

Workshop zum Thema:

# Resilienz für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

vom 12.11.-13.11.2022 in Gotha

Vorläufiges Programm



## Einstieg in das Thema Resilienz

Resilienz als dynamischer und erlernbarer Schutzfaktor für den Anpassungsprozess an belastende Ereignisse

- Begriff Resilienz mit Praxisbeispiel
- Belastende Ereignisse für Angehörige
- Reflexion

## Schlüsselhaltungen für Resilienz

Achtsamkeit, Mitgefühl und Werteorientierung als Resilienzressourcen

- Praxisbeispiele
- Übungen
- Reflexionen Werteorientierung

## Umgang mit Gedanken

Gedanken als „Ursache“ für Gefühle, Empfindungen, Handlungsimpulse verstehen

- ABC-Modell – vor dem Gefühl kommt (immer) ein Gedanke
- Kontrolldisput: „Wie viel Kontrolle habe ich als Angehörige:r wirklich?“ Reflexion: Kann ich schuld sein, wenn ich eigentlich gar keine „echte“ Kontrolle habe? - Akzeptanz
- Defusionstechnik „Ich habe den Gedanken, ...“
- Praxisbeispiel und Reflexion

## Umgang mit Gefühlen

Gefühle als Signale verstehen

- Techniken zum Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen - Akzeptanz
- Praxisbeispiel und Reflexion

## Handeln

Strukturierte Problemlösung als Resilienzressource erkennen

- Praxisbeispiel
- Problemlösung in Kleingruppen anhand einer vorgeschlagenen Struktur (Arbeitsblatt)
- Reflexion

## Abschluss

- Fragen und Feedback
- Was nehme ich mit?