



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

5. Tag der Psychologie | 2010

Auf das Leben schauen!

Selbstverantwortung
übernehmen

Samstag, 6. November 2010

10.00 bis 18.00 Uhr

Rathaus Wien, Wappensäle
Eingang Lichtenfelsgasse

Unter dem Ehrenschutz von
Landeshauptmann und Bürgermeister
der Stadt Wien **Dr. Michael Häupl**

Freier Eintritt

10.00 bis 10.30

Einlass und Eröffnung

Mag. Ulla Konrad

Präsidentin Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Mag. Sonja Ramskogler

Abgeordnete zum Wiener Landtag

10.30 bis 11.00

„Wechselspiel“ – Psychische Auswirkungen des Klimakteriums auf das Ernährungsverhalten

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin in freier Praxis

Unser Körper altert, doch das Selbstbild, das Frauen von sich und ihrem Äußeren haben, bleibt relativ konstant. Das Älterwerden ist deshalb so schwer zu akzeptieren, weil die psychischen Prozesse mit den biologischen nicht Schritt halten wollen. Deshalb werden die Wechseljahre nicht nur aufgrund der möglichen damit einhergehenden körperlichen Beschwerden, wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Verdauungsproblemen, Herzrasen oder Verdauungsbeschwerden, mit Angst erwartet, sondern auch aufgrund der nach außen sichtbaren Veränderungen des Körpers (schlaffere Haut, Gewichtszunahme, Verformung des Körpers). Ob bzw. in welcher Weise die Frau in dieser besonderen Phase ihres Lebens ihr Ernährungsverhalten ändert, ist Gegenstand des Vortrags.

11.00 bis 11.30

Geistig fit – Methoden, die das Gedächtnis „jung“ halten!

Dr. Doris Bach

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin in freier Praxis

Aufgrund unserer steigenden Lebenserwartung sollten wir rechtzeitig darauf achten, dass das wichtigste Organ unseres Körpers, nämlich unser Gehirn, so lange als möglich aktiv bleibt. Im Rahmen dieses Vortrages sollen Methoden, die unsere kognitive Leistungsfähigkeit fördern, vorgestellt werden.

11.30 bis 12.00

Die tägliche Viertelstunde für mehr Lebensbalance

Mag. Daniela Gertrud Reiter

Arbeitspsychologin in freier Praxis

Egal, was Sie gerade bewegt aus dem Themenfeld Lebensplan und Lebensbalance - Karriereplanung, berufliche Neuorientierung, Wiedereinstieg, Mehrfachbelastung, starke Anforderungen im Beruf, kaum Zeit für sich selbst - Achtsamkeitsübungen, Genusstraining und Selbst-Coaching sind verschiedene Möglichkeiten, sich selber etwas Gutes zu tun. Sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, zumindest einmal am Tag für 15 Minuten – mit gezielten Übungen kann bereits eine Viertelstunde pro Tag Ihre Lebensqualität verbessern. Kleine Übungen helfen dabei Stress abzubauen und vorzubeugen, mehr Lebensfreude zu empfinden, sich selber neu auszurichten. Der Vortrag bietet konkrete Ideen und Anregungen zur leichten Umsetzung im Alltag.

12.00 bis 12.30

Elternbildung: Verstehen – Erkennen – Handeln

Gibt es Präventivmaßnahmen für ein gelingendes Familienleben?

Dr. Elfriede Wegrich

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin in freier Praxis

Oftmals führen mangelndes Wissen über die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu Fehlreaktionen und Fehlhandlungen. Eltern mit mehr Informationen können Situationen gelassener einschätzen – die Folgen sind: adäquates Reagieren, eine Verminderung von Fehlentscheidungen in der Erziehung und besseres Verstehen zwischen Eltern und Kindern.

12.30 bis 13.00

„Wie erhole ich mich richtig?“

Dr. Gerhard Blasche

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe in freier Praxis

Erholung und Entspannung sind die Eckpfeiler unseres seelischen Gleichgewichts. Sie verhelfen uns, die mit beruflichen und privaten Anforderungen einhergehende Erschöpfung auszugleichen und damit unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Dennoch wird deren Bedeutung in unserer leistungsbetonten Gesellschaft häufig übersehen oder kleingeredet. In Folge können chronische Erschöpfung und Burnout unsere Gesundheit nachhaltig gefährden. Im Vortrag möchte ich auf die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Erholung eingehen und Ihnen Tipps geben, wie, wann und wo Sie am Besten Erholung und Entspannung finden. Unter anderem werde ich Themen wie Achtsamkeit, psychobiologischen Rhythmen, Schlaf, Arbeitspausen, Urlaub und Strategien zur Förderung des mentalen Abschaltens erörtern.

13.00 bis 14.00

Podiumsdiskussion

Auf das Leben schauen!

