

## Berner Selbsterfahrungs-Blöcke für ÄrztInnen der Psychiatrie und Psychotherapie sowie PsychologInnen: 80 Stunden pro Jahr (WeBe+/FMH) in vier zweitägigen Blöcken

### ZIELPERSONEN

AssistenzärztInnen und PsychologInnen.

### PSYCHOTHERAPEUTISCHES MODELL

Analytische Gruppenpsychotherapie: Gruppenanalyse (Foulkes, Bion), ergänzt um interpersonelle aktive Techniken (Yalom), ISTDP (Davanloo) und VT in einzelnen Gruppenphasen und -situationen.

### INHALT / ZIELSETZUNG / SCHWERPUNKTE

#### Intensive Persönlichkeitsentwicklung

Selbsterfahrung und Selbstentwicklung durch Nutzung der allgemein bekannten Wirkfaktoren der Gruppentherapie (Yalom; Mattke et. al.) und durch Bearbeitung der Persönlichkeitsstruktur mittels

- 1 Verstehen von aktuellen Gruppendynamiken (z. B. Spital, Paar, Familie, Selbsterfahrungsgruppe),  
Erleben und Lösen der eigenen Abwehr sowie der Widerstände gegen das Erleben von Nähe und individuell abgewehrten Affekten (ISTDP), insbesondere von Wut, Schuld und Liebe,
- 2 Bearbeiten von persönlichen Traumata, familiären und sozialen Prägungen sowie bewussten und unbewussten intrapsychischen und interpersonellen Konflikten, z.B. persönlich unbewusster Destruktivität und Selbstsabotage, Dazugehörigkeit vs. Ausgeschlossenheit, egoistische vs. prosoziale Tendenzen,  
Bearbeiten der weiteren OPD-2-Konflikte: Individuation vs. Abhängigkeit, Unterwerfung vs. Kontrolle, Umgang mit Konkurrenz. Erweiterung der psychostrukturellen Fähigkeiten nach OPD-2: Selbst- und Selbstwertregulation, Selbst- und Objektwahrnehmung, Affektdifferenzierung, Gefühle erleben, Körpergefühl, Phantasien nutzen, Identität, Impulssteuerung, Affekttoleranz, Kommunikations- und Kontaktfähigkeit, Bindungsfähigkeit,
- 3
- 4 Pragmatische und Best-Practice-Analyse von Leben und Lebensentwurf.
- 5

#### Leitung

Dr. med. Matthias Siebmann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Gruppenanalyse

#### Gruppengrösse

mind. 6, max. 10 Personen

#### Gruppenart

Feste Gruppe (Verpflichtung für 1 Jahr).  
Anschliessend slow open

#### Start- und Endtermin

Immer Do/Fr der zweiten KW der Monate 3, 6, 9, 12, nur in geraden Jahren 2024, 2026

#### Zeitpunkt

Täglich 9:00 -19:15, 5 x 90 Min./Tag

#### Anzahl Gruppensitzungen

4 x 10 Wochenend-Sitzungen à 90 Minuten (ohne Pause) im Jahr ergeben 80 SE-Einheiten

#### Anerkennung der Gruppenselbsterfahrungsstunden

Volle Anerkennung dieser Selbsterfahrung von WeBe+ Psychotherapie als geforderte Selbsterfahrungsstunden gemäss FMH

#### Austragungsort

Marktgasse 31, 3011 Bern

#### Gesamtkosten

2080 bis 3440 CHF, s. Preisliste

#### Zahlungsmodalitäten

Vor jedem Selbsterfahrungs-WE

#### Anmeldeprozedere

1 Vorgespräch 45 Min. à 150 CHF.  
Anmeldung und Kontakt:  
matthiassiebmann@web.de

#### Prozedere bei Abmeldung, Verhinderung, Abschluss:

Das Gruppensetting sieht vor:

- Keine Erstattung und Visum verpasster Sitzungen
- 75 % Anwesenheit insgesamt
- Wer das Setting destruktiv untergräbt, wird nach einer Verwarnung ausgeschlossen.
- Verpflichtung, nach Bekanntgabe des Austritts innerhalb einer Sitzung noch für den ganzen nächsten Tag Selbsterfahrung
- Teilnahmebescheinigung mit Anzahl wahrgenommener und ggf. ausgelassener Termine.

## Details Berner Selbsterfahrungs-Blöcke für ÄrztInnen der Psychiatrie und Psychotherapie sowie PsychologInnen: Stundenplan und Preistafel

### STUNDENPLAN

#### ● Tag I (Donnerstag):

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| 09:00<br>10:30 | Gruppenanalyse (Foulkes, Bion, Yalom)   | 1 |
| 10:45<br>12:15 | Gruppenanalyse (Foulkes, Bion, Yalom)   | 2 |
| 12:15<br>14:15 | Mittagspause  |   |
| 14:15<br>15:45 | Einzelanalyse in der Gruppe (Lebensgestaltung und Lebensentwurf)  | 3 |
| 16:00<br>17:30 | Einzelanalyse in der Gruppe (ISTDP nach Davanloo: Erleben der Abwehr, Impulse, somatic pathway der unbewussten Angstverarbeitung) | 4 |
| 17:45<br>19:15 | Gruppenanalyse (Foulkes, Bion, Yalom)   | 5 |

#### ● Tag II (Freitag):

|                |   |    |
|----------------|---|----|
| 09:00<br>10:30 | Gruppenanalyse (Foulkes, Bion, Yalom)   | 6  |
| 10:45<br>12:15 | Gruppenanalyse (Foulkes, Bion, Yalom)   | 7  |
| 12:15<br>14:15 | Mittagspause  |    |
| 14:15<br>15:45 | Einzelanalyse in der Gruppe (Lebensgestaltung und Lebensentwurf)  | 8  |
| 16:00<br>17:30 | Einzelanalyse in der Gruppe (ISTDP nach Davanloo: Erleben der Abwehr, Impulse, somatic pathway der unbewussten Angstverarbeitung) | 9  |
| 17:45<br>19:15 | Gruppenanalyse (Foulkes, Bion, Yalom)   | 10 |

### PREISTAFEL

#### ● Der Sitzungspreis ist abhängig von der Teilnehmerzahl:

|             |        |
|-------------|--------|
| 6 Personen  | 86 CHF |
| 7 Personen  | 74 CHF |
| 8 Personen  | 65 CHF |
| 9 Personen  | 57 CHF |
| 10 Personen | 52 CHF |

#### ● Der Blockpreis ist abhängig von der Teilnehmerzahl:

|             |         |
|-------------|---------|
| 6 Personen  | 860 CHF |
| 7 Personen  | 740 CHF |
| 8 Personen  | 650 CHF |
| 9 Personen  | 570 CHF |
| 10 Personen | 520 CHF |

#### ● Der 80 Selbsterfahrungs-Gesamtpreis ist abhängig von der Teilnehmerzahl:

|             |          |
|-------------|----------|
| 6 Personen  | 3440 CHF |
| 7 Personen  | 2960 CHF |
| 8 Personen  | 2600 CHF |
| 9 Personen  | 2280 CHF |
| 10 Personen | 2080 CHF |

## Wirkfaktoren in den Berner Selbsterfahrungs-Blöcken

Therapeutische Wirkfaktoren in Gruppen (Yalom 1997, modifiziert nach Mattke et al. 2009)

### Supportive Faktoren

1. Universalität
2. Akzeptanz (Kohäsion)
3. Altruismus
4. Hoffnung

### Selbstoffenbarungsfaktoren

5. Selbstöffnung
6. Katharsis

### Lernfaktoren

7. Stellvertretendes Lernen
8. Anleitung
9. Rekapitulation familiärer Beziehungserfahrungen

### Psychologische Arbeitsfaktoren

10. Interpersonelles Lernen
11. Einsicht

Am effektivsten erleben erfolgreiche Gruppentherapiepatienten das Interpersonelle Lernen in Verbindung mit Katharsis und Einsicht (Yalom 2005). Gemäss Tschuschke (2001), ist die Effizienz gruppenpsychotherapeutischer Methoden zumindest gleich hoch zu veranschlagen wie die der Einzeltherapie. Er betont, dass unter der Berücksichtigung der Kosten-Nutzen-Relation die Gruppentherapie einen deutlichen Vorteil gegenüber den einzeltherapeutischen Ansätzen aufweist. Der Gruppenpsychotherapieforscher McKenzie formulierte, dass nicht die Gruppentherapie ihre Indikation, sondern im Gegensatz zur allgemeinen therapeutischen Praxis die Einzeltherapie ihre spezifische Indikation belegen müsse. Tschuschke et al. (2008, PAGE-Studie) bezeichnen es als einen gravierenden systemimmanenten Fehler, diejenigen Probleme in Einzeltherapie zu behandeln, die zum grössten Teil Folgen aus der zunehmenden Vereinzelung in der Gesellschaft sind.

Es sei ein **irrationales Drama** der psychotherapeutischen Versorgungslandschaft, dass die teurere Variante, die Einzelbehandlung, der Gruppenbehandlung eindeutig vorgezogen wird. Damit würden in unserer modernen, hektischen und auf Vereinzelung getrimmten Gesellschaft in aller Regel narzisstische, um den Selbstwert kreisende Probleme, die gerade deshalb in Gruppen behandelt werden sollten, kostenaufwändig in Einzeltherapien behandelt. Tschuschke et al. (2008)

Die ISTDP im Spiegel der 12 neurobiologisch fundierten Wirkfaktoren von Roth und Ryba (2017)

Der Neurobiologe G. Roth und A. Ryba stellten 2017 diejenigen zwölf Ansatzpunkte für Problemlösungen zusammen, denen sie eine neurobiologisch nachgewiesene Wirksamkeit zusprechen. Die beteiligten verschiedenen funktionellen Ebenen im Gehirn werden jeweils benannt: bewusste kognitiv-sprachliche Ebene (KE), bewusste obere limbische Ebene (OLE), die nicht erinnerungsfähige bzw. tief vorbewusste mittlere limbische Ebene (MLE), die unbewusste untere limbische Ebene (ULE).

- 1 Zielklärung (KE, OLE)
- 2 Ressourcenaktivierung (KE, OLE)
- 3 Problemaktualisierung und Erlebnisaktivierung (KE, OLE, MLE)
- 4 Umgehung des Problems (OLE, MLE)
- 5 Symptom- oder Problembeseitigung (OLE, MLE)
- 6 Kognitiv-motivationaler Perspektivwechsel (KE, OLE)
- 7 Emotionen und Körperempfindungen (OLE, MLE, ggf. ULE)
- 8 Prozedurales Einüben besser angepasster Verhaltensweisen (OLE, MLE)
- 9 Aufbau von neuen Fähigkeiten und wichtigen Erfahrungen (OLE, MLE)
- 10 Umstrukturierung der inneren Landkarte (KLE, OLE, MLE)
- 11 Entscheidungs- und Loslassprozesse (KLE, OLE)
- 12 Umsetzungsunterstützung und Evaluation (KLE, OLE, MLE)

### Die ISTDP nach Davanloo als aktiv geführte

psychoanalytische Kurztherapie setzt 9 der genannten 12 Ansatzpunkte systematisch um, was ihre hohe Effizienz auch bei Resistenzen erklärt. Für therapeutische Zwecke kann die ISTDP um weitere Ansätze ergänzt werden:

- 1 Ressourcenaktivierung im klassischen Sinne,
- 2 Prozessplanung äußerer Ziele zu Beginn, prozedurales Einüben erwünschten Verhaltens bzw.
- 3 Kompetenzen mit praktischer Umsetzungsunterstützung externer Ziele,
- 4 systemisch/gruppenanalytischer Perspektiv-Check zu Beginn (ggf. Umgehung des Problems sinnvoll).

