



Fortschritte der wissenschaftlichen Psychotherapie

State of the Art Seminare - 2. Quartal 2019

Für Psychotherapeuten/innen mit abgeschlossener Psychotherapieausbildung

Mittwoch, 26. Juni 2019, 9.15 - 17.00 Uhr

Stress und Stressbewältigung

Prof. Dr. Beate Ditzen, Universitätsklinikum, Ruprecht-Karls Universität D-Heidelberg,
Institut für Medizinische Psychologie

Stress und stressabhängige Erkrankungen werden von der WHO als eine weltweit führende Gesundheitsbelastung eingestuft. Als Konsequenz werden die psychobiologischen Mechanismen, die die Wirkung von Stress auf unsere Gesundheit vermitteln, seit Jahren intensiv erforscht. Die Folgen von Stress lassen sich mit aktuellen Forschungsmethoden auf jeder Ebene des Körpers - von intrazellulären Mechanismen bis hin zur gesamtkörperlichen Antwort - abbilden. Hierbei ist es wichtig, Stress nicht als ein «on-off-Phänomen» zu betrachten, sondern die Dauer und Intensität der Belastung anzuschauen. So wirkt chronischer Stress anders als akuter Stress und Alltagsstressoren sind in ihrem Einfluss von traumatischen Belastungen abzugrenzen. Besonders relevant ist, dass nicht alle Personen auf einen gegebenen Stressor gleich reagieren, sondern einige «resilienter» sind als andere. Diese Resilienz wird durch unterschiedliche u.a. (epi-)genetische und entwicklungsbiologische Faktoren vorhergesagt und diese können wir aktiv verändern.

Im Workshop werden die psychischen und biologischen Grundlagen von Stress und Stressresilienz behandelt. Diese theoretischen Grundlagen werden ergänzt durch praktische Übungen zur Stressbewältigung und dem Hinweis auf psychobiologische Messungen, anhand derer Interventionen auch im klinisch-praktischen Alltag evaluiert werden können. Die Teilnehmenden werden in diesen Übungsteil aktiv einbezogenen, so dass der Workshop einen starken Forschungsbezug und gleichzeitig Relevanz für die eigene psychotherapeutische Tätigkeit bekommen soll.

Literatur: Zahlreiche Literaturhinweise werden im Kurs vorgestellt.

Kursort: Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie
Kosten: CHF 300.00, Teilnehmerzahl beschränkt
Anmeldung/Info: Tel. +41 (0)44 251 24 40 oder info@ifpt.ch

Die Weiter- und Fortbildungsveranstaltungen des Klaus-Grawe-Institutes sind SGPP-angemerkt