ZSB BERN Zentrum für Systemische Therapie und Beratung

Sekretariat
Villettemattstrasse 15
CH-3007 Bern

T +41 (0)31 381 92 82
F +41 (0)31 381 93 11

www.zsb-bern.ch
info@zsb-bern.ch

Selbsterfahrung

Die Selbsterfahrung ermöglicht es angehenden Psychotherapeut:innen, sich mit ihren eigenen Erfahrungen in vergangenen, gegenwärtigen und in möglichen zukünftigen Systemen auseinandersetzen. Eine wichtige Basis für den Aufbau einer professionellen therapeutischen Tätigkeit ist es, ein besseres Verständnis für sich selbst und die therapeutischen Prozesse zu entwickeln.
Von Interesse sind dabei vor allem die Regeln, Sinngehalte, Verhaltensweisen und Kommunikationsmuster innerhalb von Beziehungen und Systemen einerseits und ein Verständnis für transgenerationale Prozesse andererseits (vor allem in der Familienrekonstruktion).

Die Ziele der Selbsterfahrung sind wie folgt definiert:

- Reflexion der eigenen Kindheit und Familie und Entwicklung neuer Sichtweisen
- Verbesserung der Selbstwirksamkeit, Verantwortungsübernahme und Bewusstsein seiner selbst
- Anschluss an die eigene Kraft und die eigenen Ressourcen finden
- Arbeit an eigenen psychischen Herausforderungen (zum Beispiel sich mit der eigenen Biographie zu versöhnen), um Empathie und Mitgefühl für die zukünftigen Patienten/Klienten zu entwickeln
- Reflexion der Selbstkompetenz als Psychotherapeut:in, die beinhaltet: Rollenklärung und Abgrenzung, Nähe- und Distanzregulation,
  Reflexionsfähigkeit (aus Erfahrung lernen), Fähigkeit positiv zu denken und Positives zu vermitteln, Fähigkeit zu ermutigen ohne zu schönen, Fähigkeit für eigene Integrität zu sorgen, Selbstfürsorge, um empathisch zu bleiben und um eine professionelle Beziehungsgestaltung zu gewährleisten, adäquate Emotionsregulation
- Klient:nnen und Patient:innen in der Klärung solcher Systemprozesse professionell unterstützen

Die Selbsterfahrung findet sowohl im Gruppensetting wie auch im Einzelsetting statt. Für beide Settings gelten unterschiedliche Kriterien:

Gruppen-Selbsterfahrung:

Die sogenannte Familienrekonstruktion ist in einem separaten Dokument beschrieben (siehe Flyer Familienrekonstruktion im Anhang) und beinhaltet 100 Einheiten Selbsterfahrung. Sie ist integraler Bestandteil der Weiterbildung am ZSB und kann nicht durch eine andere Gruppen-Selbsterfahrung ersetzt werden. Die Familienrekonstruktion findet als Kurs an einem externen Kursort und in geschlossenen Gruppen statt. Es müssen alle 100 Einheiten absolviert werden, Fehlzeiten müssen nachgeholt werden.

Für die Familienrekonstruktion benötigt es eine separate Anmeldung (im Anhang), die Termine der bevorstehenden Kurstage sind auf der Homepage aufgeführt.

Die Kosten für die Gruppen-Selbsterfahrung betragen 3‘200.-; hinzu kommen mind. 950.- Übernachtungs- und Verpflegungskosten.

ZSB BERN Zentrum für Systemische Therapie und Beratung

Sekretariat
Villettemattstrasse 15
CH-3007 Bern

T +41 (0)31 381 92 82
F +41 (0)31 381 93 11

www.zsb-bern.ch
info@zsb-bern.ch

Der Abschluss der Familienrekonstruktion wird mit einem Zertifikat belegt.

Für ärztliche Psychotherapeut:innen ist die Familienrekonstruktion optional wählbar. Der Besuch wird ausdrücklich empfohlen, da eine Auseinandersetzung mit der eigenen Familiengeschichte als angehende systemtherapeutischer Psychiater:innen bzw. Kinder- und Jugendpsychiater:innen unerlässlich für die Berufseignung ist.

Einzel-Selbsterfahrung

Zur Erlangung desTitels eidg. anerkannter Psychotherapeut oder eidg. anerkannte Psychotherapeutin (für psychologische Psychotherapeut:innen) gilt zudem der Nachweis von:

- 50 Einheiten Einzel-Selbsterfahrung.

Die Einheiten können in jeder Therapierichtung absolviert werden. Es können max. 20 Einheiten an Einzel-Selbsterfahrung angerechnet werden, die vor dem Start der Weiterbildung absolviert, wenn diese nach angeschlossenem Studium erfolgt sind.

Voraussetzungen für die Anerkennung der Einzel-Selbsterfahrungstherapeut:innen sind:

- Besitz eines CH-Weiterbildungstitels in Psychotherapie (eidg. anerkannter Psychotherapeut oder eidg. anerkannte Psychotherapeutin; Facharzt oder Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie oder für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie)

- zeitliche Abgrenzung der Einzel-Selbsterfahrung von den Einzel-Supervisionen, sollten diese alle bei der gleichen Therapeutin oder beim gleichen Therapeuten besucht werden

- Intensiv-Selbsterfahrungsangebote (mehr als 3 Selbsterfahrungs-Einheiten/Woche) werden nicht anerkannt

Die Anerkennung der Einzel-Selbsterfahrungstherapeut:innen muss vor Beginn der Selbsterfahrung von der Studienleitung visiert sein via Formular „Anerkennung Selbsterfahrungstherapeut:in“ (im Anhang). Für systemische ZSB Gruppen-Supervisor:innen, bei denen Einzel-Selbsterfahrung absolviert werden will, muss keine Anerkennung vorliegen.

Die Einzel-Selbsterfahrung muss bestätigt werden analog der Vorlage Einzel-Selbsterfahrung (im Anhang).

Zur Erlangung des Titels Facharzt oder Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie bzw. Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie sind die zuständigen Fachverbände SGPP bzw. SGKJPP bzw. die

ZSB BERN Zentrum für Systemische Therapie und Beratung

Sekretariat
Villettemattstrasse 15
CH-3007 Bern

T +41 (0)31 381 92 82
F +41 (0)31 381 93 11

www.zsb-bern.ch
info@zsb-bern.ch

FMH zuständig. Es gelten die Bestimmungen zur Selbsterfahrung des Weiterbildungsprogramms vom 1.7.2009 [1]:

- Mindestens 80 Stunden[2] gefordert. Wir empfehlen die Absolvierung der systemischen Familienrekonstruktion (100 Einheiten).

Kosten:
Die Kosten für die Einzel-Selbsterfahrung werden individuell mit den Einzel-Selbsterfahrungstherapeut:innen festgelegt. Die Bezahlung erfolgt direkt an diese.

Anhang:

Flyer Familienrekonstruktion

Anmeldung Familienrekonstruktion

Anerkennung Selbsterfahrungstherapeut:in

Vorlage Bestätigung Einzel-Selbsterfahrung

Juli 23/kg

[1] https://www.siwf.ch/files/pdf7/psychiatrie_version_internet_d.pdf

[2] [2] Eine Supervisionsstunde dauert 45 bis 60 Minuten (analog Credit für die theoretische Weiterbildung).