

ZSB
BERN

Zentrum für
Systemische Therapie
und Beratung

Systemische
Psychotherapieweiterbildung
bindungsbasiert &
emotionsfokussiert
am Zentrum für Systemische
Therapie und Beratung
(ZSB) Bern

Systemische Therapie und Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien
Weiterbildung, Fortbildung, Seminare, Supervision

Inhalt

-
- 1 Wer wir sind
 - 4 Systemische Psychotherapie
bindungsbasiert &
emotionsfokussiert
 - 8 Modularer Aufbau, Zulassung,
Inhalte und Kosten
-

Wer wir sind

Das ZSB Bern ist eine *eidgenössische Stiftung* und integriert unter demselben Dach ein Fort- und Weiterbildungsinstitut sowie eine systemisch orientierte Praxisgemeinschaft.

Ziel der Stiftung ist die Förderung der Systemischen Therapie und Beratung bei psychosozialen Belastungen von Einzelnen, in Partnerschaft, Familie und Organisationen in der Schweiz.

Seit den 1990-er Jahren vermittelt das ZSB Wissen und Können aus der Praxis für die Praxis:

- Fortbildungen zu aktuellen Themen aus Therapie und Beratung
- Weiterbildungen in Systemischer Therapie und Beratung
- Supervisionen für Einzelne, Teams und Organisationen
- Einzel- und Gruppenself erfahrung

Kernkompetenz des ZSB ist die *Systemische (Familien-) Therapie/Beratung* als Form der Psychotherapie und psychiatrischen Hilfe, die sich sowohl am individuellen Leid und an einem Hilfeauftrag wie auch an den wichtigsten Beziehungen von Hilfesuchenden orientiert. Symptome werden als Ausdruck eines Versuches verstanden, eine schwierige und leiderzeugende Lebenssituation zu bewältigen. Grundsätzlich wird eine pragmatisch-integrative und lösungsorientierte Therapie unterstützt, welche die Kombination mit

weiteren fundierten Therapiemethoden einschliesst. Wo erwünscht und sinnvoll werden die in das Problem involvierten Bezugspersonen respektvoll und kooperativ in die Therapie mit einbezogen. Ziel der Therapie ist es, systemeigene Kräfte zu aktivieren, um problemrelevante, komplexitätsgerechte und nachhaltige Lösungen zu entwickeln sowie stagnierende Entwicklungsprozesse in Gang zu bringen.

Alle Lehrkräfte am ZSB Bern weisen in ihrem Fach eine fundierte Berufsausbildung auf wissenschaftlicher Grundlage aus und verfügen überwiegend über langjährige Erfahrung mit therapeutisch-be-raterischem Problemlösen in komplexen Systemen. Die Lehrkräfte sind mehrheitlich als Therapeutinnen und Therapeuten innerhalb der Praxisgemeinschaft des ZSB tätig, in der sie eigenverantwortlich psychotherapeutische Praxen mit unterschiedlichen Schwerpunkten führen. Der Einsatz und der Gebrauch von Videoaufzeichnungen zur Qualitätssicherung und zur Reflexion der psychotherapeutischen Tätigkeit gehört zum festen Bestandteil der täglichen Arbeit und wird in den Weiterbildungen ab dem ersten Tag genutzt.

Im ZSB wird auf eine offene Kommunikation, gegenseitige Wertschätzung sowie eine wohlwollende Feedbackkultur geachtet.

«Jeder Versuch, das emotionale Leben
menschlicher Wesen zu verstehen, bringt die
Untersuchung von intimen und teilnehmenden
menschlichen Beziehungen mit sich.»

