

## Organisation und Anmeldung

### Administration / Kurssekretariat

Palliative Care und Organisationsethik  
Interdisziplinäre Weiterbildung CH  
Postfach 425, 8706 Meilen ZH  
Tel. 044 980 32 21  
www.weiterbildung-palliative.ch  
E-Mail: info@weiterbildung-palliative.ch

### Anmeldung

Mittels Anmeldekarte an das Kurssekretariat oder über [www.weiterbildung-palliative.ch](http://www.weiterbildung-palliative.ch). Nach Erhalt Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen einen Einzahlungsschein zu und bitten Sie, das Kursgeld vor Beginn des Kurses zu bezahlen. Die Anmeldung ist nach Teilnahmebestätigung verbindlich. Eine Abmeldung bei nachträglicher Verhinderung ist in begründeten Ausnahmen bis acht Wochen vor Kursbeginn möglich. Bei späterer Abmeldung müssen wir Ihnen den ganzen Betrag in Rechnung stellen. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Annullierungskosten-Versicherung. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

### Kursunterlagen und Zertifikat

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Weiterbildungsmappe mit Basisdokumenten, Literaturempfehlungen, Informations- und Arbeitsblättern zum Thema. Die Weiterbildung wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern schriftlich bescheinigt. Ziele, Inhalte, Teilthemen und Dauer der Weiterbildung werden differenziert aufgeführt.

### Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich  
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich

### Erreichbarkeit und Lage

Ab Zürich Hauptbahnhof oder Zürich Oerlikon: Tram Nr. 10 oder 14; Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz.

- Bei Anmeldung erhalten Sie einen Lageplan.
- Parkplätze (gebührenpflichtig) in der Tiefgarage des Zentrums.
- Das Zentrum liegt nur 5 Gehminuten entfernt vom Universitätscampus Irchel (Park, Sportmöglichkeiten, Bibliothek).
- Für das Mittagessen empfehlen wir Ihnen das Restaurant im Zentrum für Weiterbildung.

### Kosten

Kursgebühr CHF 480.– (exklusive Mittagessen)

## Kursleitung/DozentInnen

### Matthias Mettner

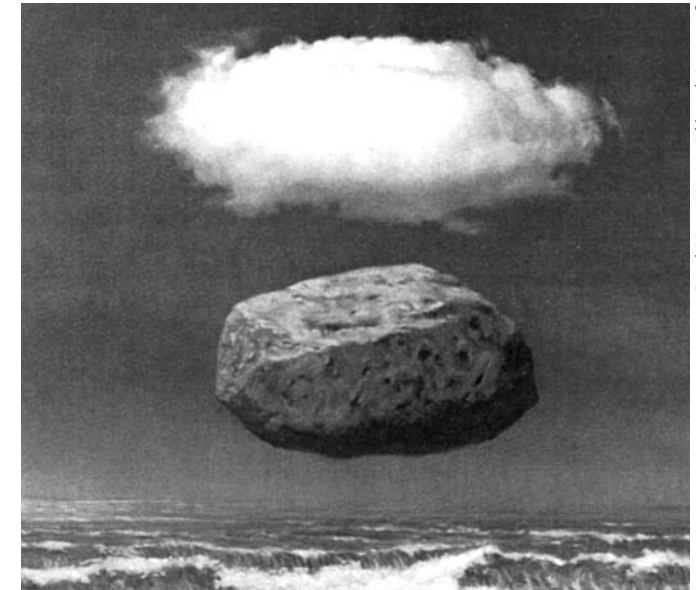
Studium der Sozial- und Gesundheitswissenschaften, Theologie und im Nebenfach Psychologie; Nachdiplomstudien 'Interdisziplinäre Gerontologie' und 'Executive Master of Nonprofit Management'; Studien- und Geschäftsleiter der Weiterbildungsinstitution 'Palliative Care und Organisationsethik – Interdisziplinäre Weiterbildung CH'; 2007 Gründung des 'Forums Gesundheit und Medizin' / [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch); seit 1993 Dozent in der beruflichen Weiterbildung für Fach- und Berufsgruppen des Gesundheitswesens; Gründungsmitglied der Schweizerischen ALS-Vereinigung / [www.als-vereinigung.ch](http://www.als-vereinigung.ch); Autor und Herausgeber der Bücher «Dem Leben neu vertrauen. Das Buch von Trauer und Trost» (2010), «Wie menschenwürdig sterben?» (2003) «Wie ich sterben will. Autonomie, Abhängigkeit und Selbstverantwortung am Lebensende» (2003; hrsg. gemeinsam mit R. Schmitt-Mannhart); Aufsätze in Fachbüchern u. a. Printmedien: Enzyklopädie der Gerontologie (2004), NOVA, NZZ.

