

## VORTRÄGE

### Vortrag 1: „Helferbelastung - Ursachen und Abhilfe“

Der Vortrag behandelt verschiedene Facetten, die ein Helferberuf mit sich bringen kann. So stehen Erfüllung und sinnstiftende Tätigkeit im Vordergrund der Berufswahl, doch birgt auch der helfende Beruf seine Schattenseiten. Überlastung, Überforderung und Ohnmachtsgefühle zeigen sich als Folge von Grenzüberschreitungen, fehlender Zielsetzung in den Behandlungskonzepten sowie Rollen- und Kompetenzdiffusion. Das Thema der Selbstfürsorge rückt gerade in den helfenden Berufen in den Mittelpunkt und soll im Interesse des Einzelnen, aber auch besonders von der Institution ernst genommen werden. Die Unternehmenskultur von Non-Profit-Organisationen rückt im Vortrag genauso in den Fokus wie Strategien, wie sich die Selbstfürsorge spürbar auf allen Ebenen verbessern lässt.

**Prof. Dr. med. Christian Pross**

Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut, Supervisor, Autor

### Vortrag 2: „BURN ON STATT BURN-OUT“

„Um mich kann ich mich später dann kümmern.“ Dieser Satz fällt immer wieder in Gesprächen mit Menschen in helfenden Berufen und Ehrenämtern. Dann aber kommt wieder ein dringendes Telefonat dazwischen - und die eigene Selbstfürsorge muss warten. Den Helfenden ist dabei meist bewusst, dass es so „eigentlich nicht geht“. Nur wann und wie soll Veränderung stattfinden? An welcher Stelle kann und darf man sich Zeit für sich selbst nehmen? Und wann muss man das sogar? In diesem Vortrag beleuchten wir die Herausforderungen und Glücksmomente des Helfens, und legen einen praxisorientierten Fokus auf das Finden der eigenen Balance.

**Eva Barnewitz, M.Sc.**

Psychologin, Traumatherapeutin, Gründerin des Instituts für Impact Therapie

Die Tagung ist eine Kooperationsveranstaltung von:



## PROGRAMMABLAUF

08:30 Uhr: Ankunft, Einchecken

09:00 Uhr: Begrüßung

09:10 Uhr: Vortrag: „Helferbelastung - Ursachen und Abhilfe“ | Prof. Dr. med. Christian Pross

10:15 Uhr: Pause

10:45 Uhr: Vortrag: „BURN ON STATT BURN-OUT“ | Eva Barnewitz, M.Sc.

12:00 Uhr: Mittagspause

13:15 Uhr: Workshops 1. Durchgang

14:45 Uhr: Pause

15:15 Uhr: Workshops 2. Durchgang

16:45 Uhr: Abschluss

### ANMELDUNG:



ONLINE bis 10. März 2025

unter folgendem Link:

<https://forms.office.com/e/UrgHcNruP5>

### TAGUNGSORT:

Bildungshaus Schlos Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels

### TAGUNGSGEBÜHR:

€ 95,00 für die Präsenzteilnahme inkl. Mittagessen im Bildungshaus

€ 40,00 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.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser

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

Die Veranstaltung wird beim ÖBVP mit 7 Fortbildungseinheiten eingereicht.



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

## DIE VERFÜHRUNG DES HELFENS

### Fachtagung



28. März 2025

9 bis 17 Uhr

Bildungshaus Schloss Puchberg

## WORKSHOPS

### “YES, AND...” UND “LET YOUR PARTNER SHINE“

1 WIE GRUNDHALTUNGEN DES IMPROTHEATERS UNSERE SELBSTFÜRSORGE STÄRKEN KÖNNEN  
Bekannt ist Improvisationstheater als Bühnenunterhaltung, bei der die Spielenden ohne Skript und “aus dem Nichts” gemeinsam Geschichten entwickeln, die der Inspiration des Augenblicks folgen. Die Fähigkeiten und Grundhaltungen, die das ermöglichen, sind trainierbar und können auch fern der Bühne unser Leben enorm bereichern. In diesem Workshop stärken Sie (auch ohne Impro-Vorerfahrung) anhand konkreter Übungen Ihre Selbstfürsorge und nehmen auf professioneller und persönlicher Ebene einen reich gefüllten Methodenkoffer und inspirierende Erfahrungen mit.

**Eva Barnewitz, M.Sc.**

Psychologin, Traumatherapeutin, Gründerin des Instituts für Impact Therapie



### Empathie und Mitgefühl als spirituelle Ausrichtung und Grundhaltung

2 In den spirituellen Traditionen aller Weltreligionen spielen die Grundhaltungen von Empathie und Mitgefühl eine wesentliche Rolle. So auch in der jüdisch-christlichen Tradition. Was bedeuten Empathie und Mitgefühl im Kern? Wie hängen sie zusammen? Was ist unterschiedlich? Welche Zugänge eröffnen uns biblische Erzählungen zu diesen Grundhaltungen? Wie können wir diese Werte für uns persönlich, aber auch im Miteinander pflegen, kultivieren und stärken? Das sind Fragen, denen wir im Workshop nachgehen.

