

VORTRÄGE

Vortrag 1: Ängsten begegnen, Vertrauen stärken: Was dem Leben Sinn und Halt gibt

Die drei (vielleicht) bedeutendsten Angstmacher unserer Zeit sind, von akuten Bedrohungen abgesehen, der Leistungsdruck, das Gefühl der Sinnlosigkeit und die Einsamkeit. Menschen können ohne soziale Unterstützung, d. h. ohne zugewandte Mitmenschen psychisch und körperlich nicht gesund bleiben. Häufig sind es Trennungs- oder Verlusterfahrungen sowie Einschränkungen durch chronische Krankheiten oder das Alter, die Einsamkeit nach sich ziehen. Angst durch Leistungsdruck, durch subjektiv erlebte Sinnlosigkeit oder Einsamkeit beschwert heute aber auch viele Menschen jüngeren Alters, die körperlich gesund und scheinbar unbeschwert im Leben zu stehen scheinen. Das beste Antidot (heilende Gegenmittel) gegen Einsamkeit ist die pure Präsenz eines zugewandten, zuhörenden und Anteilnehmenden anderen Menschen. Was die Präsenz eines Mitmenschen so wertvoll und heilend macht, ist Empathie. Kern der Empathie sind Spiegelungs- und Resonanzvorgänge. Nicht nur soziale Unterstützung von anderen zu erleben, auch sie anderen zu geben, kann aus Sinnlosigkeit, Einsamkeit und Angst herausführen.

Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer

Facharzt für Innere Medizin, für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, Autor diverser beachteter Sachbücher

Vortrag 2: Sichere Bindung schafft Vertrauen

Sichere Bindung als frühe interaktive Emotionsregulation legt die Basis für viele wichtige Fähigkeiten, die für das spätere soziale Zusammenleben und die Gestaltung von Beziehungen essenziell sind. Auch die Fähigkeit zu vertrauen und vertrauenswürdige Quellen zu differenzieren, entwickelt sich aus der sicheren Bindungserfahrung, emotional erfüllt, verstanden und reguliert zu sein. Unsichere Bindungserfahrungen allerdings unterminieren die Fähigkeit, anderen Menschen zu vertrauen. In diesem Vortrag soll der Zusammenhang von Bindungserfahrungen, hyperaktiver Angst und Vertrauensfähigkeit aufgezeigt werden. Dazu wird das Konzept der Mentalisierung und des „epistemischen Vertrauens“ (Peter Fonagy) dargestellt.

Mag.^a Karin Pinter

Psychoanalytikerin, Supervisorin und Coach in freier Praxis in Wien. Chefredakteurin der Fachzeitschrift „Psychotherapie Forum“

Die Tagung ist eine Kooperationsveranstaltung von:



PROGRAMMABLAUF

08:30 Uhr: Ankunft, Einchecken

09:00 Uhr: Begrüßung

09:15 Uhr: Vortrag: „Ängsten begegnen, Vertrauen stärken: Was dem Leben Sinn und Halt gibt“ | Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer

10:30 Uhr: Pause

11:00 Uhr: Vortrag: "Sichere Bindung schafft Vertrauen" | Mag.^a Karin Pinter

12:00 Uhr: Mittagspause

13:30 Uhr: Workshops 1. Durchgang

15:00 Uhr: Pause

15:30 Uhr: Workshops 2. Durchgang

16:45 Uhr: Abschluss

ANMELDUNG:



ONLINE bis 10. März 2024

unter folgendem Link:

<https://forms.office.com/e/sn2HdP2PUN>

TAGUNGSGEBÜHR:

€ 85,00 für die Präsenzteilnahme inkl. Mittagessen im Bildungshaus

€ 35,00 für die Online-Teilnahme an den beiden Vorträgen

Den Teilnahmelink senden wir Ihnen am Vortag der Veranstaltung zu.

Die Rechnung erhalten Sie nach der Veranstaltung.

WORKSHOP-AUSWAHL:

Es gibt die Möglichkeit, zwei Workshops zu besuchen. Bitte geben Sie bei der Online-Anmeldung Ihre Wunsch-Workshops bekannt.

Die Plätze werden in der Reihenfolge der einlangenden Anmeldungen vergeben. Die Workshops können nur vor Ort besucht werden, eine Online-Teilnahme ist nicht möglich.