John Bowlby, 1991



Systemische Psychotherapie

bindungsbasiert & emotionsfokussiert

Systemische Therapie ist eine eigenständige, wissenschaftlich anerkannte Psychotherapierichtung und kann definiert werden als «Intervention in komplexen menschlichen Systemen mit dem Ziel, Leiden zu lindern bzw. zu beseitigen. Hierfür werden Bedingungen realisiert, die es den Patientinnen und Patienten unter Berücksichtigung ihrer Anliegen und Möglichkeiten erlauben, leiderzeugende Prozesse zu überwinden».¹

Die systemis.ch² (Schweizerische Vereinigung für Systemische Therapie und Beratung) definiert Systemische Therapie und Beratung wie folgt: «Die Systemsicht menschlichen Verhaltens greift auf die allgemeine Systemtheorie zurück und basiert auf verschiedenen wissenschaftlichen Konzepten, welche die Wechselwirkung zwischen dem Individuum und seinem sozialen Umfeld in den Mittelpunkt stellen. Sie versteht psychische und psychosomatische Symptome als Ausdruck von Adaptationsleistungen des Individuums an die Umwelt. Symptome sind somit Ausdruck von zwischenmenschlichen und anderen psychosozialen Konflikten und können auch als biologische Stressindikatoren angesehen werden. Ziel systemtherapeutischer Arbeit ist es, stagnierende Entwicklungsprozesse in Gang zu bringen, indem systemeigene Kräfte und Möglichkeiten aktiviert und unterstützt werden».

Die Systemische Psychotherapieweiterbildung am ZSB weist im Weiteren zwei Schwerpunkte auf: Das Bindungsbasierte und das Emotionsfokussierte:

Bindungstheorie und -forschung haben die Erkenntnis in die Psychologie gebracht, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Dies führt zu emotionalem Halt und Sicherheit, was wiederum die Voraussetzung schafft, um ein gesundes Bedürfnis nach Exploration zu entwickeln (Suche nach Bedeutung, Sinn und Autonomie). Diese Theorien liefern eine empirisch gut abgestützte Verständnisbasis sowohl für die spontanen Entwicklungsprozesse in nahen Beziehungen als auch für affektive Störungen und deren Ursachen und Behandlung³. Eine durch Angst, Kummer oder Verlust ausgelöste Bedrohung – etwa im Rahmen einer psychischen Erkrankung – aktiviert die Suche nach Nähe zu einer fürsorglichen Person als sicheren Hafen (im Kinder- und Jugendalter sind das meistens die Eltern, später der Partner bzw. die Partnerin oder eine Fachperson).

Im Rahmen von psychosozialen Krisen zeigen sich i.d.R. eskalierende und resignative Beziehungsmuster und es wird oft nicht erkannt, dass sich hinter vordergründigem Autonomiebestreben ein Mangel an emotionalem Halt und Sicherheit verbirgt. Im Rahmen einer

bindungsbasierten Systemischen Therapie wird durch wohlwollenden und an schlussfähigen Einbezug der relevanten Bezugspersonen ein Prozess der Annäherung und Reintegration unterstützt und angeregt und so eine sichere Basis geschaffen, die es den Betroffenen ermöglicht, Veränderungen überhaupt zuzulassen.

Aufgrund der Erkenntnisse aus der internationalen Psychotherapieforschung⁴, die mehr und mehr ein schulenübergreifendes Verständnis von Psychotherapie nahelegen, werden am ZSB insbesondere im Zusammenhang mit störungsspezifischen Erkenntnissen auch weitere empirisch evaluierte Techniken und Methoden vermittelt sowie auf dem Hintergrund von psychiatrischem Wissen und Können die wichtigsten medikamentösen Behandlungsmethoden. Als Schwerpunkt werden emotionsfokussierte Verfahren gelehrt,

¹ Schiepek, G., H. Eckert u. B. Kravanja (2013): Grundlagen systemischer Therapie und Beratung. Göttingen: Hogrefe

² <http://www.systemis.ch>

³ Strauss B. (Hrsg.) (2008): Bindung und Psychopathologie. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 49–80

⁴ Duncan, B.L., S.D. Miller, B.E. Wampold u. M.A. Hubble (2010): The heart & soul of change Delivering what works in therapy. Washington, DC (American Psychological Association)

