

Selbsthilfestrategien – Skills und Stabilisierungsübungen



Dipl.-Psych. Stefanie Hormann
Psychologische Psychotherapeutin
Psychotherapeutische Praxis,
Offenbach

Als Symptom verschiedenster psychischer Störungen zeigen sich im klinischen Alltag Schwierigkeiten der Emotionsregulierung bei einer Vielzahl der ambulanten sowie stationären PatientInnen. Oft versuchen Betroffene die Ausprägung, die Intensität oder die Dauer von Emotionen dysfunktional, selbstschädigend in eine bestimmte Richtung zu beeinflussen. Durch die Anwendung von Skills und Stabilisierungstechniken können PatientInnen lernen, z. B. externe Konflikte, Dissoziationen oder Rückfallgefährdungen mittels adaptiver Selbsthilfestrategien kontrolliert zu reduzieren.

In dem Seminar wird theoretisches und praktisches Wissen für praxisnahe Interventionen bei akuten sowie chronifizierten störungsübergreifenden Emotionsregulationsstörungen vermittelt. Verschiedene Skills und Stabilisierungstechniken werden vorgestellt, gemeinsam exploriert sowie praktiziert und Strategien vermittelt; unter anderem Achtsamkeitsübungen, Stresstoleranz-Skills und Anti-Dissoziationsübungen. Methoden zur Vermittlung von Skills und Stabilisierungstechniken im therapeutischen Kontext werden demonstriert und gemeinsam geübt. Praktische Übungen anhand konkreter exemplarischer Situationen aus dem Therapiesetting (z. B. Anwendung „Notfallkoffer“) veranschaulichen die Selbsthilfestrategien. Unterstützend werden Fallbeispiele und Mitschnitte aus Therapiesitzungen genutzt und Erkenntnisse aus der praktischen Anwendung weitergegeben.

Das Seminar vermittelt das notwendige Basiswissen für Identifikation, Erprobung, Übung und Transfer adaptiver Selbsthilfestrategien bei Emotionsregulationsschwierigkeiten und zeigt den Rahmen auf, in dem dieses eingesetzt werden kann.

Freitag,	04. Februar 2022,	16.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag,	05. Februar 2022,	9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Unterrichtseinheiten: 16
Teilnahmegebühren: 175,-- EURO