

FACHTAGUNG „SCHÄM DICH! NICHT“

VORTRÄGE

Vortrag 1: Schamgefühle – Fluch oder Segen?

Wozu haben die meisten Menschen von Natur aus dieses komplexe, schrecklich unangenehme Gefühl - wozu ist es gut? Wieso sind sehr junge Kinder immer frei davon? Wie geht's uns mit schamlosen Menschen, die also „keinen Genierer“ haben? Bei all den spannenden Facetten und Studienergebnissen rund um dieses komplexe Gefühl: Letztendlich geht es um die Frage, wie wir das psychologische Wissen darüber nutzen können, Menschen nicht zu beschämen und uns selbst oder anderen aus destruktiver Scham heraus zu helfen.

Mag.^a Helga Kernstock-Redl

Coach, Supervisorin, Referentin, Lehrbeauftragte, Autorin, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (SF), BÖP-zertifiziert in Traumapsychologie und Arbeitspsychologie

Vortrag 2: Die Macht der Kränkung

Nahezu jedem menschlichen Problem liegt eine Kränkung zugrunde. Denn Kränkungen greifen unsere Selbstachtung, unser Ehrgefühl und unsere Werte an. Sie treffen uns im Innersten, können uns beschämen, aus der Bahn werfen, uns krank machen und sogar zu grausamen Verbrechen und Kriegen führen. Obwohl jeder Mensch andere kränkt und unter eigener Gekränktheit leidet, werden Kränkungen und die oft daraus resultierenden Schamgefühle maßlos unterschätzt und tabuisiert. Tatsächlich sind sie eine der wichtigsten psychischen Störungen, die sich als soziale Interaktion zwischen jemandem, der kränkt, und jemandem, der gekränkt wird, abspielt und so zur Hauptursache zwischenmenschlicher Probleme wird.

Anhand ausgewählter Beispiele aus Geschichte, Gesellschaft und therapeutischer Praxis wird veranschaulicht, welche Macht Kränkungen über uns und unsere Beziehungen ausüben können und wie es gelingt, an seelischen Verletzungen nicht nur zu wachsen, sondern die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Univ.-Prof. Dr. med. Reinhard Haller

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut, Autor, Gerichtsgutachter

PROGRAMMABLAUF

08:30 Uhr:	Ankunft, Einchecken
09:00 Uhr:	Begrüßung
09:15 Uhr:	Vortrag: „Schamgefühle - Fluch oder Segen?“ von Mag. ^a Helga Kernstock-Redl
10:15 Uhr:	Pause
10:45 Uhr:	Vortrag: „Die Macht der Kränkung“ von Univ.-Prof. Dr. med. Reinhard Haller
12:00 Uhr:	Mittagspause
13:30 Uhr:	Workshops 1. Durchgang
15:00 Uhr:	Pause
15:30 Uhr:	Workshops 2. Durchgang
16:45 Uhr:	Abschluss

Anmeldung:



ONLINE bis 14. Oktober unter folgendem Link:
<https://caritasooe.wufoo.com/forms/zkj3tm01glbhz/>

Die Tagung wird auf Grundlage der im Oktober 2022 geltenden Corona-Maßnahmen stattfinden. Die Informationen dazu erhalten Sie zeitgerecht.

Die Veranstaltung wird beim ÖBVP mit 8 Fortbildungseinheiten eingereicht.

Workshops:

Es gibt die Möglichkeit, zwei Workshops zu besuchen. Bitte geben Sie bei Ihrer Online-Anmeldung die Nummer Ihrer Wunschworkshops bekannt. Die Plätze werden in der Reihenfolge der einlangenden Anmeldungen vergeben. Die Workshops können nur vor Ort besucht werden, eine Onlineteilnahme ist nicht möglich.

Tagungsgebühr:

€ 60,00 Tagungsbeitrag für die Präsenzteilnahme
Zahlung ausschließlich vor Ort in BAR möglich!
€ 30,00 Online-Teilnahme an den Vorträgen
Die Rechnung erhalten Sie nach der Anmeldung, den Teilnahmelink senden wir Ihnen am Tag vor der Veranstaltung zu.

