

atf

alkoholismus
therapieforschung
schweiz

Einladung zur 15. atf-Fachtagung

Freitag, 12. November 2021

frei leben lernen



südhang



forel

linik

frei leben lernen –

die verlässlichsten Verbündeten auf dem Weg in die Unabhängigkeit

Tagungsprogramm

09.15 – 09.45

Eintreffen der Tagungsteilnehmer*innen, Begrüßungskaffee

09.45 – 10.00

Begrüßung – Dr. med. Alexander Wopfner

10.00 – 11.00

Resilienz: die Kunst des Wohlbefindens

Prof. Dr. med. Gregor Hasler

11.00 – 11.25

Networking Pause

11.25 – 11.30

«Selbstverwirklichung» – ein Schlaglicht

von Dr. med. Alexander Wopfner

11.30 – 12.30

Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment:

Handeln und werden, wer wir sein wollen

Dr. rer. soc. Klaus Ackermann

12.30 – 13.55

Mittagspause – Lunch auf der Piazza, Deck 3

13.55 – 14.00

«Selbstfürsorge» – ein Schlaglicht von Dr. med. Alexander Wopfner

14.00 – 15.00

Needs Frustrated and Needs Fulfilled –

Emotion Focused Processing of Competing Motivations

Dr. Joanne Dolhanty, PhD, C. Psych.

15.00 – 15.25

Networking Pause – Austausch mit den Forschenden

15.25 – 15.30

«Präsenz» – ein Schlaglicht von Dr. med. Alexander Wopfner

15.30 – 16.30

Die Erfahrung des reinen Bewusstseins, um die eigene innere Quelle von Liebe und Freude zu finden

Vincenzo Altepost, Désirée Wiprächtiger

16.30 – 16.45

Verleihung des Südhang Posterpreises

gesponsert durch den Förderverein der Klinik Südhang

16.45 – 17.00

Schlusswort – Dr. med. Alexander Wopfner



Editorial

In meiner Pubertät hätte ich mir gewünscht, dass mir jemand erklärt, wie ich mit dem Strudel aus Gedanken, Gefühlen und

Verlangen umgehen kann – wie ich zu mir selber finde und es gelingen kann, Zufriedenheit und Sinn zu erleben. Nach einigen Jahren als Psychiater und Psychotherapeut – in der «Expertenrolle» in Sachen Seelenheil – bleiben diese grundlegenden Fragen zum Menschsein immer noch erstaunlich aktuell. Warum eigentlich? Die Medizin und insbesondere die Psychotherapie hat zwar in Teilen die aufgeklärte Nachfolge der Religionen in puncto Lebensorientierung angetreten, bleibt jedoch sehr zurückhaltend mit Halt gebenden Aussagen darüber, was es bedeutet, Mensch zu sein. Der Blick bleibt weitestgehend auf die Störung gerichtet. Das Gesunde und dessen Förderung bleiben erstaunlich vage.

Mich beschleicht der Verdacht, dass wir uns diese Abstinenz in den fundamentalen Fragen des Menschseins im Umgang mit Abhängigkeitserkrankten nicht leisten können. Süchtiges Verhalten graviert sich mittels Belohnungssystem tief in die neuronalen Systeme ein. Das System wurde evolutionär darauf angelegt, überlebenswichtige und arterhaltende Verhaltensweisen sicherzustellen. Abhängigkeitserkrankte Menschen müssen also fehlprogrammierte Überlebensinstinkte übersteuern lernen. Für diese Aufgabe braucht es die stärksten Verbündeten, die wir gewinnen können. Dabei klingen Fragen nach dem Wesen und Potenzial der menschlichen Natur unmittelbar an.