Selbstverantwortung für sein Leben übernehmen

TeilnehmerInnen

Thomas Geierspichler

Rollrennstuhl-Olympiasieger

Pater Gregor Henckel-Donnersmarck

Abt des Stiftes Heiligenkreuz

Mag. Ulla Konrad

Präsidentin Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Mag. Alfred Lackner

Personal – und Organisationspsychologe

Barbara Stöckl

TV-Moderatorin, Produzentin, Ombudsfrau

14.30 bis 15.00

Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genuss-Training

Mag. Beate Handler

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin in freier Praxis

Genusstraining, auch als euthymes Verfahren (also etwas, das der Seele gut tut) bezeichnet, wird in der Psychologie vielseitig eingesetzt.

Mit allen Sinnen zu leben bedeutet, täglich kleine oder größere Genussmomente zu erfahren sowie Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu verspüren. Mithilfe einfacher und angenehmer Genussübungen kann der Mensch zu mehr Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Genießen können ist im Bereich der Gesundheitserhaltung sehr wichtig. Euthyme, also genussbringende Verhaltensweisen auszuüben, bedeutet Freude, Lachen, Wohlfühlen, Glücksmomente, Entspannung und Tagträumen täglich erleben zu

können. In einer Zeit in der Herausforderungen, Zeitdruck und hohe Leistungsanforderungen zum Alltag gehören und neben dem Beruf, auch Familie, Haushalt und Kindererziehung energieintensive Bereiche darstellen, können Genussfähigkeit und -fertigkeit, sowie die regelmäßige Integration in den Alltag, vor negativen Auswirkungen vieler Stressoren schützen. Viele Menschen leiden an Krankheiten oder Funktionseinschränkungen wie z.B. Burnout, Erschöpfungssyndrom, psychosomatischen Erkrankungen, Essstörungen, Schmerzstörungen, Diabetes, Gelenk- und Stützsystemerkrankungen, Neurodermitis, Depression und Angsterkrankungen. Bei diesen und zahlreichen anderen Beschwerden kann Genussstraining und in Folge bewusster Genuss im Alltag viel zur Lebenszufriedenheit beitragen.

15.00 bis 15.30

Liebe, Sex und Partnerschaft
Mag. Natalia Ölsböck

Organisationspsychologin, Kommunikations- und Wirtschaftstrainerin, freiberuflich tätig

Ist so etwas wie beständige und liebevolle Partnerschaft in der heutigen Zeit überhaupt möglich? Wie viel Sexualität braucht eine erfolgreiche Beziehung? Und was können wir tun, wenn die Liebe eingerostet ist? Liebe, Sexualität und Partnerschaft beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Deshalb lohnt es sich, für uns und unsere Lieben, aktiv in unsere Beziehungen zu investieren. Holen Sie sich Tipps und Anregungen für ihre bestehende oder zukünftige Partnerschaft.

15.30 bis 16.00

Arbeit als Quelle der Lust oder des Leids? Wie Sie durch mehr Selbstkontrolle und Eigenverantwortung dem Ausbrennen vorbeugen
Mag. Marion Fitzka

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin in freier Praxis

„Wer rastet, der rostet“ heißt ein altes Sprichwort und auch heute wird Arbeit und Tätigkeit als ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens erachtet. Über unsere Arbeit definieren wir einen Bereich unseres Selbstwertes und unserer Identität. Im Beruf knüpfen wir Sozialkontakte, übernehmen Pflichten und Verantwortung und leisten somit einen wertvollen Beitrag in der Gesellschaft.

Laut einer aktuellen Studie der Wiener Ärztekammer leiden rund 500.000 ÖsterreicherInnen unter dem Burn Out Syndrom. Die Betroffenen fühlen sich erschöpft und energielos und leiden unter zahlreichen körperlichen und psychischen Symptomen. Als Hauptursache wird dafür meist der hohe Druck am Arbeitsplatz genannt. Holen Sie sich praktische und hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Arbeitsalltag selbstkontrolliert gestalten und so dem Ausbrennen immer einen Schritt voraus sind!

16.00 bis 16.30

„Wer hat Angst vor Heidi Klum?“ Schlank und krank durch Mediens Schönheiten
Mag. Michaela Langer

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin

Die Diktatur der Idealmaße 90-60-90 wird über die Medien massiv verbreitet. Obwohl fast keine Frau diese Körperform hat, erscheint diese Körperform durch die Bilder in Fernsehen, Zeitschriften und auf Plakaten als normal. Angesichts dieser einseitigen Bilderflut erscheint vielen Frauen und Mädchen ihr Körper als minderwertig. Kritische Auseinandersetzung mit krankmachenden Bildern und Aufklärung über die Manipulation unseres Blicks durch die Medien sind wichtig für junge Mädchen und Frauen und hilft ihnen zu mehr Selbstbewusstsein.