## PALLIATIVE CARE UND ORGANISATIONSETHIK

Interdisziplinäre Weiterbildung CH  
Begleitung kranker, sterbender und  
trauernder Menschen

## Was die Seele gesund hält – Heilkräfte der Seele

Gesundheitspsychologie, Salutogenese,  
Resilienzforschung –  
Grundwissen für die Beratung  
und Begleitung von Menschen  
in Krisensituationen und bei Krankheit



René Magritte, Les idées claires, 1958

### Weiterbildung

für im Gesundheits-, Sozial- und Beratungsbereich sowie in der Seelsorge tätige Frauen und Männer, die andere in Krankheit, Sterben, Verlust und Trauer begleiten

### Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich  
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich

Montag / Dienstag, 06. / 07. Dezember 2010

# Innere Kräfte entwickeln und stärken

Lebenslust, Sinn, Vertrauen, Kraft, Zuversicht, Gelassenheit, Geborgenheit – wer möchte das nicht in seinem Leben erfahren? Doch zwischen diesem Wunsch und der Alltagswirklichkeit besteht oft eine Kluft. Nicht nur empfinden viele Menschen häufig schmerzlich einen Mangel an "Gutem" im Leben: Ängste, Stress, Kränkungen, Verlusterfahrungen, psychischer Ballast, physische Einschränkungen und Erkrankungen reduzieren das eigene Wohlbefinden bisweilen beträchtlich.

Warum sind wir, warum bleiben wir gesund? Dies ist die eigentliche Frage, mit der sich zentral die Gesundheitspsychologie und die Salutogenese beschäftigt (Aaron Antonovsky u. a.). Sie ergänzt die eindimensionale Sicht auf die Pathogenese in der Medizin mit ihrer Frage «Was macht einen Menschen krank?» um die Frage «Wie kann ein Mensch trotz der Konfrontation mit einer Vielzahl von Stressoren, Verlusterfahrungen gesund bleiben?»

Das Konzept der Salutogenese ist in der Begleitung von Menschen in Krisen von grundlegender Bedeutung. Das salutogenetische Paradigma rückt ebenso wie die Ergebnisse der Resilienzforschung die Auseinandersetzung mit den wichtigsten protektiven (d. h. schützenden) Faktoren, den Ressourcen und Potenzialen des Menschen in das Zentrum des Interesses. Der Begriff Resilienz lässt sich mit psychischer Widerstandsfähigkeit übersetzen. Gemeint ist die Fähigkeit einer Person, mit belastenden Lebensumständen ‚erfolgreich‘ umzugehen und daraus Bewältigungskompetenzen zu entwickeln.

Die Gesundheitswissenschaften mit ihrem Konzept der Salutogenese und die Resilienzforschung haben die wichtigsten protektiven (d. h. schützenden) bzw. salutogenetischen (d. h. gesundheitsfördernden) Faktoren identifiziert, die für die seelische Gesundheit eine zentrale Rolle haben. Sie sind gleichermassen relevant für die Menschen, die seelsorgerliche Begleitung beanspruchen und Beratung suchen wie für die in der Seelsorge, Beratung und Arbeit mit Erwachsenen tätigen Frauen und Männer selbst.

Jeder Mensch stellt sich diese und ähnliche Fragen:

- Wie können wir unsere seelische Gesundheit stärken?
- Wie können wir an belastenden Erfahrungen wachsen?
- Was gibt uns in schwierigen Zeiten Schutz?
- Wie können wir in schweren Krisen und trotz schmerzhafter Verlusterfahrungen dem Leben immer wieder neu vertrauen?
- Wie können wir das Gute in unserem Leben stärken und wie können wir belastbarer werden?
- Was kann ein Mensch an Kräften und Eigenschaften mobilisieren, um sich gegenüber bedrückenden Umständen zu behaupten?

## Themen

### 1. Seele – Psyche – Gehirn

#### Vom Ort des Fühlens und Denkens

- Stress-Belastungen in unserem Leben
- Häufige seelische Erkrankungen und Leiden in der Schweiz
- psychosoziale Bedingungen bei der Entstehung von Krankheiten
- Was ist unter Heilung zu verstehen?
- Was ist psychische Gesundheit?

