



## 2-tägige Fortbildung

### «Mitgefühlsbasierte Psychotherapie bei psychischen Störungen in der Peripartalzeit»

**Inhalt:** Der Übergang in die Elternschaft kann sehr erfüllend sein und geht gleichzeitig auch mit komplexen Anpassungsleistungen einher. Es finden Veränderungen des Körpers, des Gehirns, der Sexualität, der Partnerschaft und des Soziallebens statt. Diese können zum einen wundervoll sein, sie können aber auch verunsichern und Ängste mit sich bringen.

Diese Fortbildung thematisiert die vielschichtigen Veränderungen, die während einer Schwangerschaft und dem Elternwerden erfolgen und zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen in dieser Phase beitragen können.

Der Hauptfokus dieser Fortbildung liegt auf dem Erlernen von therapeutischen Methoden der **Mitgefühlsbasierten Psychotherapie** nach Paul Gilbert (*Compassion-focused Therapy - CFT*) und deren Anwendung bei Personen mit psychischen Störungen in der **Peripartalzeit** (z.B. postpartale Depression).

Die Entwicklung einer mitfühlenden inneren Haltung während dieser sensiblen Lebensphase kann Mütter und Väter dabei unterstützen mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Scham, Schuld und Wut umzugehen und eine Alternative zu selbstkritischem und selbstverurteilendem Denken zu finden. Auch kann eine solche Haltung dabei helfen einen hilfreichen Umgang mit einem schwierigen Erlebnis im Rahmen der Schwangerschaft und Geburt (z.B. einer traumatisch erlebten Geburt oder einem Verlust im Rahmen einer Schwangerschaft) zu finden.

In der Fortbildung wird die Theorie der Mitgefühlsbasierten Psychotherapie behandelt, sowie Übungen vorgestellt und eingeübt.

**Zielgruppe:** Diese Fortbildung richtet sich speziell an psychiatrisch, psychologisch und psychotherapeutisch tätige Fachpersonen, die Klienten ambulant und / oder stationär behandeln.

**Referentin:** Dr. phil. Olivia Bolt, eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Leitende Psychotherapeutin «The Kusunoki Practice» und selbständige Psychotherapeutin in der Praxis «Die Psychologinnen». Als Expertin bietet sie Psycho- und Paartherapie speziell für Mütter, Väter und Paare an.

**Durchführungsort:** Die Fortbildung wird in der Praxis «Die Psychologinnen» an der Dufourstrasse 161, 8008 Zürich durchgeführt.

**Nächster Termin:** 16. – 17.03.2024 (Samstag und Sonntag), jeweils von 09:00–17:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** min. 10 und max. 15

**Kosten:** 480 Franken (inklusive Kursmaterialien)

**Anmeldung:** Per Email an Olivia Bolt ([olivia.bolt@hin.ch](mailto:olivia.bolt@hin.ch))

Alle Teilnehmenden erhalten nach der Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung.

## Buchempfehlungen

- Achtsames Mitgefühl: Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln; Paul Gilbert & Choden, Arbor Verlag, 2020
- Mitgefühlstraining-wie Sie Schritt für Schritt eine mitfühlende innere Haltung entwickeln; Chris Irons & Elaine Beaumont, Arbor Verlag, 2022
- Postnatal Depression-using compassion focused therapy to enhance mood, confidence and bonding; Michelle Cree, Robinson, 2015

