

## Compassion Focused Staff Support

Das spezifische **Übungsprogramm** basiert auf dem Therapieansatz „Compassion Focused Therapy“ nach Paul Gilbert. Es werden theoretische Modelle der Emotionsregulierung und Stressverarbeitung aufgezeigt, welche evolutionärpsychologische und bindungstheoretische Aspekte miteinbeziehen. In jeder Sitzung werden berufsspezifische Herausforderungen wie empathischer Distress, work-life-balance oder die praktische Selbstfürsorge thematisiert und bearbeitet. Es werden Praktiken der Achtsamkeit, des (Selbst-) Mitgefühls und der Selbstberuhigung eingeübt und somit Ressourcen gestärkt.

---

Das **Gesundheitspersonal** engagiert sich an vorderster Front für kranke und bedürftige Menschen. Mitarbeitende in Spitälern, Rehakliniken, Praxen, Pflegeheimen und weiteren sozialen Institutionen sind in Krisenzeiten wie während der Covid-19 Pandemie starken Belastungen ausgesetzt. Es bedarf somit einer besonders sorgfältigen Stärkung des Gesundheitspersonals zur Prävention von Erschöpfung und weiteren stressbedingten Folgen.

Das Gruppentraining findet in einer vertrauensvollen Atmosphäre von 5-8 Teilnehmern statt. Die soziale Verbundenheit wird gestärkt und das Gruppenwissen genutzt. **Willkommen sind alle Berufsgruppen.**

## Selbstfürsorge fürs Gesundheitspersonal



Ein **berufsübergreifendes Angebot** für das Gesundheitspersonal zur Prävention von Erschöpfungszuständen, zur Stärkung der Resilienz im Umgang mit schwierigen Situationen und zum Erhalt der Sinnhaftigkeit und Freude an der Arbeit mit Menschen.

## Daten und Zeit

8 wöchentliche Sitzungen jeweils  
donnerstags 18.15 bis 19.45 Uhr

Ab 22.2. bis 25.4.2024 (ohne  
Schulferien 28.3. und 4.4.2024)

## Ort

Praxis „am Markt“

Hutgasse 2

4001 Basel

## Kosten

CHF 550.-

## Anmeldung

Bis 10.2.2024 per Mail an:  
[lucy.maier@fsp-hin.ch](mailto:lucy.maier@fsp-hin.ch)

Gerne können Sie mich bei  
Fragen unverbindlich  
kontaktieren.

## Über mich

Ich bin Fachpsychologin für  
Psychotherapie FSP und arbeite seit 20  
Jahren als klinische Psychologin und  
Psychotherapeutin. Neben meiner  
Tätigkeit in eigener Praxis habe ich in  
verschiedenen Spitälern gearbeitet und  
mich auf das Thema Psychosomatik und  
Krankheitsverarbeitung sowie auf die  
Unterstützung des Gesundheitspersonals  
spezialisiert. Ich biete auch Selbst-  
erfahrung und Supervision an. Weitere  
Infos unter:

[www.praxis-lucy.maier.ch](http://www.praxis-lucy.maier.ch)

