



Careum Webinar für Personen aus
dem Gesundheits- und Sozialwesen

Umgang mit Gefühlen in der Corona-Zeit

Webinar mit Andreas Knuf

Do, 04. Juni 2020, 17.30–19.00 Uhr oder
Mi, 17. Juni 2020, 14.00–15.30 Uhr oder
Do, 25. Juni 2020, 10.00–11.30 Uhr



Sehr geehrte Damen und Herren

Durch die Corona-Situation können zahlreiche zumeist belastende Gefühle ausgelöst werden. Besonders häufig kommt es zu Angst und zu Empfindungen von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Dies betrifft unsere Patientinnen und Klienten, aber auch unsere Mitarbeitenden im Gesundheits- und Sozialwesen. Im Extremfall können solche Gefühle zu einer deutlichen psychischen Belastung werden und allenfalls alte Traumata wieder aktivieren.

Wie können wir unsere Patienten und Klientinnen dabei unterstützen, mit diesen Gefühlen möglichst gut umzugehen? Und wie können wir selbst am Arbeitsplatz und im privaten Bereich unsere Gefühle so tragen, dass sie uns nicht übermässig belasten oder unsere Arbeitsfähigkeit einschränken?

In diesem kompakten Webinar werden Wege aufgezeigt, wie möglichst hilfreich mit «Corona-Gefühlen» umgegangen werden kann. Dies ist nicht ganz einfach, denn wir können unsere Patientinnen und Klienten nicht einfach beruhigen («Sie brauchen keine Angst zu haben»). Stattdessen geht es darum, möglichst offen mit diesen Gefühlen umzugehen, sie anzuerkennen und nicht kleinzureden, sich aber auch nicht in sie hineinzusteigern durch Katastrophendenken oder andauernder Beschäftigung mit dem Corona-Thema.

Sie erlernen mit Andreas Knuf praxis- und anwendungsorientierte Möglichkeiten, mit diesen Gefühlen konstruktiv und unterstützend umzugehen. Neben Wissensvermittlung wird es in diesem Webinar auch die Möglichkeit zu Fragen und Erfahrungsschilderung geben.

Andreas Knuf freut sich darauf, Sie online begrüßen zu dürfen.



Organisation und Administration

Natalie Wirz, Tel. +41 (0)62 837 58 52
natalie.wirz@careum-weiterbildung.ch

Termine online

Do, 04. Juni 2020, 17.30–19.00 Uhr oder
Mi, 17. Juni 2020, 14.00–15.30 Uhr oder
Do, 25. Juni 2020, 10.00–11.30 Uhr

Kosten

CHF 45.–

Anmeldung

www.careum-weiterbildung.ch/tagungen

Andreas Knuf

Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut, arbeitet in eigener Praxis in Konstanz (D), langjähriger Mitarbeiter der Pro Mente Sana, zahlreiche Buchveröffentlichungen, freischaffender Lehrbeauftragter bei Careum Weiterbildung