⁵ Wagner E., Russinger U. (2016): Emotionsbasierte systemische Therapie. Intrapsychische Prozesse verstehen und behandeln. Stuttgart: Klett-Cotta
Auszra L., Herrmann I., u. Greenberg, L.S. (2017): Emotionsfokussierte Therapie. Göttingen: Hogrefe

die dazu dienen, Emotionen im Therapieprozess besser wahrzunehmen, zu klären, zu regulieren oder zu transformieren. Damit werden ergänzend zu den systemtherapeutischen Kernkompetenzen, die vorwiegend interpsychische Muster in den Behandlungsfokus stellen, auch Therapiemöglichkeiten vermittelt, die intrapsychische Prozesse hervorheben.⁵

Ziele des Weiterbildungsganges

Im Rahmen der Weiterbildung werden folgende Grundlagen vermittelt und sollen folgende Fähigkeiten erworben respektive vertieft werden:

- Die disziplinierte und systematische Beobachtung, Beschreibung und Interpretation von Verhaltensmustern, menschlicher Kommunikation und Organisation in Sozialsystemen (v. a. in Paaren, Familien und erweiterten Familien) und das rasche Erfassen von Systemprozessen.
- Fundierte Kenntnisse und Fertigkeiten in Systemischer Psychotherapie (Theoretische Konzepte, Beziehungs-gestaltung, Auftragsklärung, Systemdiagnostik, Fragetechniken, Interventionen, Rhetorik, Methodik, Dokumentation).
- Studium und Anwendung von wirksamen Interventionen im therapeutischen Umgang mit Einzelpersonen, Paaren, Familien und erweiterten Familien.
- Erweiterung des Repertoires von Strategien der Veränderung belastender oder krankmachender Systemprozesse.
- Die Nutzung der Bindungsressourcen durch den anschlussfähigen Umgang und Einbezug der relevanten Bezugs-personen und der Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Die kritische Reflexion und Gestaltung des therapeutischen Prozesses über das Erfassen des Problemsystems und

den Aufbau eines therapeutischen Systems.

- Die Berücksichtigung rechtlicher, gesellschaftlicher und ethischer Aspekte sowie der Grenzen in der Psychotherapie.
- Die störungsspezifische Anwendung der Systemischen Therapie und die pragmatische Kombination mit anderen geeigneten Therapiemethoden, insbesondere fundierte Kenntnisse und Anwendungsfertigkeiten in Bezug auf emotionsfokussierte Techniken und Methoden.
- Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen (u.a. im Rahmen der Familienrekonstruktion) und Erarbeiten eines persönlichen Therapieprofils, das auf Selbstreflexionsfähigkeit und Selbstkompetenz aufbaut.

Übergeordnet gelten die Ziele für den Weiterbildungsgang nach Art. 5 des PsyG⁶.

⁶ Psychologieberufegesetz:
<https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20091366/index.html>

Methodik

- Videoanalyse oder Analyse von Live-Sitzungen: differenzierte Beschreibung und sorgfältige Deutung von Verhaltensmustern und Verhaltensprozessen anhand konkreter Echt-Beispiele.
- Gruppenarbeit: Analyse von Fallsituationen, Fallkonzeption, Therapie- und Strategieplanung und Vorbereitung in der Kleingruppe.
- Rollenspiel: Einüben des umsichtigen, zumutbaren sowie hilfreichen Umgangs mit typischen Problemsituationen. Einüben von geeigneten Interventionen und einer therapeutischen Rhetorik; Umgang mit schwierigen Situationen in der Therapie.
- Videofeedback: Selbstkontrolle des therapeutischen Verhaltens mittels Videoaufnahmen.
- Theorie: Vermittlung interdisziplinären Wissens aus systemischer Sicht, insbesondere Konzeptwissen aus Psychologie, Bindungstheorie, Psychiatrie, Soziologie und angrenzenden Wissensbereichen.
- Literaturstudium: Literaturbesprechungen in der Gruppe, empfohlenes Selbststudium.
- Supervision: Besprechung von Fall-Darstellungen und Videobeispielen aus der Praxis der TeilnehmerInnen in Kleingruppen.
- Reflexion: Evaluation des Weiterbildungs- und Lernprozesses einschließlich erworbener Kenntnisse und Fertigkeiten via Kompetenzüberprüfung, Lernjournal, Studienleitungs-gesprächen.

