



Curriculum Kognitive Verhaltenstherapie

MODUL 1: Setting und Psychotherapeutische Grundprinzipien

Block 1

Behandlungsplanung und therapeutische Beziehung im Einzelsetting

Therapeutische Haltung und Setting im Einzelgespräch. Individuelle Problemdefinition und Entwicklung eines Störungsmodells. Erstellen einer Behandlungsplanung. Einüben grundlegender psychotherapeutischer Fertigkeiten, wie offener therapeutischen Haltung, psychoedukativer Strategien, usw. Spezifische Gegebenheiten der Psychotherapie in unterschiedlichen Settings. Allgemeine und spezifische Wirkfaktoren. Erkennen der Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den drei Fachrichtungen.

Block 2

Besonderheiten der Psychotherapie in der Gruppe

Formen von Gruppen im stationären und ambulanten Rahmen: Gruppentherapie, Therapien in der Gruppe, Gruppen für die Milieuthérapie. Die Instrumente des Leiters - Input, Setting und Prozessinterventionen. Praktische Übung als Leiter oder Teilnehmer einer Gruppe. Wirkfaktoren der Gruppenpsychotherapie. Organisieren und Leiten von Arbeitsgruppen. Erfahrung mit typischen Prozessen in der Klein- und Grossgruppe.

Block 3

Mehrpersonensetting, Umgang mit Grenzen und den Systemen

Möglichkeiten und Grenzen des Einbezugs von Angehörigen, insbesondere im stationären Rahmen. Einführung in die unterschiedlichen Settings, die nötigen Inhalte, die Gesprächsgestaltung und die Aufgabe der Therapeutin/des Therapeuten. Praktisches Erarbeiten der Techniken und Prozesse im Mehrpersonensetting. Sensibilisierung für Grenzen und für die Gefahr von Grenzverletzungen in Therapien.

Block 4

Jenseits der Worte: Psychotherapeutische Arbeit mit dem nonverbalen Bereich

Übersicht über die klinisch wichtigsten Bereiche der Erfahrung und Interaktionen nonverbaler Art. Praktische Erfahrung im Beobachten und Ansprechen dieser Bereiche in Therapien. Training von Achtsamkeit, der Fähigkeit nonverbale Vorgänge bei sich und beim Patienten wahrzunehmen. Entspannungstechniken. Sinnvoller therapeutischer Umgang mit nonverbalen Elementen. Die Bedeutung der nonverbalen Therapien in klinischen Alltag. Klarheit über Grenzen in der Psychotherapie, besonders im nonverbalen Bereich.



MODUL 2: Grundlagen Kognitiver Verhaltenstherapie

(fachspezifisch)

Block 5

Einführung in die Wirkungsweise der kognitiven Verhaltenstherapie; Erstinterview

Wichtigste Prinzipien der KVT. KVT-Erstgespräch: Symptomatik, Krankheitsverständnis, Motivation und Zielsetzungen. Erkennen und Aktivieren von therapeutischen Wirkfaktoren.

Block 6

Verhaltensanalyse

Grundprinzipien der horizontalen und vertikalen Verhaltensanalyse und Kenntnisse deren verschiedenen Begrifflichkeiten. Bedeutung der Verhaltensanalyse für das Verständnis des Problemverhaltens von Patienten. Erheben einer Verhaltensanalyse.

Block 7

Verhaltenstherapeutische Gestaltung der therapeutischen Beziehung und Gesprächsführung

Bedeutung der therapeutischen Beziehung für den Therapieprozess und das Behandlungsergebnis. Verhaltensbeobachtung und Rückschlüsse auf die Grundmotive des Patienten anhand der Modelle der Plananalyse und der Schemaanalyse (Beziehungsgestaltung). Modelle für Empathie und Mitgefühl gegenüber dem Patienten.

Block 8

Individuelle Planung einer Verhaltenstherapie

Entwicklung eines individuellen Störungsmodells auf dem Hintergrund der lebensgeschichtlichen Entwicklung, der motivationalen Bedürfnisse, interpersoneller Faktoren sowie der vorhandenen Fertigkeiten und Ressourcen. Ableitung einer individuellen Planung einer Verhaltenstherapie.

Block 9

Verhaltenstherapeutische Standardverfahren, Rollenspiele, soziale Kompetenz

Überblick über Interventionsmethoden und deren Einüben auf der Verhaltensebene.

