

Anforderungen an die Selbsterfahrung

Psychotherapeuten sollen sich mit ihren eigenen Erfahrungen in vergangenen, gegenwärtigen und in möglichen zukünftigen Systemen auseinandersetzen. Die eigenen Prägungen, unbewussten Motive und Handlungssteuerungen sowie deren Wirkungen und Wechselwirkungen zu ergründen, ist eine wichtige Basis für den Aufbau einer professionellen therapeutischen Tätigkeit.

Von Interesse sind dabei vor allem die Regeln, Sinngehalte, Verhaltensweisen und Kommunikationsmuster, die zu diesen Systemen gehören und die oft von einer Generation an die andere weitergegeben werden.

Vorgaben Selbsterfahrung

Der Umfang der Selbsterfahrung basiert auf den Vorgaben des BAG gemäss PsyG und den Richtlinien der FMH zur Erlangung der entsprechenden Fachtitel.

Für Psychologen/innen:

- 100 Einheiten Gruppenselbsterfahrung. Diese werden im Rahmen der sog. Familienrekonstruktion absolviert (kann nicht frei gewählt werden). Diese kann während der ganzen Weiterbildungszeit nach individueller Planung absolviert werden. Die Ausschreibung der Kurse sowie die Anmeldung erfolgt über die Homepage des ZSB Bern (<http://www.zsb-bern.ch/fort-und-weiterbildung/supervision-und-selbsterfahrung/gruppenselbsterfahrung/>). Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Selbsterfahrung eine Bestätigung, welche am Ende der Ausbildung an die Studienleitung eingereicht wird. Es werden insgesamt 100 Einheiten Selbsterfahrung in der Gruppe attestiert.
- 50 Einheiten im Einzelsetting (freie Wahl des Therapeuten/der Therapeutin sowie der therapeutischen Orientierung). Es werden max. 20 Einheiten angerechnet, die vor dem Weiterbildungsbeginn absolviert worden sind.

Für Ärzte/innen:

- Mindestens 80 Stunden sind gefordert. Wir empfehlen den angehenden Fachärztinnen und Fachärzten die Absolvierung der systemischen Familienrekonstruktion (100 Einheiten).

Ziele der Selbsterfahrung

Als Ziele der Selbsterfahrung können folgende Themen definiert werden:

- Reflexion der eigenen Kindheit und Familie und Entwicklung neuer Sichtweisen
- Verbesserung des Selbstwertgefühls
- Anschluss an die eigene Kraft und die eigenen Ressourcen finden
- Sich mit der eigenen Situation zu versöhnen und sich selbst schützen
- Reflexion der Selbstkompetenz als Therapeut/in, die beinhaltet:
Fähigkeit zur Selbstorganisation, Rollenklärung und Abgrenzung, Nähe und Distanzfähigkeit, Reflexionsfähigkeit (aus Erfahrung lernen), Fähigkeit positiv zu denken und Positives zu vermitteln, Fähigkeit zu ermutigen ohne zu schönen, Fähigkeit für eigene Integrität zu sorgen, Selbstpflege um leistungsfähig zu bleiben.
- Klienten/innen in der Klärung solcher Systemprozesse professionell unterstützen.

Anforderungen an Einzelselbsterfahrungstherapeuten/innen

- Abgeschlossene postgraduale Weiterbildung in Psychotherapie
- CH-Fachtitel in Psychotherapie (FSP, SBAP, FMH, eidg. anerkannte/r Psychotherapeut/in)
- mindestens 5 Jahre Berufserfahrung ab Erhalt des Fachtitels Psychotherapie.

Sämtliche auf der Liste der empfohlenen Supervisoren/innen aufgeführten Therapeuten/innen sind auch als Selbsterfahrungstherapeuten/innen anerkannt. Die Anerkennung anderer Therapeuten/innen (auch mit anderen Therapierichtungen) ist möglich und ist mittels dem Formular „Anerkennung Selbsterfahrungstherapeut/in“ (im Anhang) vor Beginn der Selbsterfahrung einzuholen.

Falls Elemente von Selbsterfahrung und Supervision bei der gleichen psychotherapeutischen Fachperson durchgeführt werden, dürfen sich diese zeitlich nicht überschneiden.

Der/die Selbsterfahrungstherapeuten/in stellt am Ende der Selbsterfahrung eine Bestätigung über die Anzahl der absolvierten Einheiten aus (siehe Mustervorlage „Einzelselbsterfahrung“).

Kosten

Die Kosten für die Selbsterfahrung sind separat ausgewiesen. Die Kosten für die Einzelselbsterfahrung sind nicht im Kursgeld enthalten und müssen somit durch die Teilnehmenden direkt an den/die Selbsterfahrungstherapeuten/in entrichtet werden.