IMPRESSUM:

Kontaktperson: Mag.^a Silvia Breitwieser

Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass Fotos, die während der Tagung gemacht werden, vom Veranstalter eventuell veröffentlicht werden. Fotos: Canva.com, privat / Hersteller: onlineprinters.at.

Die Veranstaltung wird beim ÖBVP mit 7 Fortbildungseinheiten eingereicht.

Mit freundlicher Unterstützung von:



FACHTAGUNG

"ÄNGSTE BEWÄLTIGEN - VERTRAUEN STÄRKEN"



15. März 2024 von 9 bis 17 Uhr
Bildungshaus Schloss Puchberg

WORKSHOPS

Angst vor dem Tod

1

Die Auseinandersetzung mit dem Tod kann von Patient:innen oder Angehörigen als angsteinflößend erlebt werden. Aber auch für alle anderen Menschen sind Tod oder Krankheit Übergangssituationen, etwas Neues, nicht Beeinfluss- oder Planbares. Angst- und Abwehrreaktionen sind in diesem Fall vorprogrammiert. Im Workshop zeigen Erfahrungen aus der Praxis einer Palliativstation mögliche Wege der Beeinflussung auf und bieten wichtige Grundlagen für den Umgang mit Ängsten vor dem Tod im Gespräch.

Desiree Amschl-Strablegg

Akad. Palliativexpertin, Bereichsleitung Palliativ u. Hospiz



Praxis der Hilfeleistung: Möglichkeiten und Grenzen

2

Sowohl die oft schon länger zurückreichenden Hintergründe, als auch die akuten Auslöser von Angst können sehr heterogen sein. Eine Rolle spielen hier akute Bedrohungen, chronische Konflikte, Verluste durch Trennung oder Tod, chronische Erkrankungen oder biografische Übergänge (Adoleszenz, Ablösung vom Elternhaus, berufliche Übergänge, Übergang ins Alter). Auch was Menschen im Internet, hier vor allem in den Sozialen Netzwerken und beim Videospielen erleben, kann - insbesondere bei jüngeren Menschen - Angst auslösend sein. Doch nicht immer sind es äußere Ereignisse. Manche Menschen fühlen sich durch tief sitzende Selbstwertprobleme oder aufgrund von Traumaerfahrungen von ihren Mitmenschen innerlich wie abgeschnitten, isoliert und daher einsam. Der Workshop soll den Teilnehmer:innen ein Reflexionsforum, aber auch eine Gelegenheit bieten, eigene Beratungsfälle einzubringen.

Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer

Facharzt für Innere Medizin, für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, Autor diverser beachteter Sachbücher



Gewaltkreislauf - Männerängste

3

Gewalt hat fast immer eine Wiederholungsdynamik. Im Workshop werden diese Wiederholungsmuster und die emotionale Dynamik von Menschen, die sich für Gewalt entscheiden, sichtbar gemacht. Weiters werden die geschlechtsspezifischen Aspekte von Gewalt behandelt. Gewalt macht Angst, das ist ihre Funktion. Wir werden uns mit der Frage beschäftigen, welche Interventionen im Kontakt mit potenziellen Tätern sinnvoll sind.

Mag. Harald Burgauer

Männer- und Gewaltberater, Erziehungswissenschaftler



WORKSHOPS

Sozialphobie, Panikattacken und praktische Bewältigungszugänge

4

In diesem Workshop setzen wir uns interaktiv und handlungsorientiert mit folgenden Fragen auseinander: Wie kommt es von angemessenen Angstreaktionen zu übersteigerten, behandlungsbedürftigen Angstzuständen? Außerdem werden die Dynamiken, die sich im Angstkarussell zeigen, auf der körperlichen, gedanklichen, emotionalen und auf der Verhaltensebene bearbeitet. Der dritte Schwerpunkt liegt darauf, wie wir diese Erkenntnisse für praktische Interventionen zur Angstbewältigung und Vertrauensstärkung nutzen können.

