

## **Psychohygiene**

Menschen, die professionell mit traumatisierten Menschen arbeiten, erleben große Herausforderungen.

Ein hoher Einsatz wird geleistet, oftmals bis an die Grenze der eigenen Belastbarkeit. Wird diese Grenze überschritten, können psychische und körperliche Symptome Gefühle von Ohnmacht, Verzweiflung, Wut oder Hilflosigkeit begleiten.

Dieses Seminar will ein Bewusstsein schaffen für die Notwendigkeit aktiv und entschieden gesundheitsfördernde und erhaltende Maßnahmen zu ergreifen. Bei der Arbeit in diesem Feld ist die Gefahr der Sekundärtraumatisierung des Helfersystems allgegenwärtig.

Hilfreiche Techniken zur inneren Abgrenzung und Selbstschutz im direkten Kontakt werden vermittelt. Trotz hoher Belastung im Alltag abschalten, entspannen zu können und gesund zu bleiben, sind Themen dieses Seminars.

### **Inhalte:**

- Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten der Belastbarkeit
- Aktivierung und Stärkung der eigenen Ressourcen
- Erlernen von praktischen Übungen zu Selbstschutz und Abgrenzung
- Theoretische Wissensvermittlung

Tagesseminar mit 6 Zeitstunden, als 1- oder 2-tägiges Seminar buchbar.

---