

Skills-basierte Achtsamkeit für die Psychotherapie in Zeiten der Corona-Pandemie

Dozentin: Dr. Janine Wirkner

Termin: 18. April 2020, 10:00-16:00

Achtsamkeit erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit in allen Bereichen. Doch was verbirgt sich wirklich hinter dem Begriff und wie können wir Achtsamkeit in der Behandlung psychisch kranker Patient*innen einsetzen? Wann und wie kann Achtsamkeit hilfreich sein?

In der aktuellen Pandemie-Situation sind viele Patient*innen, aber auch ihre Therapeut*innen verunsichert, leiden unter den Auflagen und sind durch Ängste und Sorgen vermehrt belastet. Hier kann das Üben von Achtsamkeit helfen, den Bezug zur Gegenwart immer wieder herzustellen und den neuen Anforderungen offen und wirkungsvoll zu begegnen.

Bereits in den 1980er Jahren integrierte Marsha Linehan Achtsamkeit in die Psychotherapie und ergänzte die eher änderungsfokussierte Verhaltenstherapie um eine annehmende, achtsame Haltung (Dialektisch-Behaviorale Therapie; DBT). Innerhalb der DBT werden Achtsamkeitsfertigkeiten als grundlegendes Modul des Skilltrainings vermittelt.

Im Webinar sollen die Anwendung und Didaktik des Moduls Achtsamkeit anhand der Materialien aus dem Skillstraining für Borderline-Patienten (Bohus, 2013) erlernt werden. Die Inhalte umfassen neben den Achtsamkeitsfertigkeiten (Was- und Wie-Fertigkeiten, Wise-Mind) auch verwandte Themen aus den Bereichen Stresstoleranz (Radikales Annehmen) und Aspekte aus der Compassion Focused Therapy (CFT; Gilbert, 2013). Die Teilnehmer*innen sind angehalten, das Webinar aktiv mitzugestalten, praktische Übungen zur Achtsamkeit durchzuführen und die Didaktik der Fertigkeiten im Rollenspiel zu üben.

Literatur:

Bohus, M. & Wolf-Arehult, M. (2013). Skillstraining für Borderline-Patienten. Stuttgart: Schattauer.

Gilbert, P. (2013). Compassion Focused Therapy. Junfermann Verlag.

Linehan, M.M. (2015). DBT® Skills Training Manual. New York: Guilford.