Modularer Aufbau, Zulassung, Inhalte und Kosten

Der Psychotherapieweiterbildungsgang ist modular aufgebaut und umfasst einen Grundkurs, einen Vertiefungskurs sowie einen Gruppen-Selbsterfahrungsteil, die sog. Familienrekonstruktion.

Die Weiterbildung beinhaltet insgesamt:

524 Einheiten Wissen und Können

100 Einheiten Gruppen-Supervision

100 Einheiten Gruppen-Selbsterfahrung

(eine Einheit entspricht 45 Minuten)

Die Weiterbildung startet mit dem Grundkurs (15 Seminare à 2 Tage; davon 8 Halbtage Supervision) anschliessend folgt der Vertiefungskurs (24 Seminare à 2 Tage, davon 17 Halbtage Supervision).

Der Familienrekonstruktionskurs findet über ein Jahr verteilt statt und kann individuell während der Weiterbildungszeit absolviert werden; wir empfehlen den vorgängigen Besuch des Grundkurses.

Zur Weiterbildung zugelassen werden Psychologinnen und Psychologen mit gesetzlich anerkannter Studienleistung in klinischer Psychologie und Psychopathologie mit Ausbildungsziel «eidg. anerkannte/r Psychotherapeut/in» sowie Ärztinnen und Ärzte mit Ausbildungsziel Facharzt/ärztein für Psychiatrie und Psychotherapie bzw. Facharzt/ärztein für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Der Grundkurs kann auch als einzelnes Modul absolviert werden für Personen mit psychologischen oder ärztlichem Hintergrund, die nicht die ganze Weiterbildung benötigen.

Spätestens ab dem Vertiefungskurs müssen die Teilnehmenden in einer psychosozialen oder psychotherapeutisch-psychiatrischen Einrichtung tätig sein (gemäss Artikel 2, 6 und 7 des PsyG).⁷

Ärztinnen und Ärzte können den Vertiefungskurs entweder als ganzes Modul durchlaufen oder gezielt einzelne

Seminare absolvieren. Die Gruppen-Supervisionen hingegen sind durchgängig zu besuchen.

Die Weiterbildung am ZSB kann bei fortlaufendem Studium in 3-4 Jahren absolviert werden. Für jedes Modul benötigt es eine separate Anmeldung, so dass auch Unterbrüche zwischen den Weiterbildungsteilen möglich sind.

Das PsyG verlangt einen Abschluss der Weiterbildung innerhalb von 6 Jahren bei einer Vollzeitanstellung, bei Teilzeitweiterbildung verlängert sich die Ausbildung entsprechend.

Im Grundkurs werden Konzepte und Methoden der Systemisch-bindungsbasierten und emotionsfokussierten Therapie praxis- und anwendungsbezogen vermittelt und es wird viel Gelegenheit zum Üben gegeben. Im Weiteren werden ethische, rechtliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen der Psychotherapie aufgezeigt und wichtige Ergebnisse aus der Psychotherapieforschung und zur Qualitätssicherung vermittelt.

Im Vertiefungskurs wird theoretisches Wissen in der systemischen Therapiepraxis vertieft. Der Fokus liegt auf der Vermittlung und Einübung von störungsspezifischem, emotionsfokussiertem sowie themen-, alters- und settingspezifischem Wissen und Können. Der Vertiefungskurs wird mit einem Abschlusskolloquium abgeschlossen.



