahrzunehmen. Das klingt leicht, ist jedoch in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen nicht einfach zu erlernen. Achtsamkeitsbasierte Ansätze sind inzwischen in der psychosozialen Arbeit verbreitet. Sie vermitteln ein neues Verständnis im Umgang mit Gedanken, Gefühlen und sich selbst. Sie fördern eine größere innere Flexibilität und ermöglichen eine Distanzierung von inneren Verstrickungen mit gedanklichen und emotionalen Mustern. Mittlerweile wurden auch für Erkrankungen wie Borderline, Depression oder Angststörungen achtsamkeitsbasierte Therapieansätze entwickelt.

Literatur: Knuf, A., Hammer, M: Die Entdeckung der Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen, Köln 2013

<b>Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achtsamkeitskonzepte</li> <li>▪ Übungen der Achtsamkeit</li> <li>▪ Transfer in die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen</li> </ul>
<b>Methoden</b>	Ein wichtiges Element dieser Fortbildung ist die Vertiefung der eigenen Achtsamkeit. Dazu dienen meditative Übungen, Atemübungen, Methoden zur Körperwahrnehmung und Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen. Die eigene Achtsamkeitspraxis ist Ausgangspunkt für die Förderung von Achtsamkeit bei den Klienten.
<b>Ergebnisse</b>	Die Teilnehmer*innen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lernen Elemente achtsamkeitsbasierter Methoden und theoretische Hintergründe dazu kennen.</li> <li>▪ praktizieren und erarbeiten Selbsterfahrungsübungen und erlebnisorientierte Methoden aus akzeptanz- und achtsamkeitsbasierten Therapieansätzen.</li> <li>▪ können Übungen und Methoden anwenden.</li> <li>▪ kennen die Möglichkeiten und Grenzen in der Arbeit und Vermittlung mit psychisch kranken Menschen.</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Fachkräfte in Einrichtungen und Diensten der Sozial- und Gemeindepsychiatrie
<b>Termin</b>	27.06.- 28.06.2019
<b>Ort(e)</b>	Parkhotel Kolpinghaus Fulda, 36043 Fulda
<b>Preis</b>	220,00 EUR plus Übernachtung/Verpflegung
<b>Teilnehmende</b>	20
<b>Mitwirkende</b>	Dr. Matthias Hammer, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Stuttgart
<b>Inhaltliche Anfragen</b>	Frank Rosenbach 0177-321 26 92 <a href="mailto:frank.rosenbach@ba-kd.de">frank.rosenbach@ba-kd.de</a>
<b>Anmeldung</b>	Michael Rautenberg 030 488 37-495 <a href="mailto:michael.rautenberg@ba-kd.de">michael.rautenberg@ba-kd.de</a>
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	619807