Block 10

Kognitive Techniken in der Verhaltenstherapie

Bedeutung von Kognitionen, Grundüberzeugungen und Schemata für das emotionale Erleben sowie die Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen. Kennenlernen und Einüben von Interventionen auf kognitiver Ebene (sokratischer Dialog, Identifikation und Umstrukturierung von dysfunktionalen Kognitionen).

Block 11

Klärungsorientierte Verfahren

Klärung von inneren Schemata auf dem Hintergrund der Lebensgeschichte und deren Bedeutung in der Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen. Differenzierung von konflikthafter Schemata, Schemakonflikten und Vermeidungsorientierung. Kennenlernen klärungsorientierter Verfahren (z. B.: 2-Stuhlarbeit). Vorbereitung für den Kurs „Persönlichkeitsstörungen Teil II“.



Block 12

Emotionsbewältigung und Achtsamkeit

Einführung in die Bedeutung der Emotionsregulation für die Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen. Kennenlernen von Methoden zur Identifikation und Bewältigung von Emotionen. Einführung in die Achtsamkeitspraxis und deren Bedeutung im Umgang mit Emotionen, Erproben von klinischen Anwendungsbeispielen.

MODUL 3: störungsspezifische Freitage mit Integration und Transfer am Samstag

(fachspezifisch und fachübergreifend)

Block 13

Kognitive Verhaltenstherapie bei Depression

Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Störungsverständnis von Depressionen unter Berücksichtigung biologischer, lerntheoretischer, kognitiver, emotionaler und interpersoneller Aspekte als Grundlage eines Therapierationals. Indikation und Wirksamkeit von KVT bei Depression. Kenntnisse und Fertigkeiten zur Verhaltensaktivierung, kognitiven Umstrukturierung und Verbesserung der instrumentellen Fertigkeiten.

Block 14

Angst, Zwang; sog. Neurotische Störungen

Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Modell der Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten und Zwängen. Ableitung von spezifischen therapeutischen Strategien (z. B.: Verhaltensprotokolle, Expositionstraining mit Reaktionsmanagement).

Block 15

Psychose

Kennenlernen von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionen bei Psychosen in Abhängigkeit von der Krankheitsphase bzw. der Symptomatik (Förderung von Adherence, Aktivität und sozialer Integration, Strategien im Umgang mit persistierenden wahnhaften und psychotischen Symptomen, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung). Etablierung einer motivorientierten Beziehung zu Patienten mit Psychose.

Block 16

Persönlichkeitsstörungen I

Biopsychosoziales Modell von Borderline Persönlichkeitsstörung im Sinne einer Emotionsregulationsstörung. Entwicklung einer dialektischen Haltung und Ableitung von kognitiv-therapeutischen Strategien im Umgang mit schwierigen Interaktionen, selbstverletzendem und chronisch suizidalen Verhaltens. Individuelle Behandlungsplanung gemäss einem Stufenmodell. Anlehnung an die wichtigsten Konzepte der Dialektisch behavioralen Therapie nach Marsha Linehan.

Block 17

Persönlichkeitsstörung II

Kennenlernen von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Konzepten zur Erklärung von Persönlichkeitsstörungen mit Fokus auf narzisstischen und histrionischen Ausprägungen. Konzept der Persönlichkeitsstörungen als Interaktionsstörung bzw. der gestörten Selbstregulation (Modell der doppelten Handlungsregulation). Auswirkungen von Persönlichkeitsstörungen auf die therapeutische Beziehung (Beziehungstests). Ableitung von Interventionsstrategien (Ein-Personen-Rollenspiel) und Gestaltung der Therapiebeziehung.



Block 18

Sucht

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Modelle von Suchterkrankungen. Therapeutische Beziehungsgestaltung im Umgang mit Suchterkrankungen. Kennenlernen von Methoden zur Förderung der Veränderungsbereitschaft, zur Unterstützung von Entzug und Entwöhnung wie auch zur Förderung von Abstinenz und zur Rückfallprophylaxe.

Block 19

Trauma, Posttraumatische Belastung

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Störungsmodelle von Traumafolgestörungen. Vermittlung und Einüben von verhaltenstherapeutischen Methoden zu deren Überwindung (Erarbeiten eines Therapierationals, Exposition in sensu und in vivo, kognitive Umstrukturierung).