16.30 bis 17.00

"Mit Fernrohr und Lupe" - Psychologische Behandlungen in der Arbeit mit alten Menschen - Anregungen für den Umgang mit sich selbst, für ein „positives Altern“

Dr. Maria Seidenschwann

Leitende Psychologin Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

Mag. Regina Rajecky

Stv. leitende Psychologin des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

Wir Blicken mit dem Fernrohr in die Vergangenheit. Manchmal verzerren aufgestaute, nicht zum Ausdruck gebrachte Gefühle die Perspektive, oder unsere Bewertungen und Interpretationen überdecken einen Teil des Blickfelds - so kann nur ein Teil der eigenen Geschichte wahrgenommen werden. Die Befreiung von emotionalen Belastungen, die lebenslang mitgeschleppt wurden, unterstützt die Schärfung des Blicks. Das Fernrohr kann neu eingestellt werden, um die eigene Geschichte genauer zu sehen. Durch die Auseinandersetzung werden gewonnen Stärken deutlicher sichtbar, ebenso Bewältigungsstrategien die auch damals schon verwendet wurden. Wie sehr einzelne Situationen oder Aspekte der Persönlichkeit unter die Lupe genommen werden sollen, entscheidet jeder selbst.

Auch im Alter ist es möglich neue Perspektiven einzunehmen und dadurch andere Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erkennen.

17.00 bis 17.30

**Der Wunsch nach Technik und emotionaler Wärme –
Wie geht die psychologische Praxis damit um?**

Dr. Birgit U. Stetina

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Lehr- und Forschungspraxis des Ordinariats Klinische Psychologie, Fakultät für Psychologie, Universität Wien

Die gegenwärtige Gesellschaft will beides: Einerseits leben wir in einer Zeit von Facebook, I-Phone und Virtual Reality. Andererseits sehnen sich Personen mehr denn je nach emotionaler und sozialer Wärme. Diese Entwicklungen spielen auch in der psychologischen Praxis eine wichtige Rolle. Die Vortragende und das Team der Lehr- und Forschungspraxis des Ordinariats Klinische Psychologie setzen sich mit dieser Thematik auf wissenschaftlicher Ebene auseinander. Im Vordergrund stehen virtuelle (z.B. PC Spiele für Personen mit Höhenangst) und online Behandlungsformen (z.B. per E-Mail) im Gegensatz zu zutiefst emotionsbezogenen und beziehungsorientierten Ansätzen, wie der tiergestützten Therapie. Der Hintergrund, die diversen Möglichkeiten und die unterschiedlichen Auswirkungen auf den Menschen werden in diesem Vortrag erörtert.

17.30 bis 18.00

Gefühle in der Konfliktlösung – ein Widerspruch?

Mag. Christine Priesner

Arbeitspsychologin, Mediatorin in freier Praxis

Bei der Entstehung und Ausweitung von Konflikten spielen Gefühle eine wesentliche Rolle. Im beruflichen wie privaten Alltag werden Emotionen jedoch vielfach als Störfaktoren angesehen und tabuisiert. So wird gerade im Falle von Konflikten der Ruf laut, „sachlich“ zu bleiben oder „einen sachlichen Umgang miteinander zu finden“. Gefühle haben jedoch die Funktion, den Weg für grundlegende Bedürfnisse zu bahnen. Werden sie nicht zum Ausdruck gebracht, verstärken sie sich. Für eine Konfliktlösung ist daher dem Wahrnehmen, Ansprechen und Akzeptieren von vorhandenen Gefühlen durch die Konfliktbeteiligten Vorrang einzuräumen. Im Vortrag wird der Ablauf eines Mediationsverfahrens vorgestellt, der Schwerpunkt liegt darauf, auf welche Art und Weise Emotionen in die Konfliktlösung einbezogen werden können.

Moderation: Jasmin Dolati, ORF, Radio Wien

Aussteller

Fachsektion Arbeits-, Wirtschafts- Organisationspsychologie

Fachsektion Gerontopsychologie

Fachsektion Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie

Fachsektion Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie

Fachsektion Mediation

Fachsektion Notfallpsychologie

Fachsektion Pädagogische Psychologie

Fachsektion Psychotherapie

Fachsektion Sportpsychologie

Fachsektion Traumapsychologie

Landesgruppe Wien – Die Wiener PsychologInnen im Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Helpline 01/504 80 00 – Das Infotelefon der PsychologInnen im Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Plattform StudentInnen im Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Österreichische Akademie für Psychologie – ÖAP
des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen

BBRZ – Medizinisches Zentrum für seelische Gesundheit
www.bbrz-med.at

Gesellschaft für NeuroPsychologie Österreich – GNPÖ
www.gnpoe.at

FEM, FEM Süd und MEN – Institut für Frauen- und Männergesundheit
www.fem.at

Wiener Programm für Frauengesundheit
www.frauengesundheit-wien.at

Wiener Gesundheitsförderung – WIG
www.wig.or.at

die möwe Kinderschutzzentrum
www.die-moewe.at

Der Büchertisch wird betreut von der Universitätsbuchhandlung Maudrich
www.maudrich.com

Barrierefreier Zugang

In den 1. Stock kommen Sie mit dem Aufzug bei Stiege 8: Vom Eingang Lichtenfelsgasse gelangen Sie in den Arkadenhof, wo von der Hofmitte links ein Weg zum Personenlift der Stiege 8 führt.

Impressum:
Berufsverband Österreichischer PsychologInnen
Möllwaldplatz 4/4/39, 1040 Wien
Tel: 01 / 407 26 71-0, buero@boep.or.at

www.boep.or.at

**Raiffeisen
Meine Bank**