Mag.^a Martina Genser-Meditsch

Klinische und Gesundheitspsychologin in Wien



Vertrauen ins Leben stärken

5

Vertrauen ins Leben zu gewinnen und Ängste zu überwinden, sind eng miteinander verbunden. Dieser Weg und diese Bewegung begleiten uns ein Leben lang und erfordern eine bewusste und flexible Herangehensweise. Es geht darum, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, Vertrauen aufzubauen und gleichzeitig Ängste zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Was sind meine Vertrauensanker? Wie gehe ich mit Herausforderungen um? Wie können wir Ängste bewältigen? Das sind Fragen, denen wir im Workshop nachgehen werden.

Mag. Johannes Hessler

Wertevorstand im Ordensklinikum der Barmherzigen Schwestern in Linz, Spiritueller Begleiter



Ängste bei Kindern und Jugendlichen

6

Sorgen, Furcht und Ängste sind an sich „normale“ Reaktionen auf Gefahren, die Kinder und Jugendliche tatsächlich oder in der Vorstellung „erleben“. Wann geht es jedoch um die Behandlung von Ängsten und welche anderen Probleme, Erkrankungen und Störungsbilder könnten Auslöser sein? Wie kann damit umgegangen werden, wenn hinter einer Angst eigentlich ein traumatisierendes Erleben oder anderes liegt und wie lässt sich dies in der Praxis unterscheiden? Welche Symptome treten häufig gemeinsam mit einer Angsterkrankung auf? Anhand von Fallbeispielen widmen wir uns diesen und ähnlichen Fragen.

Prim^a Drⁱⁿ. Doris Koubek

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztliche Leitung kinder- und jugendpsychiatrisches Ambulatorium Leopoldstadt, PSD Wien



WORKSHOPS

Angstbewältigung durch Verbundenheit

7

Die Hyperaktivierung des Angstsystems kann die Folge von negativen emotionalen Erfahrungen der Vernachlässigung und mangelnder emotionaler Abstimmung, also unsicheren Bindungserfahrungen, sein. Das dadurch eingeschränkte Vertrauen bezieht sich sowohl auf die Chance, Trost zu bekommen, als auch darauf, ob sozial und kulturell relevante Informationen aufgenommen werden können. In diesem Workshop sollen Strategien diskutiert werden, wie wir in einem professionellen psychosozialen Kontext dazu beitragen können, chronisches Misstrauen und übertriebene Ängstlichkeit zu beruhigen und Beziehungen als Quelle von Sicherheit zu stärken.

Mag.^a Karin Pinter

Psychoanalytikerin, Supervisorin und Coach in freier Praxis



Einführung in das Achtsame Selbstmitgefühl

8

Bei Angst, besonders bei der sozialen Angststörung kann „Achtsames Selbstmitgefühl“ helfen. Das ist eine Praxis, entwickelt auf Basis der Mindful Self-Compassion nach Kristin Neff und Christopher Germer und der Compassion-Focused Therapy nach Paul Gilbert, die in diesem Workshop vorgestellt wird. Achtsames Selbstmitgefühl stellt eine wichtige Ressource dar, um in schwierigen Situationen mit uns selbst freundlich und wohlwollend umzugehen, ähnlich wie mit einem besten Freund. In diesem Workshop werden Elemente der MSC präsentiert und im Zusammenhang mit sozialen Angststörungen erläutert.

Mag. Dr. Elisabeth Reisenzein-Hirsch

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Psychologische Psychotherapeutin, MSC-Lehrerin



Don't Panic - Angstauslösende Medieninhalte: Nutzung, Rezeption und Wirkung

9

Der Workshop wird in einem kurzweiligen Impulsvortrag aufzeigen, wie angstauslösende Inhalte in den Medien genutzt und rezipiert werden und welche Wirkungen sie entfalten können. Anhand von praxisnahen Beispielen werden wir gemeinsam aktuelle Medienphänomene beleuchten. Gerne können auch eigene Beispiele und Erfahrungen mitgebracht werden. Im Anschluss an den Vortrag lade ich herzlich zur Diskussion ein, um gemeinsam Erfahrungen zu teilen und Fragen zu erörtern. Der Workshop bietet Raum für einen interaktiven Austausch über die psychologischen Aspekte, die mit der Nutzung angstauslösender Medieninhalte einhergehen. Wir werden dabei praxisrelevante Fragestellungen beleuchten und Lösungsansätze diskutieren.

Prof. Dr. Frank Schwab

Dipl. Psychologe, Medienpsychologe

