

## Projektplan

Web-Seminar	Psychohygiene und Selbstfürsorge für Psychotherapeuten - Mitempfungsmüdigkeit und sekundäre Traumatisierung verhindern
Kürzel	PH digital
Datum	19.-20.02.2021
Uhrzeit	jeweils 10.30-15.45 Uhr
Plattform	Zoom
Technische Voraussetzungen	
Zoom	<a href="https://t1p.de/c7h6">https://t1p.de/c7h6</a>
Teilnehmer	maximal 9
Fb-punkte	10
Kategorie	C1
TN-Gebühr	200,00€
Referentin	Dipl.-Psych. Susanne Deimling Psychologische Psychotherapeutin, Eisenhüttenstadt <a href="http://www.psychotherapie-susanne-deimling.de">www.psychotherapie-susanne-deimling.de</a>

### Kurzbeschreibung

Die Web-Seminare der OPK sind interaktiv ausgerichtet und legen neben der Wissensvermittlung den Fokus darauf, die Teilnehmenden aktiv in die Veranstaltung mit einzubinden. Das Ziel ist es, Ihnen neben der Präsentation von Inhalten auch den Raum für Diskussion zum jeweiligen Thema zu ermöglichen. Eigene Themen und Fragestellungen können eingebracht und im kollegialen Austausch besprochen werden.

Therapeuten, die jahrelang mit psychisch kranken Menschen arbeiten, erleben immer wieder potentiell sekundär traumatisierende Situationen, indem sie Zeugen und empathische Zuhörer der Traumaerfahrungen ihrer Patienten werden. Oft machen sie die Erfahrung, angesichts großen Leids nur unzureichend helfen zu können. Sie erleben es als unbefriedigend, sich als „hilflose Helfer“ zu fühlen. Daher ist es wichtig, sich immer wieder auf die eigenen kraftvollen Ressourcen zu besinnen und Psychohygiene zu betreiben, die im beruflichen Alltag durch die Patientenflut oft zur Nebensache wird, ohne dass wir es merken.

In diesem Web-Seminar beschäftigen wir uns damit, theoretisch und praktisch für ausreichenden Selbstschutz zu sorgen. Das Modul soll die Sensibilität der Teilnehmer für eigene therapiebegleitende Prozesse sowie die Möglichkeit, sich abzugrenzen, verbessern. Weiterhin werden ressourcenfördernde Maßnahmen zur Psychohygiene und zur Verbesserung der Achtsamkeit für Therapeuten vermittelt. Das Augenmerk soll im Rahmen dieses Seminars vor allem auch darauf gelegt werden, wie wir Psychohygiene und Selbstfürsorge im Zusammenhang mit unserer Tätigkeit am PC trotzdem verwirklichen können.

## Projektplan

### Ablaufplan

#### Tag 1

Uhrzeit	Themenblock
10:30-12:00 Uhr (2 UE)	Themenblock 1
Pause	
13:00-14:30 Uhr (2 UE)	Themenblock 2
Pause	
15:00-15:45 Uhr (1 UE)	Themenblock 3

#### Tag 2

Uhrzeit	Themenblock
10:30-12:00 Uhr (2 UE)	Themenblock 1
Pause	
13:00-14:30 Uhr (2 UE)	Themenblock 2
Pause	
15:00-15:45 Uhr (1 UE)	Themenblock 3

## Projektplan

### Anmeldeprocedere

Nach erfolgter Anmeldung mittels Onlineformular, E-Mail oder Brief erhalten Sie eine Anmeldebestätigung bzw. Rechnung über die Teilnahmegebühr auf dem Postweg zugesandt. Zahlungsziel: Zahlbar innerhalb von 30 Tagen.

Wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie per E-Mail alle weiterführenden Informationen und Onlinelinks für ihre persönliche Anmeldung zum jeweiligen Web-Seminar. Bitte achten Sie hierbei darauf, dass Sie sich ggf. mitgesandte Präsentationen/Handouts in Vorbereitung auf die Veranstaltung abspeichern.

Einen ersten Einblick in die Funktionalität, Optik und die technischen Voraussetzungen des verwendeten Web-Seminarraums von zoom erhalten Sie hier: <https://zoom.us/test>

### Ansprechpartner

Sandy Seiler/ Georg Bigalke  
Projektmanagement

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Goyastraße 2d , 04105 Leipzig  
Tel.: +49 341 462432-18  
Fax: +49 341 462432-19  
[veranstaltungen@opk-info.de](mailto:veranstaltungen@opk-info.de)  
[www.opk-info.de](http://www.opk-info.de)