

# SuSe

Halbjahresgruppe 2024 **Supervision & Selbstfürsorge**



## **Darf ich mich vorstellen: Mein Name ist SuSe**

*Meine Aufgabe und mein größtes Anliegen besteht darin, zu deinem Wohlbefinden beizutragen. Ich schätze die Arbeit, die du machst, sehr, und ich möchte, dass es dir dabei gut geht. Ich möchte dich stark und fröhlich, kompetent und wirksam sehen.*

*Daher möchte ich dich inspirieren, ermutigen, stärken und begleiten.*

*Ich werde dich immer wieder zu etwas einladen, das dir guttun könnte. Und ich werde dich erinnern, wenn du auf dich selbst vergessen willst.*

*Ich bin eine stärkende Gemeinschaft Gleichgesinnter, in der jede/r Einzelne mit dem ganz Eigenen Platz hat. Die Freude und jeder Fortschritt des/der Einzelnen ist die Freude und der Fortschritt aller, und das Schwierige halten wir gemeinsam aus.*

Besonders Menschen, die in (psycho-)sozialen und gesundheitsbezogenen Berufsfeldern arbeiten und pädagogisch, therapeutisch, beratend oder pflegend andere Menschen begleiten, sind großen Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. Dies kann auf Dauer zu Erschöpfung, Überdruß, oder anderen seelischen oder körperlichen Symptomen führen. Doch ebenso stehen Menschen aus anderen Berufsfeldern immer wieder vor neuen Herausforderungen und Fragen. Oder aber, wir sind im Laufe unseres Lebens immer wieder gefordert, uns neu zu orientieren und Wege zu finden, wie wir unsere Begabungen noch wirksamer in die Welt tragen können.

Es ist nicht notwendig, mit all dem alleine fertig zu werden. Sinnvoller ist es, sich Unterstützung in einer kollegialen Gemeinschaft zu holen. Unsere supervisorische Halbjahresgruppe ist eine gute Gelegenheit, sich regelmäßig an etwas Kraftspendendes und Klärendes anzubinden. Man kann manchmal ein eigenes Anliegen einbringen, oder aber auch an den Themen und Prozessen der anderen teilhaben und lernen.

Wir verbinden auf einzigartige Weise die Konzepte von Supervision und ressourcenvoller Selbsterfahrung unter dem übergeordneten Ansatz der Selbstfürsorge. Wir kombinieren Übungen und Theorieimpulse aus Traumapädagogik, Mal- und Gestaltungstherapie, Somatic Experiencing, Prozessarbeit und systemisch-kunsttherapeutischer Supervision. Dies eröffnet einen breiten Zugang der Auseinandersetzung mit beruflichen und persönlichen Fragen und Themen. Meditative Übungen schließen uns dabei immer wieder an Achtsamkeit und Kraftquellen an.

#### 4 Termine jeweils **Dienstag** von **16:00 Uhr** bis **19:00 Uhr** am

**28. Mai / 23. Juli / 10. September / 5. November** (Nicht besuchte Termine können weder rückerstattet noch nachgeholt werden)

**Kosten:** 220.- € (die Rechnung wird mit der Anmeldebestätigung via Mail zugesendet)

**Anmeldung** verbindlich per Mail an [office@praxis-riesenhuber.at](mailto:office@praxis-riesenhuber.at)

**Teilnahmevoraussetzungen:** Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten mitzubringen, ausschließlich der Wunsch und die Bereitschaft, sich auf sich selbst und auf kreative Prozesse einzulassen. Psychische, körperliche, soziale und finanzielle Stabilität werden vorausgesetzt. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

#### **Veranstaltungsort:**

Institut wunderKinder, **Loft, Ungergasse 9a, Graz**

#### **Leitung:**

**Dr. Sabine Riesenhuber & Dr. Christina Rothdeutsch-Granzner**  
[praxis-riesenhuber.at](http://praxis-riesenhuber.at) & [wunderkinder-graz.at](http://wunderkinder-graz.at)



(Lebens- und Sozialberaterinnen mit Supervisionsberechtigung gem.: §4 Abs (4) 1 Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung StF: BGBl. II Nr. 140/2003); anerkannt als Gruppensupervision für die LSB-Ausbildung