Veranstalter:

Die Tagung ist eine Kooperationsveranstaltung von:
Caritas Oberösterreich, BEZIEHUNGLEBEN.AT,
Notfallseelsorge OÖ und TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Impressum:

Kontaktperson: Mag.^a Silvia Breitwieser.
Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass Fotos, die während der Tagung gemacht werden, vom Veranstalter eventuell veröffentlicht werden.
Fotos: Pixabay.com, privat / Hersteller: onlineprinters.at

Schäm dich! Nicht



FACHTAGUNG

21. Oktober 2022 von 9 bis 17 Uhr
Bildungshaus Schloss Puchberg

WORKSHOPS

Aufrichtig süchtig! Mit Stolz aus der Suchterkrankung - Utopie oder Möglichkeit?

Suchtkrank oder Angehörige*r eines suchtkranken Menschen zu sein – beides unterliegt nach wie vor einer gewissen Stigmatisierung in unserer Lebenswelt. Scham- und Schuldgefühle, aber auch Angst vor Veränderung bestimmen den zögerlichen Weg in eine Suchtbehandlung. Hilflosigkeit, Überforderung und Scham blockieren die Angehörigen beim Aufsuchen und Zulassen von suchtspezifischen Hilfsangeboten. Der Workshop fokussiert das Thema, ob es suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen überhaupt möglich ist, sich aufrichtig und selbstbewusst auf den Weg aus der Suchterkrankung zu begeben.



Mag.ª Dr.ª Ute Andorfer
Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Verhaltenstherapeutin

Dr. Oliver Scheibenbogen
Klinischer- und Gesundheitspsychologe

„Ein Brief errötet nicht“ (Cicero) – oder doch? Umgang mit schambesetzten Themen in der schriftbasierten Onlineberatung
Schriftbasierte Onlineberatung (Mail, Chat) bietet Ratsuchenden deutlich mehr Anonymität als face-to-face-Beratung. Nicht gesehen zu werden, aber trotzdem verstanden zu werden – das kann auch heißen, sein Gesicht nicht zu verlieren, gerade wenn man sich mit schambesetzten Themen an eine Beratungseinrichtung wendet. In diesem Workshop wollen wir praxisorientiert darüber diskutieren, wie Scham in der Onlineberatung erkannt und wie mit schambesetzten Themen umgegangen werden kann.



Mag.ª Birgit Dorninger-Bergner
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Systemische Familientherapeutin

„Scham als menschliche Emotion“ - ACHTUNG: Workshop findet nur einmal statt von 13:30 - 15:00 Uhr

Scham ist eine sehr komplexe Emotion, die zu Unrecht nur mit Entwertung, destruktiver Kritik und sozialer Schande gleichgesetzt wird. Scham ist ebenso ein wichtiges Schutzgefühl für unser Selbst und warnt uns vor Verletzungen der Intimität. Scham kann aber auch krank machen und Beschämung ist eine besonders folgenschwere Form der Kränkung. Heute ist die Gesellschaft bedroht von Schamverlust und der Etablierung einer Unkultur der Beschämung. Mögliche individuelle und soziale Gegenstrategien sowie Maßnahmen zur richtigen Aufwertung der Scham werden zum Abschluss des Vortrages diskutiert.



Univ.-Prof. Dr. med. Reinhard Haller
Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut, Autor

WORKSHOPS

Selbstwert, Scham und Entschämen in der Kindheit

Wie verformen Entwürdigung und Beschämung den Selbstwert? Wie kann man Kindern und Jugendlichen aus dem Gefühl der Scham heraushelfen und ihr Selbstwertgefühl (wieder) aufbauen? Was hilft uns Erwachsenen, solche Kindheitserlebnisse zu verarbeiten? Im Workshop werden psychologische Inputs gegeben sowie alltagstaugliche Antworten auf diese Fragen und jene der Teilnehmer*innen erarbeitet und erprobt.



Mag.ª Helga Kernstock-Redl
Coach, Supervisorin, Referentin, Lehrbeauftragte,
Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Begegnung mit der Scham im Improtheater

Beim Improvisationstheater improvisieren die Schauspieler*innen live. Immer auf ein Stichwort aus dem Publikum wird direkt - ohne Verzögerung - eine Theaterszene begonnen und improvisiert. Mike Koller spielt Improvisationstheater und gibt seit 2009 Workshops für totale Beginner*innen. Scham und Angst sind beim Impro-Spielen vor allem bei Beginner*innen sehr große Themen. Wir schnuppern zuerst selbst als Schauspieler*innen ins Impro-theater hinein, anschließend folgt eine Reflexion mit Schwerpunkt auf das Thema Scham.