Was brauche ich, um psychisch widerstandsfähig zu bleiben und die Herausforderungen des Lebens zu meistern? Wie finde ich Zugang zu lebendigen Impulsen, die mich auf natürliche Weise organisieren, selbstfürsorglich meine Bedürfnisse stillen? Wie kann ich meine ureigenen tiefsten und wertvollsten Anliegen an und für das Leben verwirklichen, daraus Kraft schöpfen und Sinn erfahren? Kann ich mich durch die Übung in Meditation tatsächlich von meinen automatisierten, oft «fehlprogrammierten» Mustern befreien? Was bin ich dann, wenn diese Muster, die doch sonst mein Bewusstsein ausfüllen, weggefallen sind?

*Ich hoffe, dass wir uns durch die Beiträge der Tagung ermutigt sehen, den Blick von der Störung auf den ganzen Menschen zu weiten, in der Begegnung mit unseren Klient*innen Vertrauen fassen in die gemeinsame Fähigkeit, ganz Mensch zu sein, und an ihrer Seite offen ihr ganzes Potenzial erforschen – und dabei auch unseres.*

Dr. med. Alexander Wopfner

Chefarzt Klinik Südhang, Kirchlindach

Anmeldung

Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt, die Anmeldungen werden aufgrund des Eingangsdatums berücksichtigt.



Bitte online anmelden unter
atf-schweiz.ch

Anmeldeschluss ist der
Montag, 25. Oktober 2021

Kosten

CHF 160.– inkl. Verpflegung

CHF 80.– inkl. Verpflegung für Studierende und Doktorierende

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung sowie die Rechnung.

Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum 5. November 2021.

Zertifikate und Credits

Das Tagungszertifikat erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Die Teilnahme an der Tagung berechtigt zu:

4 Credits SSAM

4 Credits SGPP

Credits FSP (beantragt)

Kontakt

Jeannine Liesch

Assistentin der Geschäftsleitung der Klinik Südhang

Telefon +41 31 828 14 42 oder schreiben Sie eine Mail an
tagungssekretariat@suedhang.ch.

Veranstaltungsort

Welle 7, Deck 3, Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Anreise

Bahn: Bern Hauptbahnhof, Ausgang Welle. Direkter Zugang über die Passerelle von den Gleisen 1 – 13.

Tram: Nr. 3, 6, 7, 8, 9, Haltestelle Hirschengraben

Bus: Nr. 12 oder Postauto Nr. 100 oder 101, Haltestelle Schanzenstrasse (direkt vor dem Haupteingang der Welle 7).

Auto: Parking City-West oder Bahnhof Parking (ca. 5 Min. Fussweg)



Resilienz: die Kunst des Wohlbefindens

Der gefühlte Stress nimmt in westlichen Industriestaaten seit Jahrzehnten linear zu. In der Schweiz leiden bis zu 50% der Erwerbstätigen häufig oder sehr häufig an Stress. Eine englische Studie an Jugendlichen zeigt, dass sich die Häufigkeit von Stresssymptomen von 1986 bis 2006 verdoppelt hat. Bei Mädchen begann die Zunahme der Symptome unmittelbar nach der Pubertät. Oft genannte Belastungen wie Arbeitszeiten, soziale Diskriminierung und inkompetente Führung nehmen objektiv aber ab. Ich werde in diesem Vortrag belegen, dass gängige Konzepte wie «Belastung» und «Work-Life-Balance» in die Irre führen können. Anhand neuester sozialer und neurowissenschaftlicher Forschungsbefunde werde ich zeigen, wie man Stress bei sich wahrnimmt und was man dagegen tun kann.

Prof. Dr. med. Gregor Hasler

Universität Freiburg, Freiburg, Schweiz



Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment: Handeln und werden, wer wir sein wollen

