

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 u. a. 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 Funktions-oberärztin das neu entstehende Burn On-Setting mit auf.



Das „Kleingedruckte“

Kosten 789,- Euro;
Frühbucherrabatt bis 01.03.2024: 699,- 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 sekretariat-diessen@artemed.de

Psychosomatische Klinik Kloster Diessen GmbH & Co. KG

Klosterhof 20
86911 Diessen
T 08807 2251-0
sekretariat-diessen@artemed.de

www.psychosomatik-diessen.de

Retreat für Ärzt*innen und
psychologische Psychotherapeut*innen

Mehr Stärke und Gelassenheit im (Arbeits-) Alltag

Freitag, 03.05.2024 bis
Sonntag, 05.05.2024



PSYCHOSOMATISCHE KLINIK
KLOSTER DIESEN

„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 Genfer Gelöbnisses des Weltärztebundes von 2017.

Gerade bei Ärzt*innen und Therapeut*innen scheinen im Sinne des Modus-Modells der Schematherapie nach Young 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, 03.05.2024

- 15.00 - 16.45 Ankommen und Kennenlernen**
Einschätzung der eigenen Belastung – Anforderungen und Ressourcen
- 17.30 - 19.00 Möglichkeiten der akuten Stressreduktion**
Ein Minimum an Selbstfürsorge

Samstag, 04.05.2024

- 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 Selbstmitgefühl für Helfende**
- 17.00 - 19.00 Zeitmanagement**

Im Anschluss Möglichkeit zum gemeinsamen Abendessen und informellen Austausch mit den Referent*innen im Seerestaurant St. Alban.

Sonntag, 05.05.2024

- 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.