Mike Koller
Theaterpädagoge

SICH ZEIGEN

Scham ist ein universelles Gefühl, das unseren Intimraum schützt. Dennoch ist sie nicht sehr beliebt, da sie unangenehm und oft schwer fassbar ist. Immer aber geht es im Zusammenhang mit der Scham darum, dass etwas zum Vorschein kommt, was wir eigentlich verbergen wollen. Im geschützten Rahmen dieses kunsttherapeutischen Workshops nähern wir uns diesem unangenehmen Gefühl auf dem Weg des Gestaltens sanft an. Zudem erfahren wir, wie heilsam es sein kann, wenn wir dieser schwer greifbaren Erfahrung eine sichtbare Form geben, um sie dann, vielleicht nur in kleinen Stücken, zur Sprache zu bringen.



Mag.ª art. Annika Mayr-Nausner
Dipl. Kunsttherapeutin

„Selbstbeschämung und/oder Selbstliebe Meine Kraftquellen oder Krafträuber?“

Unsere Gefühle und Empfindungen: Angst, Freude, Wut, Hass, Gleichgültigkeit, Scham, Liebe geben uns Kraft und sind Lebensquellen, können aber genauso gut Krafträuber sein. Wie entwickeln sich solche Lebenssituationen? Was bewirken sie? Wie können wir Balance gewinnen? Es gibt keine einfachen Antworten und vor allem keine „Ratschläge“. Aber eine gemeinsame Suche lohnt sich immer.



P. Johannes Pausch OSB
Mag. Dr. theol. und Dipl. Päd., Psychotherapeut

WORKSHOPS

Scham – die Begleiterin von Armut!

Soziale Scham ist eine Bedrohung, die leicht in der Luft, aber schwer auf Körper und Geist liegt. Ich werde zum Objekt des Blickes anderer gemacht. Andere bestimmen, wie ich mich zu sehen habe. Das ist ein massiver Eingriff in die Integrität einer Person. Betroffene fürchten, in diesen Augenblicken ihr Gesicht zu verlieren und wissen ihr Ansehen bedroht. Man möchte im Erdboden versinken. Unsichtbar sein. Scham ist die große Begleiterin von Armut – ein hochaktuelles Thema in Zeiten von ständig steigenden Lebenserhaltungskosten. Beschämung ist eine Frage des Blickes und des Ansehens.



Mag. Martin Schenk-Mair
Stv. Dir. der Diakonie Österreich, Sozialexperte, Psychologe,
Mitbegründer der „Armutskonferenz“

Suizid und Scham

Scham und Beschämung sind hochgradig tabuisierte und allgegenwärtige Emotionen, die Körper und Seele zugleich betreffen. Gerade in Krisensituationen oder bei psychischen Erkrankungen kann sich Scham fatal auswirken, kann lähmen, zu Selbststigmatisierung, sozialem Rückzug und Wut bis hin zum Suizid führen. Scham bewirkt ein Alleingelassen-Sein und betrifft auch Hinterbliebene nach Suizid. Peers und Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag, um zugrunde liegende Konflikte von Macht und Ohnmacht zu enttabuisieren. Wie kann „Entschämung“ gelingen und wie können wir Selbstmitgefühl als Ressource einsetzen?



Dr.ª Ulrike Schrittwieser
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin,
Psychotherapeutin, Ärztin für Allgemeinmedizin

Straßenzeitung Kupfermuckn – Obdachlosigkeit bedeutet Beziehungslosigkeit

Viele von Obdachlosigkeit Betroffene schämen sich. Sie brauchen eine Anlaufzeit bis sie Hilfe in Sozialeinrichtungen suchen. Aus Scham sprechen sie oft mit niemandem über ihre Situation. Somit kann Obdachlosigkeit auch Beziehungslosigkeit bedeuten. Durch den Verkauf der Straßenzeitung Kupfermuckn und die Mitarbeit in der Redaktion gibt es viele Möglichkeiten, der Beziehungslosigkeit, der sozialen Ausgrenzung und dem Gefühl der Scham zu begegnen. Davon handelt dieser Workshop.

Sonja Taubinger

Betroffenenvertreterin der Kupfermuckn; sie lebte selbst auf der Straße und in Notunterkünften

Mag. Heinz Zauner

Geschäftsführer des Vereins Arge für Obdachlose, Chefredakteur der Straßenzeitung Kupfermuckn