**Mag. Johannes Hessler** | Spiritueller Wegbegleiter



### Helfen macht glücklich

3 Helfen kann glücklich machen, wenn man erlebt, genau am richtigen Platz zu sein und einen wesentlichen Beitrag in der Gesellschaft leisten zu können. In diesem Workshop setzen wir uns damit auseinander, welchen professionellen Rahmen wir als Helfer:innen brauchen, damit sowohl die Erwartungen der Patient:innen/Klient:innen als auch die Bedürfnisse der Helfer:innen erfüllt werden können. Wir bearbeiten folgende Fragen: Was ist meine Motivation zu helfen? Was ist meine persönliche Geschichte dazu? Was sind meine professionellen Tools, um anderen helfen zu können? Wie kann ich mit den Bedürfnissen meiner Klient:innen respektvoll umgehen? Das Ergebnis ist CO-Creation, d.h. eine gemeinsame, kreative Suche nach Lösungen und Entwicklung.

**Sabine Mayhofer**

System. Familientherapeutin, Supervisorin, Unternehmensberaterin



## WORKSHOPS

### Grandiosität und Bescheidenheit:

#### Die zwei Gesichter des Narzissmus

4 In der Regel verbinden wir Egoismus, Grandiosität und Arroganz mit offenem Narzissmus und haben dabei überwiegend männliche Protagonisten im Auge. Aber vielleicht gibt es auch einen verdeckten Narzissmus, einen „Mutter-Theresa-Narzissmus“, der sich mit Bescheidenheit und Aufopferungsbereitschaft tarnt. In diesem Workshop möchte ich diese zwei Seiten einer Medaille vorstellen und die Entstehung in der Kindheit sowie die Manifestation im heutigen Leben beleuchten. Besonders Helferberufe machen uns anfällig für grandiose Fantasien und eine überzogene Anspruchshaltung an sich und andere, verborgen hinter Scham, Selbstzweifel und einer ausufernden Helferhaltung.

**Dr. Jochen Peichl**

Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik, Psychoanalytiker, Hypnotherapeut



### Psychohygiene, Selbstfürsorge und Supervision für Helfer:innen

5 Im Workshop kommt es zu einer Vertiefung der Thematik auf Ebene der Übertragung-Gegenübertragung und wechselseitiger Identifikation mit der Rolle des/der Klient:in und des/der Helfer:in. Die strukturierte Fallsupervisionsmethode nach Lansens/Haans wird vorgestellt. Mit dieser Methode können Spannungszustände, die für Helfer:innen belastend und bedrohlich sind, reduziert und Grenzüberschreitungen verhindert werden. Damit wird die Selbstfürsorge aktiviert und dem Helfer-Burn-Out vorgebeugt.

**Prof. Dr. med. Christian Pross**

Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut, Supervisor, Autor



### Helfen bringt Anerkennung

6 In uns Menschen ist das Helfen angelegt. Als soziale Wesen erleben wir das Helfen in der Familie, im Freundeskreis, im Beruf und in der Gesellschaft bei Notfällen, aber auch im Alltag als Bedürfnis und Selbstverständlichkeit. Manche helfen, ohne etwas zu erwarten, andere nach dem Prinzip: Geben und Nehmen. Andere erfahren Anerkennung und Liebe nur durch Helfen und verausgaben sich darin. Wieder anderen täte es gut, zuerst sich selbst zu helfen. In diesem Workshop sprechen wir über die verschiedenen Formen des Helfens und die dahinterliegenden Motivationen. Wir beschäftigen uns damit, wie wir diese in uns und bei anderen erkennen und konstruktiv damit umgehen können.

**Erwin Puttinger, DSA**

Psychotherapeut, Supervisor, Kommunikationstrainer



## WORKSHOPS

### Nähe und Distanz - tanzend erlebend

7 Der Workshop bietet mit Mitteln des freien Tanzes Reflexionsmöglichkeiten, das eigene Verhältnis zu körperlicher Nähe und Distanz zu ergründen. Die Arbeitsfrage lautet: „Wie nahe will ich sein, wo ist meine Grenze und wann beginne ich mich aufzuopfern?“ Mit der Anleitung zum Aufbrechen gelernter Muster mithilfe des Tanzes (auch ohne tänzerische Erfahrung) entsteht ein Raum für Selbstreflexion. Ziel ist es, die Autonomie im Umgang mit Nähe im professionellen Kontext zu stärken und körperliche Warnzeichen wahrzunehmen. So kann eine tiefe Verbindung ohne Grenzüberschreitung gelingen und Nähe und Distanz können frei gelebt werden.

**Dr. Isolde Reichel MAS**

Sport- und Tanzwissenschaftlerin, Psychotherapeutin i.A.u.SV



### Nimm's bitte nicht persönlich!

8 Kränkungen stellen eine Form zwischenmenschlicher Konflikte dar, bei der das Selbstwertgefühl angegriffen wird. Ein falscher Kommentar kann zu der Empfindung führen, entwertet, benachteiligt oder abgelehnt zu werden. Kurz gesagt: Kränkungen trüben unser Lebensglück. Auch Menschen in Beratung und Seelsorge sind nicht gefeit, sich durch andere Menschen gekränkt zu fühlen. Wie können Sie mit einer solchen Situation umgehen und eine gute Verbindung zu sich und zu Ihrem Gegenüber aufrechterhalten?

**Kerstin Sleik**

Gestalttherapeutin, Trainerin