Block 20

Schmerzstörung

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Störungsmodelle von somatoformen Störungen. Differenzierung von psychischen Störungen im Kontext organischer Erkrankungen und somatoformen Störungen im engeren Sinne. Erarbeiten der individuellen Funktion von Schmerz, Identifikation von vorhandenen funktionalen und dysfunktionalen Bewältigungsmustern und Entwicklung von Veränderungsmustern. Kennenlernen von klassischen verhaltenstherapeutischen Therapiestrategien im Umgang mit Schmerz sowie von akzeptanzbasierten Ansätzen aus der Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT).

Block 21

Essstörungen

Transdiagnostisches Modell von Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge Eating Störungen). Behandlungsindikation bezüglich Setting (ambulant, teilstationär, stationär) und Therapiefokus (akut, chronisch) sowie körperlicher Gefährdung. Kennenlernen von Therapieelementen zur Behandlung der essstörungsspezifischen Pathologie (z. B.: Normalisierung von Gewicht und Essverhalten, Reduktion von Essanfällen und gegenregulierenden Massnahmen, Körperbild, Bearbeitung wesentlicher Hintergrundkonflikte, psychosoziale Reintegration und Rückfallprophylaxe).

Integration und Transfer (Block 13-21)

Die Unterrichtseinheiten 'Integration und Transfer' haben die Konsolidierung des Gelernten, das Einordnen des modellspezifisch Gelernten ins Feld der Psychotherapiemethoden sowie die Überbrückung des Theorie-Praxis Gap zum Ziel. Immer auf eine Störung bezogen, wird das modellspezifisch Gelernte in modellgemischten Gruppen ausgetauscht. Anhand von Fallskizzen werden Interventionen konkret eingeübt.

MODUL 4: Vertiefungsthemen am Freitag mit Integration und Transfer am Samstag

(fachspezifisch und fachübergreifend)

Block 22

Alter und Demenz

Modelle altersbedingter Veränderungen. Modifikationen des klassischen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Vorgehens an die Bedürfnisse älterer Patienten. Psychotherapeutische Strategien und Interventionen bei altersbezogenen körperlichen Krankheiten, kognitiven Beeinträchtigungen (Frühdemenz) und affektiven Störungen (Depression) älterer Menschen.



Block 23

Migration/Kultur

Einbezug kultureller Aspekte in die psychiatrische, psychotherapeutische und psychosoziale Versorgung. Abhandlung spezifischer Themen bei der Behandlung von Migrantinnen und Migranten: kulturspezifische Aspekte von Krankheit und Gesundheit, interkulturelle Diagnostik, spezifische Behandlungskonzepte und Krankheitsbilder.

Block 24

Erkennung und Behandlung von Suizidalität

Entwicklung eines tiefgehenden Verständnisses von Suizidalität, deren Entstehungsbedingungen, Risiko- und Schutzfaktoren. Gestaltung der Therapiebeziehung zu suizidalen Patienten. Differenzierung zwischen akuter und chronischer Suizidalität. Kennenlernen von therapeutischen Strategien im Umgang mit Suizidalität. Reflektion ethischer Aspekte sowie des eigenen Erlebens im Umgang mit suizidalen Patienten.

Block 25

Grenzen der Psychotherapie / Beenden einer Therapie, bestehend aus 3 Themenblöcken

- A. Schwierige Situationen im Verlaufe einer Psychotherapie und Strategien für den Umgang damit. Konzept der psychotherapeutischen Haltung.
- B. Grenzverletzungen in psychotherapeutischen Behandlungen. Deren Vorkommen, Häufigkeit und Ausprägung, deren Bedingungen und Dynamik. Richtlinien der ärztlichen Standesorganisation und Hilfsangebote für Mediziner/-innen.
- C. Elemente der Abschlussphase einer Therapie. Rückfälle, unerwartete Reaktionen, Abschied. Optimales Gestalten des Therapieendes, Entlassung aus der Klinik, etc.

Integration und Transfer (Block 22-24)

Die Unterrichtseinheiten 'Integration und Transfer' haben die Konsolidierung des Gelernten, das Einordnen des modellspezifisch Gelernten ins Feld der Psychotherapiemethoden sowie die Überbrückung des Theorie-Praxis Gap zum Ziel. Bezogen auf Therapien unter erschwerten Umständen wird das modellspezifisch Gelernte in modellgemischten Gruppen ausgetauscht. Anhand von Fallskizzen werden Interventionen konkret eingeübt.