

Vorlesungsnummer :	Vorlesungsbeginn:	WS 2003/04
Titel der Lehrveranstaltung:		
Gesundheit und Belastungsverarbeitung in sozialen Berufen		
Veranstalter :		
Hörerkreis:		
Zeit:	23.01.-25.01.04 und 31.01.04	
Ort:		
Erläuterungen:		
<p>Wer sich heute für andere Menschen aus sozialer und christlicher Motivation einsetzt, vollzieht dieses Engagement mit der ganzen Person. Häufig wird ein Einsatz geleistet oder sogar erwartet, der über das normale Maß hinausgeht.</p> <p>Wer sich diesen Anforderungen aussetzt, fragt mit Recht: Wie kann ich mit den Belastungen angemessen umgehen? Wie kann ich mich davor schützen, daß ich ausbrenne? Wie schaffe ich es, daß mein eigenes Leben gelingt?</p> <p>Die Beantwortung dieser Fragen soll aus drei Perspektiven in den Blick genommen werden:</p> <p>a) aus der Perspektive der Forschungen zu Ressourcen, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung,</p> <p>b) aus der Perspektive von Belastung und Belastungsverarbeitung ("Streßforschung"),</p> <p>c) aus der Perspektive der Theologie.</p> <p>Es ist das Ziel der Veranstaltung, durch Theorie und praktische Übungen befähigt zu werden, aus christlicher Motivation mit Belastungen angemessen umzugehen und die eigene Persönlichkeit gesund weiterzuentwickeln.</p> <p>Die Praxisorientierung der Veranstaltung wird gefördert durch ein spezielles Forschungsprojekt zum Umgang mit Belastungen im sozialen Beruf, in dem die TeilnehmerInnen einen praktischen Beitrag zur Weiterentwicklung des Wissens in ihrem Berufsfeld leisten können.</p>		
Literaturhinweise:		
<ul style="list-style-type: none"> • Kaluza, G. (1996). Gelassen und sicher im Streß. Psychologisches Programm zur Gesundheitsförderung. Berlin: Springer. • Tesch-Römer, C., Salewski, C., & Schwarz, G. (Eds.). (1997). Psychologie der Bewältigung. Weinheim: Beltz. • Maslach, C. and M. P. Leiter (2001). <u>Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können.</u> Wien, Springer. 		

- Burisch, M. (1994). Das Burnout-Syndrom - Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin: Springer.
- Jacobs, C. (2000). Salutogenese. Eine pastoralpsychologische Studie zu seelischer Gesundheit, Ressourcen und Umgang mit Belastung bei Seelsorgern. Würzburg: Echter.

Anmerkung: