



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences



# Fachkurs Kognitive Verhaltenstherapie

Januar bis April 2016 in Zürich

## Partner



Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD) Bern,  
Direktion Pflege und Pädagogik



Hochschule für Gesundheit Freiburg



Verein Ambulante Psychiatrische Pflege (VAPP)

Vereinigung der ärztlichen und pädagogisch/pflegerischen  
Leiter stationärer/teilstationärer Kinder- und Jugend-  
psychiatrischer Institutionen der deutschen Schweiz VSKJ



Coeur – Center of Education and Research, Kantonale Psy-  
chiatrische Dienste, Sektor Nord, Wils, SG



Ipsilon, Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz



Akademie für Verhaltenstherapie und Methodenintegration

## Beschreibung und Konzeption

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine Therapieform, die Element der Kognition und des Verhaltens in einer strukturierten Form zusammenfügt. Sie ist gut im Alltag nutzbar und bietet viele Anwendungsmöglichkeiten.

### Kognitive Verhaltenstherapie bei Depression

Die KVT bei Depressionen von Hautzinger ist eine klinisch bewährtes und erfolgreiches Verfahren. Es ist durch seine Strukturiertheit gekennzeichnet und ermöglicht einen systematischen gut beschreibbaren Behandlungsstil.

### KVT-Ansätze bei Persönlichkeitsstörungen

Es werden die in der klinischen Praxis anzutreffenden Persönlichkeitsstörungen anhand von Falldarstellungen erarbeitet. Dies werden nach folgenden Aspekten betrachtet: prägende Lebenserfahrungen, Schemastruktur, (dysfunktionale) Bewältigungsversuche, Konsolidierung im Alltag und prototypische Krisenauslöser.

### KVT bei schizophrenen Störungsbildern

Um therapeutisch mit schizophrenen Klientinnen arbeiten zu können muss die Fachperson in der Lage sein, die Indikation für die kognitiv-verhaltenstherapeutischer Interventionsformen zu erkennen, zu beschreiben und durchzuführen

## Zielpublikum

- Pflegefachpersonen
- Sozialarbeitende
- Sporttherapeutinnen und Sporttherapeuten, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
- Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten
- Hebammen
- Fachpersonen der Ernährung und Diätetik
- Weitere Gesundheitsfachpersonen mit Interesse an diesen Therapieformen

## Studienziele

Folgende Kompetenzen erwerben Sie im Fachkurs:

Im Kompetenzbereich «Wissen und Verstehen»:

- verfügen Sie über Hintergrundwissen zu Entstehung, Entwicklung und zum theoretischen Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Im Kompetenzbereich «Anwendung von Wissen und Verstehen»:

- können Sie verschiedene Techniken aus den Therapieprogrammen der KVT für Depression, Schizophrenie und Persönlichkeitsstörungen gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten planen und umsetzen:
- KVT für Depression: Sie lernen, wie Sie mit Patientinnen und Patienten positive Aktivitäten thematisieren können. Beispielsweise suchen Sie Antworten auf die Fragen nach positiven Aktivitäten für die betroffene Person, nach der Beziehung zwischen Aktivitäten und Symptomen, etc. Sie lernen mit dem Klienten Verstärkungspläne zu erstellen und Aktivitätenpläne auszuarbeiten.
- Verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze für Klientinnen und Klienten mit Persönlichkeitsstörungen: Sie können Fälle aus Ihrer eigenen Praxis nach den prägenden Lebenserfahrungen, Schemastruktur, (dysfunktionale) Bewältigungsversuche, Konsolidierung im Alltag und prototypische Krisenauslöser beurteilen und kennen Techniken, um mit Klientinnen und Klienten verschiedenster Schementypen in Beziehung zu treten.
- Kognitive Verhaltenstherapie bei schizophrenen Störungsbildern: Sie sind in der Lage, verhaltenstherapeutische Interventionsformen bei Schizophrenie umzusetzen.

Im Kompetenzbereich «Urteilen»:

- können Sie Probleme und Ressourcen einer Klientin oder eines Klienten erheben. Sie wenden das SORCK-Verhaltensmodell an:
- Hierbei wird der Stimulus oder Reiz welcher ein bestimmtes Verhalten auslöst erhoben und die Organismusvariable (zum Beispiel Erwachsener, Angstbereitschaft) erfasst. Daraufhin wird die Reaktion beschrieben und anschliessend die darauf folgende (erwartete) Konsequenz herausgearbeitet (z.B. die unangenehme Aktion wird abgebrochen). Dies führt zu einer Contingenz (man lernt, dass das Verhalten zu einem bestimmten Ziel führt und lässt deshalb nicht vom Verhalten ab).

Im Kompetenzbereich «Kommunikative Fertigkeiten»:

- wenden Sie die kommunikativen Fertigkeiten an, welche im Zusammenhang mit den beschriebenen Methoden stehen.

Im Kompetenzbereich «Selbstlernfähigkeit»:

- verfügen Sie über die Kenntnisse der wichtigsten Literatur zur kognitiven Verhaltenstherapie, die Ihnen im Fachkurs zur Verfügung gestellt wird. Mit den erhaltenen Links und Quellen bilden Sie sich selbstständig zum Thema weiter.

## Zulassungsvoraussetzungen

Allgemeine Zulassungsbedingungen: [www.gesundheit.bfh.ch/zulassung](http://www.gesundheit.bfh.ch/zulassung)

Studiengangspezifische Zulassungsbedingungen: Führungsverantwortung zur Zeit des Studiums

## Inhalte

### Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen nach Hautzinger

Die KVT nach Hautzinger ist eine verbreitete und anerkannte Methode, um mit depressiven Klientinnen und Klienten zu arbeiten. Ein Teil der Intervention zielt auf den Aktivitätsaufbau ab. Hier lernen Sie mit der Klientin oder dem Klienten Analysen durchzuführen und Pläne sowie Programme zu erstellen. Ziel ist es, dem Betroffenen positive Lebenserfahrungen zu vermitteln bzw. ihn darin zu unterstützen, positive Erfahrungen wahrzunehmen und anzuerkennen. Aus der Abwärtsspirale der Hoffnungslosigkeit und dem mangelnden Selbstwert soll eine Aufwärtsspirale der Aktivität und Lebensfreude werden.

### Verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze für Klientinnen und Klienten mit Persönlichkeitsstörungen

Die verhaltenstherapeutischen Behandlungsansätze, welche Ihnen im Kurs vermittelt werden, orientieren sich an der schemazentrierten emotiv- behavioralen Therapie (SET) von Zorn und Roder. Persönlichkeitsstörungen werden hier als tiefgreifende emotionale Beziehungsstörungen verstanden, welche ihre Ursache in der Frustration grundlegender Beziehungsmuster haben. Die daraus entstandenen negativen Selbst- und Beziehungsschemata stören den Verlauf eines zufriedenen und erfüllten Lebens. In der Praxis kann der Umgang mit persönlichkeitsgestörten Klientinnen und Klienten sehr anspruchsvoll sein, da ein professioneller Beziehungsaufbau erschwert ist. Durch gute innere Präsenz und komplementäre Beziehungsgestaltung können Sie als professionelle Fachperson dem Gegenüber positive Alltagserlebnisse bieten. Die betroffene Person muss erfahren lernen, dass sie liebenswert ist. So kann sie beispielsweise einen positiven Selbstwert gewinnen oder auch lernen Stolz zu empfinden. Sie erfahren im Kurs, wie Sie eine gute innere Präsenz zeigen und eine komplementäre Beziehung gestalten können.

### Kognitive Verhaltenstherapie bei schizophrenen Störungsbildern

Der Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeit mit entsprechenden Assessmentverfahren die Indikation für eine kognitive Verhaltenstherapie zu erkennen. Er bereitet Sie darauf vor, die Beziehung mit schizophren Erkrankten zu gestalten und Manual gestützte Interventionen bei schizophren Erkrankten zu nutzen.

## Kooperative Lern- und Arbeitsformen

Wir möchten den Lernprozess mit Ihnen gemeinsam so optimal wie möglich gestalten und Ihre Lernergebnisse sichern.

Als berufserfahrene Studentinnen und Studenten in Weiterbildungsstudiengängen gehen wir davon aus, dass sie bereits Experten Ihres Praxisfeldes sind. Sie verfügen über ein reichhaltiges Fachwissen in Ihrem Aufgabengebiet, haben in zahlreichen Problemlösungssituationen bereits prozedurales Wissen erworben und verfügen über Erfahrungen in verschiedensten Lebenskontexten. Es ist uns daran gelegen, diese Voraussetzungen in die Seminargestaltung einzubeziehen und Ihnen unter anderem die Möglichkeit zu geben, sich zu vernetzen und voneinander zu lernen.

Als Modell des Lernens empfiehlt sich für lebenserfahrene Personen und Experten der „Solution Cycle“ (Lösungszyklus). Ziel des „Solution Cycles“ ist es, Fähigkeiten zu erwerben, die das Lösen praktischer Problemsituationen ermöglichen. Gelernt wird anhand von praktischen Problemsituationen: in einem ersten Schritt wird Fachwissen und Methodenwissen vermittelt. Dann wird das neu erworbene Wissen in Praxissituationen angewendet und ein Reflexionsprozess angeregt.

Hierdurch entsteht ein Prozess den man „Lernen lernen“ nennt - das heisst, man erwirbt erweiterte Kompetenzen, um eigenständig zu lernen.

In einem letzten Schritt kann das „Lernen lernen“ in einer Gruppe oder durch einen Experten supervidiert werden. Im Folgenden stellen wir Ihnen die verschiedenen Lernphasen vor und beschreiben, wie wir in den einzelnen Lernphasen den Lernprozess anregen möchten und was Sie tun können, um optimale Lernergebnisse zu erzielen.

### Lernstufe 1: Erkennen und Klären

**Phase Erkennen:** In dieser Phase geht es darum Wissen zu erlangen und Wirklichkeiten zu erkennen. Im Kontaktstudium setzen wir hierfür Inputreferate, Leseaufträge und Fallvorstellungen ein.

**Phase Klären:** Es werden Probleme aus dem eigenen Berufsfeld beschrieben und es wird versucht diese Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu beschreiben.

- Im Kontaktstudium führen wir hierfür geführte Gruppenarbeiten, Diskussionsforen, kollegiale Beratungen und Reflexionsübungen durch.

#### Selbststudium anhand von Literatur

- Besorgen Sie sich wichtige Literatur zum Thema in der Bibliothek bearbeiten sie diese.
- Im Unterricht und in den Seminarbeschrieben werden Ihnen häufig Literaturempfehlungen gemacht, welche Sie in der Bibliothek einsehen oder ausleihen können.
- Beachten Sie auch die Ordner „weiterführende Literatur“ auf unserer Studienplattform (Sharepoint). Hier finden Sie wichtige Basisliteratur zum Thema im PDF- Format.
- Lesen und bearbeiten Sie Literatur kritisch.
- Bringen Sie Fragen und Anregungen, welche Ihnen bei der Bearbeitung der Literatur begegnen in die Seminare mit. Durch die daraus entstehenden Diskussionen und Ideen können sie und auch wir einen wertvollen Lerngewinn erzielen.

#### Selbststudium im Praxistransfer

- Bringen sie selbstverantwortlich Praxissituationen, Fallbeispiele, Fragestellungen und Erfahrungsberichte aus Ihrem Umfeld mit
- In unseren Seminarbeschrieben erhalten Sie häufig den Auftrag, Fallsituationen aus der eigenen Praxis vorzubereiten. Wir bitten Sie, diese Aufgabenstellungen ernst zu nehmen und gut vorbereitete, visualisierte Fallbeispiele und Erfahrungsberichte mitzubringen.

### Lernstufe 2: Kreieren, Planen und bewerten, Realisieren

**Phase Kreieren:** In dieser Phase geht es darum, viele Möglichkeiten zu entwickeln und verschiedene Lösungsvorschläge für ein oder mehrere definierte Problem zu kreieren.

- Im Kontaktstudium wenden wir hierfür Brainstorming, kollegiale Beratungen und Interventionen an. In Kleingruppen können sie zusammen mit Ihren Studienkolleginnen und Kollegen erste Lösungsideen für Ihre persönlichen Praxissituationen diskutieren. In manchen Kursen bieten wir Skillstrainings mit professionellen Schauspielern an, hier werden Sie darauf vorbereitet neu erlernte Techniken und Methoden im geschützten Rahmen mit Schauspielern zu üben.

**Phase Planen:** In dieser Phase geht es darum, gemeinsam Lösungsideen zu bewerten.

- Im Kontaktstudium führen wir Sie in die Prozess- und Evaluationsgestaltung ein, halten Gruppen- und Unterrichtsdiskussionen ab und führen beratende Sitzungen (Supervisionen) zu Praxistransferaufgaben durch.

**Phase Realisieren:** In dieser Phase geht es um das Ausprobieren, testen und Umsetzen von Massnahmen.

- Im Kontaktstudium werden wir Ihnen gezielte Fallbearbeitungen und Praxistransferübungen zur Verfügung stellen, wir werden teilweise in Rollenspielen oder mit Hilfe von Kommunikationstrainern Praxissituationen simulieren und einüben.

#### Selbststudium:

- Sie sind angehalten, Lösungsideen aus ihrer persönlichen Praxis in die Seminare einzubringen sowie erste Überlegungen anzustellen, wie sie neu Erlerntes in Ihre Praxis integrieren können.
- Sie sind angehalten, neu erworbene Lösungsideen in Ihre Praxis zu tragen, mit Kolleginnen und Kollegen zu diskutieren und zu entscheiden, welche sie zukünftig probieren möchten und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren könnten.
- Viele Lösungen für praktische Fragestellungen finden Sie auch in der Literatur. Im Vorkurs „wissenschaftliches Arbeiten“ lernten Sie praktische Fragestellungen so abzuändern, dass Sie diese mittels Literatur bearbeiten können. Nutzen Sie diese Kompetenzen und bearbeiten Sie praktische Fragen anhand von Literaturarbeiten. Arbeitsaufträge im Unterricht unterstützen Sie dabei.

### Lernstufe 3: Registrieren, lernen Lernen, Abschliessen

**Phase registrieren:** In dieser Phase geht es darum, Ergebnisse zu erkennen.

- Im Kontaktstudium werden Sie in Gruppen ihre eigenen Erfahrungen reflektieren und erhalten von Dozenten und Fachexperten Rückmeldungen zu Ihren persönlichen Projekten.

**Phase Lernen lernen:** In dieser Phase lernen sie reflexiv, sie erkennen Muster und evaluieren gewonnene Erkenntnisse.

- Im Kontaktstudium erhalten Sie Reflexionen durch Experten und Fachpersonen (Supervision). Durch Fallgeschichten und Filmmaterial (welches Sie selbst in der Umsetzung von Aufgaben zeigt) können Sie am Modell lernen oder gemachte Fehler korrigieren. Anhand von Literatur können Sie eigene Erkenntnisse und Ergebnisse abgleichen

**Phase Abschliessen:** Dieser Phase dient der Assimilation und Würdigung der umgesetzten Projekte/ Aufgaben.

- Wir würdigen Ihre Projekte und Aufträge, indem Sie diese im Unterricht oder in Studiengruppen präsentieren dürfen. So erhalten Sie Feedback durch Fachpersonen und Experten.

#### Selbststudium:

- Bereiten Sie die Präsentation persönlicher Projekte/ Arbeiten sehr sorgsam vor, nutzen Sie hierfür visualisierende Hilfsmittel wie Powerpoint, Flipchart etc.
- Bereiten Sie sich auf Supervisionssitzungen gut vor, überlegen Sie sich bereits im Vorfeld Fragestellungen und Problemstellungen an den Experten
- Nutzen Sie die im Vorkurs „wissenschaftliches Arbeiten“ erworbenen Kenntnisse zur Literatursuche in Datenbanken, in Bibliotheken und in Suchmaschinen. Strukturieren sie diese Literatur und verknüpfen Sie miteinander und gleichen Sie anschliessend ihre persönlichen Erfahrungen (interne Evidenz) mit dem Wissen in der Literatur (externe Evidenz) ab.

## Kompetenznachweis

Als Nachweis des Kompetenzerwerbs beschreiben Sie in einer Fallstudie eine therapeutische Planung (z.B. Prozessplanung anhand der SORKC-Verhaltensanalyse).

## Abschluss und Anerkennung

Bestätigung des erfolgreichen Abschlusses mit 5 ETCS-Credits. Das Angebot ist ein Wahlpflichtmodul des Studiengangs [CAS Ambulante psychiatrische Pflege](#) und kann in folgenden Studiengängen ein Wahlmodul sein: [DAS Psychische Gesundheit](#), [MAS Mental Health](#).

## Durchführung

### Daten

8 Studientage, Januar bis April 2016 in Zürich

### Studienort

Psych. Uniklinik, Zürich

### Studiengebühren

CHF 2500.-

### Rechtliche Hinweise

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Änderungen bleiben vorbehalten. Im Zweifelsfall ist der Wortlaut der gesetzlichen Bestimmungen und Reglemente massgebend. Weitere Informationen unter [www.gesundheit.bfh.ch/agb](http://www.gesundheit.bfh.ch/agb)

## Ihre Ansprechpersonen

### Studienleitung



Andreas Heuer, MNS, Studienleiter, [andreas.heuer@bfh.ch](mailto:andreas.heuer@bfh.ch), Telefon +41 31 848 35 06

### Administration

Rahel Beyeler, [psychische.gesundheit@bfh.ch](mailto:psychische.gesundheit@bfh.ch), Telefon +41 31 848 45 52

## Anmeldung

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Geben Sie unter [gesundheit.bfh.ch](http://gesundheit.bfh.ch) im Suchfeld den **Web-Code K-PSY-4** ein und gelangen Sie direkt zu weiteren Informationen und zum Anmeldeformular.

### Anmeldeschluss

20. November 2015

07.08.2014 / Änderungen vorbehalten

**Berner Fachhochschule**  
Weiterbildung  
Schwarztorstrasse 48  
CH-3007 Bern

Telefon +41 31 848 44 44

Weiterbildung.wgs@bfh.ch  
[bfh.ch/weiterbildung](http://bfh.ch/weiterbildung)  
[gesundheit.bfh.ch/weiterbildung](http://gesundheit.bfh.ch/weiterbildung)