⁷ Psychologieberufegesetz:
<https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20091366/201309010000/935.81.pdf>

Grundkurs Inhalte

Wissen und Können / SUP				Methodenschwerpunkte	
	1. VM	1. NM	2. VM	2. NM	
1	WK	WK	WK	WK	Einführung in die Systemische Therapie
2	WK	WK	WK	WK	Systemisch-bindungsbasierte Grundlagen
3	WK	WK	WK	WK	Emotionsbasierte Grundlagen
4	WK	WK	WK	WK	Therapeutische Beziehungsgestaltung, motivationale und kommunikative Aspekte
5	WK	WK	WK	WK	Ethik, rechtliche und ökonomische Aspekte in der Psychotherapie
6	SUP	WK	WK	WK	Intrapsychische Aspekte und neurobiologische Grundlagen
7	SUP	WK	WK	WK	Systemische Auftragsklärung
8	SUP	WK	WK	WK	Systemische Fragetechniken
9	SUP	WK	WK	WK	Systemdiagnostik und systemische Problembeschreibungen
10	SUP	WK	WK	WK	Systemische Dreiecksprozesse
11	SUP	WK	WK	WK	Systemische Methoden und Interventionen
12	SUP	WK	WK	WK	Systemische Fallkonzeption
13	SUP	WK	WK	WK	Systemische und allgemeine Psychotherapieforschung & Qualitätssicherung
14	WK	WK	WK	WK	Systemische Prozessführung
15	WK	WK	WK	WK	Abschluss Grundkurs

Kurszeiten: 9.15–12.30 / 13.30–16.45 Uhr

SUP: Gruppen-Supervision

WK: Wissen und Können

Vertiefungskurse Inhalte

Wissen und Können / SUP				Inhalte	
	1. VM	1. NM	2. VM	2. NM	
1	WK	WK	WK	WK	Kontext Kinder und Entwicklungsstörungen
2	WK	WK	WK	WK	Kontext Psychiatrie
3	WK	WK	WK	WK	Emotionsfokussierte Therapie Vertiefung
4	SUP	WK	WK	WK	Krisenmanagement und Suizidalität
5	SUP	WK	WK	WK	Psychotische Störungen
6	SUP	WK	WK	WK	Abhängigkeitsstörungen
7	SUP	WK	WK	WK	Angst und Zwang
8	SUP	WK	WK	WK	Somatoforme Störungen
9	SUP	WK	WK	WK	Traumafolgestörungen
10	SUP	WK	WK	WK	Borderline-Persönlichkeitsstörungen
11	SUP	WK	WK	WK	Affektive Störungen
12	SUP	WK	WK	WK	Essstörungen
13	WK	WK	WK	WK	Kontext Institutionen Einführung Abschlusskolloquium
14	WK	WK	WK	WK	Kontext Jugend
15	SUP	WK	WK	WK	Dissoziale Persönlichkeitsstörungen und forensische Behandlungsschwerpunkte
16	SUP	WK	WK	WK	Stress / Burnout
17	SUP	WK	WK	WK	Kontext Missbrauch / Gefährlung
18	SUP	WK	WK	WK	Kontext Sozialpsychiatrie
19	SUP	WK	WK	WK	Interkultureller Kontext
20	SUP	WK	WK	WK	Chronische / organische Erkrankungen
21	SUP	WK	WK	WK	Kontext Alter
22	SUP	WK	WK	WK	Trennung / Scheidung / Patchwork
23	WK	WK	WK	WK	Paare und Sexualität
24	WK	WK	WK	WK	Abschlusskolloquium

Kurszeiten: 9.15–12.30 / 13.30–16.45 Uhr

SUP: Gruppen-Supervision

WK: Wissen und Können

Kompetenzüberprüfung

Der Stand und die Entwicklung der Wissens-, Handlungs- und Sozialkompetenz der Weiterzubildenden wird während der ganzen Weiterbildungszeit entsprechend erfasst und beurteilt: einerseits durch Übungen und Videofeedbacks der Rollenspiele, wie auch durch konkrete Therapieeinblicke in eigene Fallvideos in den Gruppen-Supervisionen. Andererseits sind schriftliche Fallberichte und eine Abschlussarbeit als Nachweise zu erbringen, sowie Prüfungen am Ende des Grundkurses (schriftlich) und im Rahmen des Abschlusskolloquiums (mündlich) am Ende der Weiterbildung zu absolvieren.