Im Modell der psychischen Flexibilität erlaubt die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) eine funktionale Analyse relevanter Aspekte individuellen Verhaltens. Dabei hebt ACT die handlungsleitende Rolle persönlicher Richtungen und Werte besonders hervor. Indem das Selbst in unterschiedlichen Facetten konzeptualisiert wird, vermittelt ACT zudem ein eher dynamisches Verständnis der eigenen Person. Mit der ACT-Matrix existiert ein intuitives, leicht verständliches Anwendungs- bzw. Navigationssystem, das Menschen hilft, eigenes Verhalten entlang von Fragen wie «Wer wollen Sie sein?» bzw. «Wer oder was ist Ihnen von Herzen wichtig?» achtsam zu verfolgen. Auch mit der Rede vom «ABC des guten Lebens – Achtsamkeit, Bereitschaft und Commitment» können wir Menschen mit Konsumstörungen dabei unterstützen, psychisch flexibler zu werden und sich für Verhaltensweisen zu entscheiden, mit denen sie ausdrücken, wie sie wirklich leben wollen. Im Vortrag soll vor allem der Rolle von Werten in Verbindung mit den unterschiedlichen Facetten des Selbst nachgegangen und deren mögliche Bedeutung für den Genesungsprozess verdeutlicht werden.

Dr. rer. soc. Klaus Ackermann

Median Klinik Wilhelmsheim, Oppenweiler, Deutschland



Needs Frustrated and Needs Fulfilled – Emotion Focused Processing of Competing Motivations

Those of us who work in mental health, as well as those who struggle with mental health problems, are often frustrated by a perceived lack of motivation for change. And yet the thing that would enhance motivation and facilitate that change for the better, whereby the individual could work to have their needs met in «healthy» (rather than maladaptive) ways, can elude us. Joanne will draw upon emotion focused and motivational principles to grapple with how we can facilitate transformation and promote healthy needs fulfillment via the very maladaptive system that our clients have developed to cope with and avoid painful emotions. She will have us consider the motivational principle that «there is no such thing as being unmotivated,» and explore instead the concept of «competing motivations.» These are outdated and archaic brain echoes from the formative years that – because of the power of emotion memory – very often override healthy motivation in the present. By identifying and processing competing motivations, and using the emotion focused mechanism of change to identify and process healthy unmet needs, we can chart a course for healthy needs fulfillment based on the individual's own inherent capacities and resources.

Der Vortrag wird auf Englisch gehalten.

Dr. Joanne Dolhanty, PhD, C. Psych.

Founder of Emotion Focused Skills Training



Die Erfahrung des reinen Bewusstseins, um die eigene innere Quelle von Liebe und Freude zu finden

Vincenzo Altepost

Jeder Mensch hat eine grundlegende Gutheit, eine innere Reinheit und Perfektion. Die Grundlage unseres Geistes ist das reine Bewusstsein, welches den Duft von Freude und Liebe hat. Der Zugang zu diesem inneren Bereich, falls er nicht schon spontan besteht, muss erlernt werden. Meditation ist die altbewährte Methode dazu. In fast jedem therapeutischen Prozess wirkt die Meditation unterstützend. Die mentalen Verstrickungen mit gestörten Inhalten lockern sich auf. Eine gesunde Selbstsicherheit entwickelt sich. Der Identifikationsmechanismus wird klarer. Ein Weg vom Haben zum Sein entwickelt sich, meistens nicht schnell, aber mit der Zeit wesentlich. Ich empfehle jedem Menschen zu meditieren.

Désirée Wiprächtiger

Nach vielen Jahren eigener Abhängigkeit fand ich den Weg aus der Sucht durch befreiende Erkenntnisse dank der Meditation. In Folge durfte ich einige Jahre vielen Betroffenen zur Seite stehen. Gerne werde ich Euch aus diesen Erfahrungen berichten.

Vincenzo Altepost

Ehemaliger Leiter einer Suchtinstitution und Autor

Désirée Wiprächtiger

Suchtbegleiterin

Wir danken unseren Sponsoren für die finanzielle Unterstützung der 15. atf-Fachtagung.

Sponsoren



Carl und Elise Elsener-Gut Stiftung

Förderverein der Klinik Südhang

Posterpreise

Patronate

Sucht Schweiz

Fachverband Sucht

Schweizerische Gesellschaft für Suchtmedizin SSAM



südhang



forel
klinik