

## Leitbild ZSB

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 Gruppenselbsterfahrung

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-beraterischem 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.

### Systemische Psychotherapie bindungsbasiert & methodenkombiniert

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“.

Die systemis.ch (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 Psychotherapie Weiterbildung am ZSB weist im Weiteren zwei Schwerpunkte auf: Das Bindungsbasierte und das Methodenkombinierte.

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 Behandlung. Eine durch Angst, Kummer oder Verlust ausgelöste Bedrohung - etwa im Rahmen einer psychischen Erkrankung - aktiviert die Suche nach Nähe zu einer fürsorglichen Person als sicherem 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 anschlussfähigen 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 Psychotherapieforschung, die mehr und mehr ein schulenübergreifendes Verständnis von Psychotherapie nahelegen, vermitteln wir am ZSB ab den Vertiefungskursen verschiedene empirisch evaluierte Techniken und Methoden wie achtsamkeits- und mentalisierungsorientierte, emotionsfokussierte und schematherapeutische Methoden sowie kognitiv-verhaltenstherapeutische und lösungsorientierte Verfahren. Ebenfalls wird auf dem Hintergrund von psychiatrischem Wissen und Können auf die wichtigsten medikamentösen Behandlungsmethoden eingegangen.