

Die Dozentinnen



Frau Dr. med. Maxi Braun ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, zertifizierte DBT-Therapeutin, Supervisorin, IFA-Gruppen- und Selbsterfahrungsleiterin für Verhaltenstherapie (BLAEK). Seit fast 20 Jahren ist ihr Forschungsschwerpunkt das Thema „Ärzt*innengesundheit“. Aktuell leitet sie als Oberärztin an der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen eine spezifische Behandlungseinheit für psychisch erkrankte Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen. Zudem hält sie in verschiedenen Zusammenhängen Workshops zum Thema „(Mehr) Resilienz für Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen“.



Frau Dr. med. Theresa Schweizer ist Fachärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin, Psychotherapeutin, Sportmedizinerin, Yogalehrerin und -therapeutin, Weitwanderin und Skitourenpassionista. In ihrer Arbeit bezieht sie mit Freude an der bunten Lebendigkeit des Menschseins Elemente aus der ACT Therapie, der Schematherapie, EMDR, von Körperarbeit und vielem mehr ein. In der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen war sie über mehrere Jahre als Gruppen- und Einzeltherapeutin im Behandlungssetting für Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen tätig und baut nun als Funktionsoberärztin das neu entstehende Burn On-Setting mit auf.



Das „Kleingedruckte“

Kosten 849,- Euro;

Frühbucherrabatt bis 30.06.2024: 749,- Euro;
Assistenzärzt*innen und Psycholog*innen in Ausbildung erhalten bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Reduktion um jeweils 100,- Euro.

Getränke, Snacks sowie das Mittagessen am Samstag sind im Preis inbegriffen.

Fortbildungspunkte wurden bereits beantragt.

Anmeldung bitte per E-Mail an maxi.braun@artemed.de oder theresa.schweizer@artemed.de

Psychosomatische Klinik Kloster Dießen GmbH & Co. KG

Klosterhof 20
86911 Dießen
T 08807 2251-0

www.psychosomatik-diessen.de

Retreat für Ärzt*innen und
psychologische Psychotherapeut*innen

**Mehr Stärke
und Gelassenheit im
(Arbeits-) Alltag**

Freitag, 11.10.2024 - Sonntag, 13.10.2024



PSYCHOSOMATISCHE KLINIK
Kloster Dießen

„Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können,“

heißt es in der überarbeiteten Fassung des Gener Gelöbnisses des Weltärztebundes von 2017.

Gerade bei Ärzt*innen und Therapeut*innen scheinen häufig Schemata wie z. B. „Unerbittliche Standards“ oder „Aufopferung“ (Kaeding et al. 2017) zu bestehen. Daraus resultierende Schwierigkeiten im ärztlichen oder therapeutischen Berufsalltag wie z. B. mangelnde Grenzziehung, geringe Selbstfürsorge, mangelnde Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation (u. a. Zwack et al. 2013) sollen im Workshop inhaltliche Schwerpunkte darstellen. Eigenes therapeutisches Wissen zu Resilienz fördernden Verhaltensweisen und Möglichkeiten der Grenzziehung im klinischen Alltag bei gleichzeitigem Weiterbrennen für den Beruf soll erlebnisorientiert aktiviert und mit dem eigenen Verhalten in Bezug gesetzt und reflektiert werden, um individuelle Wege zur Resilienz zu finden.

Gleichzeitig gibt es Raum für kollegiale Begegnung und Selbstfürsorge während des Retreats durch Bewegungsimpulse, Meditationen und Selbstmitgefühls-Übungen unter Einbezug der Klosteranlage und der direkt umgebenden Natur.

Das Retreat hat einen präventiven Charakter und ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.

Programm

Freitag, 11.10.2024

14.00 - 16.00 Ankommen und Kennenlernen
Einschätzung der eigenen Belastung – Anforderungen und Ressourcen

16.30 - 18.00 Möglichkeiten der akuten Stressreduktion
Ein Minimum an Selbstfürsorge

Samstag, 12.10.2024

09.00 - 11.00 Warum bin ich eigentlich Ärzt*in / Therapeut*in geworden?
Der verwundete Heiler – nur ein Mythos?

11.30 - 13.00 Bestandsaufnahme zum Thema „Ärzt*innen- und Therapeut*innen-Gesundheit in Deutschland“
+ Erlernte Hilflosigkeit im Rahmen „des Systems“
+ Sind Scham- und Schuldgefühle eigentlich „normal“?

13.00 - 15.00 Gemeinsames Mittagessen in der Klinik, im Anschluss Möglichkeit einer Klinikführung.

15.00 - 16.30 Zeitmanagement

17.00 - 18.00 Selbstmitgefühl für Helfende

Sonntag, 13.10.2024

09.00 - 10.30 Grenzen ziehen – das Ende von people pleasing?

11.00 - 12.30 Wie gelingt es mir, mich langfristig resilienter zu verhalten in
+ Arzt-Patienten-Beziehungen?
+ Kollegialen Beziehungen?
+ Eventuell auch in privaten Beziehungen?

Ausklang und Verabschiedung

Neugier auf eigene Anteile, Bereitschaft zum Erfahrungsaustausch und zur Selbsterfahrung unter Wahrung der kollegialen Grenzen werden vorausgesetzt.