## Konzept und Umsetzung der gruppentherapeutischen Wirkfaktoren und der neurobiologisch fundierten Ansatzpunkte in den Berner Selbsterfahrungs-Blöcken

### BASIS Gruppenanalyse: Psychoanalyse in Gruppen (Foulkes, Bion), Interpersonelles Lernen (Yalom)

Die Umsetzung der gruppentherapeutischen Wirkfaktoren wird durch die Basis des anhaltenden Gruppensettings jederzeit verwirklicht. Es werden alle drei klassischen psychoanalytischen Gruppenkonzepte der Leitungstechnik in den verschiedenen Tages-Sitzungen (1) bis (5), siehe Stundenplan, bedient:

- 1 Die Analyse durch die Gruppe (1), (2), (5),
- 2 die Analyse der Gruppe sowie (1), (2), (5),
- 3 Die (Einzel-) Analyse in der Gruppe (3), (4)
- 4 Das Interpersonelle Lernen findet in jeder Sitzung statt.

### Im Gegensatz zur ambulanten wöchentlichen

Gruppenselbsterfahrung kann die vollständige Abstinenz im Seminarsetting nicht umgesetzt werden, auch die Übertragungsphänomene werden im Seminarstil immer wieder durch die realen zwischenmenschlichen Begegnungen vor, während und nach dem Seminar gebrochen. Ohnehin ist eine ausreichend durchgearbeitete Übertragungsanalyse in nur 80 Doppelstunden nicht einmal in einer individuellen Psychoanalyse möglich. Deshalb liegt der Fokus dieses gruppenanalytischen Selbsterfahrungsangebots auch nicht auf der Analyse von Übertragungsneurosen, sondern in der Aktivierung und Analyse von Übertragungsgefühlen und Vermeidung von Abhängigkeitserleben.

Mit dieser adaptierten Strategie öffnet sich der Gruppenanalytische Ansatz für die inhaltlichen und technischen Erweiterungen im Rahmen der Einzelanalyse in der Gruppe und wird anschlussfähig an weitere bewährte neurobiologisch fundierte Ansatzpunkte.

### ERGÄNZUNGEN Individualanalyse: ISTDP (Davanloo) und VT (Lebenspraxis und Lebensentwurf)

Die Umsetzung der individuellen technischen Ergänzungen dient dem gezielten Angebot der 12 Ansatzpunkte (AP) von Roth und Ryba. Somit steht ein solides Setting zur Verfügung, in dem in den Tages-Sitzungen (3) und (4), siehe Stundenplan, 40% der Zeit exemplarisch der individuellen Bearbeitung eingesetzt wird – immer im Rahmen des Gruppensettings und der Anwesenheit aller Personen. Es werden je 45 Min. einem Gruppenmitglied in den Sitzungen (3) und (4) individuell gewidmet. Dies bedeutet, dass bei 8 Teilnehmern jedes Gruppenmitglied in beiden Ergänzungsformaten innerhalb der 80 Stunden je zweimal explizit im Zentrum steht und individuelle Zeit erhält.

20% Selbsterfahrungszeit dienen der psychoanalytisch gezielten individuellen Widerstands-, Impuls- und Angstanalyse im Rahmen der ISTDP-Technik (4). Im Rahmen der ISTDP werden die neurobiologisch gestützten Ansatzpunkte AP1, AP3, AP5-AP11 zusätzlich gezielt angeboten.

20% der Selbsterfahrungszeit werden für praktische und verhaltensanalytische Methoden reserviert, die stets auch psycho-dynamisch verstehend eingebettet werden. Im Rahmen der individuellen Verhaltensanalyse steht die Ressourcenaktivierung im klassischen Sinne (AP2), die Prozessplanung äusserer Ziele zu Beginn (AP1), die praktische Umsetzungsunterstützung externer Ziele (z.B. mittels Hausaufgaben zwischen den Blöcken AP12) und zu Beginn ein systemisch/gruppenanalytischer Perspektiven-Check zur Verfügung (ggf. Umgehung eines Problems sinnvoll; AP4).

### Evaluationen werden nach jedem Block

umfangreicher am Ende mit allgemeinen und individuell definierten Skalierungselementen erhoben.