

PRESSE-MITTEILUNG

6. Tag der seelischen Gesundheit

Resilienz und Selbstfürsorge stärken

Hamburg, 6. September 2023. Der Arbeitsalltag von Menschen in Heilberufen ist von vielfältigen Anforderungen und Zeitdruck geprägt. Wie umgehen mit Stress und schwierigen Patientengesprächen? Wie den Weg zu einer stärkeren persönlichen Widerstandsfähigkeit finden? Und wie Patientinnen und Patienten zu mehr Resilienz verhelfen? Mit diesen Fragen beschäftigen sich rund 150 Fachleute beim 6. Tag der seelischen Gesundheit, den Ärztekammer und Psychotherapeutenkammer Hamburg heute gemeinsam in der Alstercity veranstalten.

„Gerade in den Heilberufen sind die Mitarbeitenden oft körperlich, aber auch seelisch stark belastet durch die Vielzahl der Aufgaben in der täglichen, mit Verantwortung verbundenen Arbeit mit kranken Menschen, die ausufernde Bürokratie und lange Arbeitszeiten. Es ist gut, dass wir darüber sprechen, denn das ist ein Thema, das auch für viele unserer Patientinnen und Patienten wichtig ist. Darum wollen wir uns heute damit beschäftigen, wie wir selbst, aber auch unsere Patientinnen und Patienten mit Belastungssituationen angemessen umgehen können, und Lösungswege erarbeiten, die uns allen helfen“, sagte PD Dr. Birgit Wulff, Vizepräsidentin der Ärztekammer Hamburg, zum Auftakt der Veranstaltung.

Heike Peper, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Hamburg, plädiert dafür, neben einer Stärkung der Resilienz und der eigenen Ressourcen die gesellschaftlichen Bedingungen in den Blick zu nehmen: „Es ist wichtig, die individuellen Widerstandskräfte zu fördern, um mögliche Erkrankungen zu vermeiden und bestehende psychische und psychosomatische Beschwerden schneller abklingen zu lassen. Zugleich müssen die Belastungsfaktoren beispielsweise am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Familie erkannt und bei Bedarf verändert werden.“

In drei Vorträgen und vier Workshops wird das Thema Resilienz und Selbstfürsorge aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet sowie konkrete psychotherapeutische Ansätze vorgestellt. Den ersten Hauptvortrag am Vormittag mit dem Thema „Stabilität auf dem fliegenden Teppich“ hält Dr. med. Martina Aßmann, Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (VT). Der zweite Vortrag von Dr. Andreas Schindler, Psychologischer Psychotherapeut (ST), befasst sich mit dem Thema „Systemische Therapie – Einführung und Ressourcenorientierung“. Der Polizist Carsten Krohn spricht in seinem Vortrag über den Umgang mit Eskalationssituationen.

In den vier Workshops können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit diesen Themen auseinandersetzen: „Stärkung von Resilienz im Erwerbsleben“, Leitung Dipl.-Psych. Donata Wilutzki und Dipl.-Psych. Jana Biemelt; „Resilienz und Selbstwertstärkung

bei Kindern und Jugendlichen“, Leitung Doris Reveland; „Resilienz bei onkologischen Erkrankungen“, Leitung Dr. med. Catrin Mautner sowie „Selbstfürsorge und Resilienz in der Telearbeit“, Leitung Dipl.-Psych. Melanie Herff.

Pressestelle der Ärztekammer Hamburg

Telefon: 040/ 20 22 99 200

Rückfragen an: Sebastian Franke / 6.9.2023