

Methoden der Stabilisierung und Stärkung der Resilienz psychisch belasteter Menschen

Systemischer Methodenworkshop

In der Arbeit mit psychisch belasteten und traumatisierten Menschen geht es in einem sehr hohen Maße um Stabilisierung auf den unterschiedlichen Ebenen. Es begegnen uns häufig Menschen mit körperlichen Zuständen wie Übererregung oder Untererregung und/oder negativen Bewältigungsstrategien. Im Umgang mit diesen und anderen Symptomen ist ein Methodenrepertoire zur Stabilisierung auf der psychischen und körperlichen Ebene nützlich. Die Teilnehmenden werden befähigt, Klient:innen bei der Analyse ihres Verhaltens und Erlebens in Stress- und Belastungssituationen zu unterstützen, sie für die Wahrnehmung von inneren Warnsignalen der psychischen Überforderung zu sensibilisieren und Methoden der Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit anzuwenden. Durch die Erweiterung des Repertoires an Bewältigungsstrategien wird insgesamt die Resilienz gestärkt.

Zielgruppe: Fachkräfte, die Klientinnen und Klienten mit traumatischen Erfahrungen oder (chronischen) psychischen Belastungen beraten und begleiten sowie pädagogische Fachkräfte aus der ambulanten und (teil-)stationären Jugendhilfe

Ziel: In der Fortbildung werden Methoden der psychischen und physischen Stabilisierung vorgestellt und eingeübt, mit denen Menschen ihr psychisches Befinden regulieren, Stresssituationen bewältigen und sich selbst beruhigen und stabilisieren können.

Inhalte:

- ▶ Der „gute Grund“ als Leitlinie im pädagogischen Handeln
- ▶ Arbeit mit ressourcenaktivierenden inneren Bildern
- ▶ Strategien zur Distanzierung von belastenden Emotionen und Erinnerungen
- ▶ Psychoedukation als Stabilisierungselement
- ▶ Kennenlernen und einüben von körperstabilisierenden Methoden
- ▶ Erstellen eines Notfallkoffers sowohl für Klient:innen als auch für die Fachkräfte
- ▶ Verstehen von (Trauma-)Dynamiken und die Wirkung auf die Fachkräfte
- ▶ Freude und Humor als Gegensteuerung zur Problemorientierung
- ▶ Kennenlernen von selbstwirksamen, die Resilienz stärkenden Methoden und des Abc der Selbstfürsorge

Arbeitsformen: Die Methoden werden im Plenum exemplarisch vorgestellt und in Kleingruppen oder Einzelarbeit vertieft. Kurze Theorieinputs verdeutlichen den Hintergrund der einzelnen Methoden.

| | |
|----------------------------------|---|
| Referentin: | Ute Linn, Dipl.-Sozialarbeiterin, Traumapädagogin und Traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT/BAG), Worms |
| Termin: | 07.09.-09.09.2026 |
| Seminargebühr: | 395,00 € |
| Obligatorische Tagungspauschale: | 24,50 € pro Tag (für Getränke, Snacks, Obst, Kuchen) |
| Anmeldeschluss: | 13.07.2026 |
| Tagungsort: | Tagungszentrum Erbacher Hof, Grebenstr. 24-26, 55116 Mainz |

Zusätzliche Kosten im Tagungshaus:

Es besteht die Möglichkeit, im Tagungszentrum Erbacher Hof zu übernachten und/oder Mahlzeiten (Mittagessen, Abendessen) einzunehmen.

Die aktuellen Kosten für diese Leistungen entnehmen Sie bitte unserer Website:

<https://www.kh-mz.de/weiterbildung/weiterbildungsangebot/organisatorische-infos>

Informationen zu den Stornobedingungen finden Sie auf unserer Website:

<https://www.kh-mz.de/weiterbildung/weiterbildungsangebot/geschaftsbedingungen>