Abschluss

Die Weiterbildung gilt als abgeschlossen, wenn alle Module durchlaufen sind, die Nachweise für die Kompetenzüberprüfung eingereicht sind und das Abschlusskolloquium erfolgreich bestanden ist.

Für Psychologinnen und Psychologen führt die Weiterbildung zum eidgenössischen Titel in Psychotherapie. Für diesen müssen folgende weitere Nachweise erbracht werden (nicht im Weiterbildungscurriculum enthalten):

- Nachweis von je 50 Einheiten⁸ Einzel-Supervision sowie Einzel-Selbsterfahrung. Es bestehen klare Kriterien für die Anerkennung dieser Einheiten.
- Nachweis von 2 Jahren klinischer Praxistätigkeit inkl. fachlicher Begleitung: Mindestens 2 Jahre zu 100 % in einer Einrichtung der psychosozialen Versorgung; davon mindestens 1 Jahr in einer Einrichtung der ambulanten oder stationären psychotherapeutisch-psychiatrischen Versorgung (bei Teilzeitanstellung verlängert sich die Zeitdauer entsprechend).
- Psychotherapeutische Tätigkeit: mindestens 500 Einheiten psychotherapeutische Arbeit bei mindestens 10 verschiedenen Klienten/Patientinnen oder Klientensystemen mit unterschiedlichen Störungsbildern (gemäß Diagnosen nach ICD).

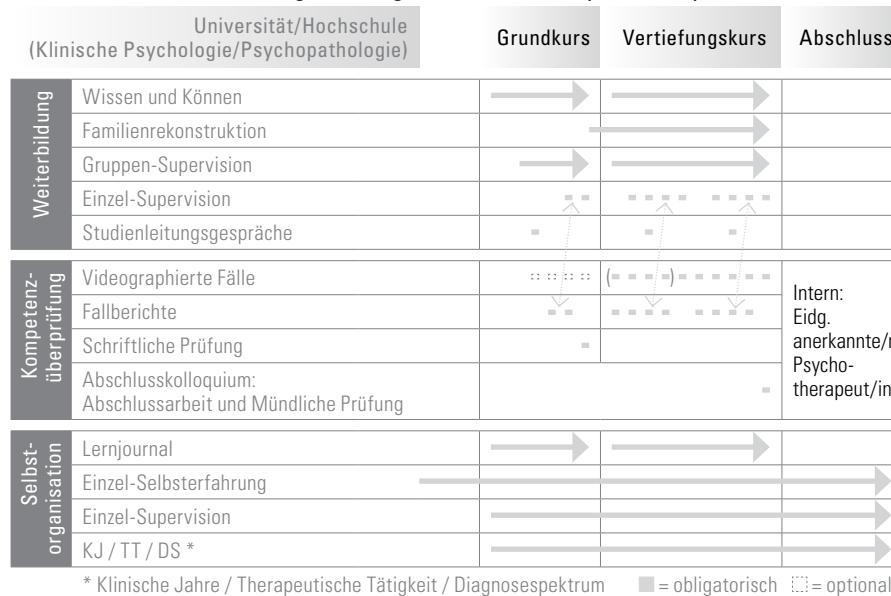
Das Curriculum ist von den Fachgesellschaften für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP, SGKJPP) und von Berufsverbänden (FSP, SBAP, FMH, systemis.ch) anerkannt und wird mit entsprechenden Credits zertifiziert.

Die postgraduale Psychotherapieweiterbildung ist gemäss neuem PsyG seit März 2018 vom BAG akkreditiert.