### 2. Warum sind, warum bleiben wir gesund

- Theoretische Modelle der Gesundheitspsychologie und Gesundheitswissenschaften / Krankheits- und Gesundheitsmodelle
- psychosoziale Bedingungen von Gesundheit
- Gesundheitsressourcen
- Das Konzept der Salutogenese: Ansatz, Kernelemente, Grundhaltung
- Das Kohärenzgefühl als Determinante für Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung
- «Selbstkohärenz» als Kern von Selbstachtung, Identität und Selbstbewahrung



Die menschliche Psyche ist weitaus widerstandfähiger als häufig gedacht. Unsere Seele verfügt über oft unterschätzte Ressourcen und Stärken. Ressourcenorientierte psychologische Ansätze (Salutogenese, Resilienz, Gesundheitspsychologie, Stressforschung) haben in jüngster Zeit ermutigende Erkenntnisse zur Frage erarbeitet, wie wir trotz widriger Lebensumstände ein produktives und erfülltes Leben führen können.

In der Weiterbildung werden Konzepte der Salutogenese und Befunde der Resilienzforschung in ihrer Bedeutung für zentrale Lebensthemen, existenzielle Fragen und die seelsorgerliche Begleitung und Beratung von Menschen an Lebenswenden und in Krisen vorgestellt und für die Praxis nutzbar gemacht. Berücksichtigt werden ebenso individualpsychologische Konzepte, systemische Aspekte sowie Beiträge aus der Bindungs- und Emotionspsychologie.

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme ein!

Matthias Mettner

### 3. Die wichtigsten Schutz- und Gesundheitsfaktoren – Ergebnisse, Prozesse und Strategien aus der Resilienzforschung und anderen ressourcenorientierten Therapie- und Beratungsansätzen

- Förderliche Einstellungen beim Denken, Wahrnehmen, Bewerten
- Vom Umgang mit schwierigen Gefühlen und Emotionen
- Quellen von Kraft, Achtsamkeit und Würde
- aktiver Umgang mit Belastungen – sinnerfüllende Bewältigungsmöglichkeiten
- günstige Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen
- Sich verbinden – positiv-emotionale Beziehungen
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- «Ich weiss, wozu ich lebe» – Erfahrungen von Sinn, Struktur und Bedeutung
- Vom Menschenrecht auf Eigensinn

### 4. Seelische Kräfte entwickeln und fördern – Wie?

- Bewusste Zuwendung zu Gutem
- Aufmerksamkeit für den eigenen Kräftehaushalt, Bedürfnisse und Lebenswünsche
- das Wesentliche sehen
- Achtsamkeit lernen
- Wege zur Geborgenheit
- Möglichkeiten der Vertrauensförderung
- Grundsätze für ein ethisches Kommunikationsverhalten
- aus der Einsamkeit wieder zur Beziehung finden
- Dankbarkeit und Freundlichkeit lernen



### Arbeitszeiten

#### Montag / 1. Kurstag

- 09.00 Begrüssung und Einführung  
1. Arbeitseinheit
- 12.15 Mittagessen
- 13.15 2. Arbeitseinheit
- 17.00 Schluss 1. Tag

#### Dienstag / 2. Kurstag

- 09.00 «Es ist was es ist»  
Lesung literarischer Texte und Gedichte im Wechsel mit Musik
- 09.30 3. Arbeitseinheit
- 12.15 Mittagessen
- 13.15 4. Arbeitseinheit
- 17.00 Schluss der Weiterbildung

## Anmeldung

### Was die Seele gesund hält – Heilkräfte der Seele

Gesundheitspsychologie, Salutogenese, Resilienzforschung  
Grundwissen für die Beratung und Begleitung von Menschen in Krisensituationen und bei Krankheit

Weiterbildungskurs

**Montag / Dienstag, 06. / 07. Dezember 2010**

Name
Vorname
Beruf/Funktion
Strasse
PLZ/Ort
Tel. G
Tel. P
E-Mail

Gewünschtes bitte ankreuzen:

- Annulierungskosten-Versicherung:  
Informationsblatt und Einzahlungsschein
- Liste empfohlener Hotels Zürich

Senden Sie Weiterbildungsprogramme auch an:


Hier abtrennen