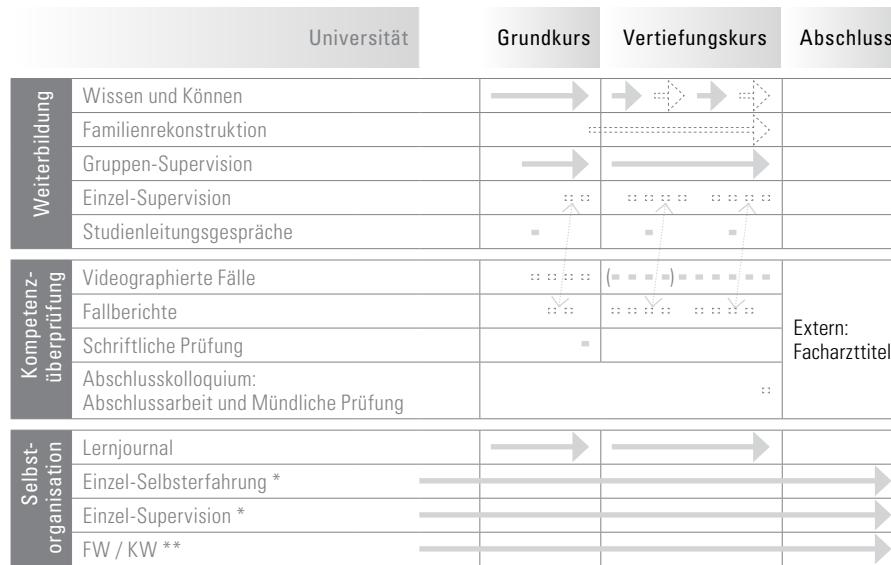
⁸ eine Einheit entspricht 45 Minuten



Übersicht mit Weiterbildungsziel eidg. anerkannte/r Psychotherapeut/in



Übersicht mit Weiterbildungsziel Facharzt/Fachärztin Psychotherapie und Psychotherapie bzw. Kinder- und Jugendpsychiatrie



* nach SGPP / SGKJPP-Kriterien

** Fachspezifische Weiterbildung, Klinische Weiterbildung in somatischer Medizin

Kosten

Die Kosten der gesamten Weiterbildung sind pro Moduleinheit ausgewiesen (inkl. Anmeldegebühren und Zertifizierung der einzelnen Module, exklusiv Übernachtungskosten für die Gruppen-Selbsterfahrung). Die Gesamtkosten errechnen sich wie folgt.

Wissen und Können

Grundkurs	8200.-
Vertiefungskurs	11800.-

20000.-

Gruppen-Supervision

Grundkurs	1200.-
Vertiefungskurs	3200.-

4400.-

Gruppen-Selbsterfahrung

(sog. Familienrekonstruktion)	3200.-
-------------------------------	--------

Hinzu kommen die Kosten für die Einzel-Selbsterfahrung sowie Einzel-Supervision (Kosten pro Einheit⁹ ca. 120–135.–) sowie Zertifizierungskosten für den eidg. Titel (950.–)

Studienleitung

Ulrike Buchkremer

Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin mit eigener Praxis am ZSB.

Leitung Weiterbildungskommission (WBK)

Karin Gfeller Grehl

Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin mit eigener Praxis am ZSB. Mitglied der Geschäftsleitung und des Stiftungsrats.

Anmeldung/Kursdaten:

Detaillierte Angaben und die aktuellen Kursdaten sowie Anmeldeformulare finden Sie auf unserer Homepage www.zsb-bern.ch

⁹ eine Einheit entspricht 45 Minuten

Impressum

Veranstalter

ZSB Bern, Sekretariat
Villettemattstrasse 15
CH-3007 Bern
T +41 (0)31 381 92 82
F +41 (0)31 381 93 11
info@zsb-bern.ch
www.zsb-bern.ch

Grafische Gestaltung

Wolf Studio + Nadine Wüthrich Graphic Design

Fotografie

Oliver Lang, Lenzburg

Druck

Druckerei Odermatt AG, Dallenwil

Auflage

300

© 2019, ZSB Bern



Aus der Praxis für die Praxis

Kontakt: ZSB Bern, Sekretariat, Villettemattstrasse 15, CH-3007 Bern,
T +41 (0)31 381 92 82, info@zsb-bern.ch, www.zsb-bern.ch