

VERSORGUNGSFORSCHUNG UND INTEGRATION DIGITALER METHODEN IN DEN THERAPIEALLTAG

9. November 2024, Bern

Vormittag

10:00 – 12:15, Universität Bern

UniS, Schanzeneckstrasse 1, Raum S003

10:00 **BEGINN UND EINFÜHRUNG**

Prof. Dr. Thomas Berger

10:15 – 11:15 **NACHHALTIGE PSYCHOTHERAPIE ZUR VERBESSERUNG VON BEHANDLUNGSPFADEN: WIE KÖNNEN WIR DIE EFFEKTE VON PSYCHOTHERAPIE IM ALLTAG ERHALTEN UND AUSBAUEN?**

Prof. Dr. Birgit Watzke, Zürich

Eine der Herausforderungen bei der Verbesserung von Versorgungspfaden von Menschen mit psychischen Erkrankungen bezieht sich darauf, die während einer Psychotherapie erzielten Effekte möglichst gut im Alltag von Patientinnen und Patienten zu verankern und damit die Effekte mittel- und langfristig zu erhalten, um Rückfälle und Wiedererkrankungen (und Wiederbehandlungen) zu vermeiden. Im Vortrag wird vor diesem Hintergrund auf verschiedene Ansatzpunkte zur Verbesserung der Effektdauer von Psychotherapie und zur Rückfallprophylaxe eingegangen. Diese Ansatzpunkte beziehen sich sowohl auf die Psychotherapie selbst (z.B. Förderung von Intersession-Prozessen) als auch auf die Nachsorgephase (z.B. niedrigschwellige Rückfallprophylaxe). Es wird auf Konzepte, vorliegende Evidenz und eigene aktuelle Forschungsprojekte zur Thematik eingegangen sowie Implikationen für die Praxis abgeleitet.

11:15 – 12:15 **NEUROWISSENSCHAFTLICH MOTIVIERTE RÜCKFALLPRÄVENTION IM SUCHTBEREICH**

PD Dr. Maria Stein, Bern

Aus neurowissenschaftlicher Sicht sind Suchterkrankungen durch ein folgenschweres Ungleichgewicht gekennzeichnet: Auf der einen Seite sind appetitive, mehrheitlich subkortikal verankerte, Prozesse zu stark, wodurch Suchtdruck und automatisiertes Konsumverhalten begünstigt wird. Auf der anderen Seite sind die exekutiven Kontrollprozesse geschwächt, und können den entstehenden Konsumdrang schlecht hemmen. Aus dieser Perspektive ergeben sich Empfehlungen für die Rückfallprävention, die darauf abzielen, dass auch basale Automatismen und subkortikale Netzwerke miteinbezogen und verändert werden.

Nach einer Zusammenfassung dieser Grundlagen werden Ansätze vorgestellt, die entwickelt wurden, um die Rückfallprävention entsprechend zu ergänzen. Schwerpunktmässig werden computerisierte Trainingsverfahren, oft zusammengefasst unter dem Begriff „cognitive bias modification (CBM)“, vorgestellt, wobei das Training zur Veränderung der Annäherungsmotivation und das Inhibitionstraining genauer betrachtet wird.

12:15 – 13:45 **MITTAGSPAUSE**

1. Workshop **NONVERBALES VERHALTEN IN DER PSYCHOTHERAPIE**

PD Dr. Fabian Ramseyer, Bern

Nonverbales Verhalten wird über Therapieschulen hinweg als wichtiger Faktor der Therapiebeziehung beschrieben. Ausserdem könne die Beachtung nonverbaler Signale wichtige Hinweise über Klient:innen und den Therapieprozess liefern. So simpel und einleuchtend diese Aussagen auch klingen mögen – die konkrete Umsetzung bzw. Nutzung nonverbaler Signale in der Psychotherapie wird bislang zu wenig systematisiert.

Im Seminar wird ein Überblick des aktuellen Forschungsstandes zu nonverbialem Verhalten in der Psychotherapie vermittelt. Der Fokus liegt hierbei explizit auch auf der Ebene der Dyade: Nonverbales Verhalten entsteht in der Psychotherapie vor allem zwischen Personen: Klient:innen und Therapeut:innen beeinflussen sich gegenseitig und gleichen sich in einem dynamischen Prozess einander an (nonverbales attunement). Fallbeispiele sollen den Teilnehmer:innen eine praktische Basis für den Umgang mit nonverbalen Phänomenen in der Psychotherapie vermitteln.

2. Workshop **BLENDED PSYCHOTHERAPIE: THEORIE TRIFFT PRAXIS – EINE NEUE ÄRA DER THERAPEUTISCHEN VERSORGUNG**

M. Sc. Florence von Gunten, Bern

In diesem interaktiven Workshop möchten wir, die YLAH AG, ein Spin-off der Abteilung Klinische Psychologie der Universität Bern, eine neue Form der Therapie vorstellen: die Blended Psychotherapie. Diese innovative Methode kombiniert traditionelle Face-to-Face-Therapie mit digitalen Elementen und bietet so eine flexible und personalisierte Behandlungsmöglichkeit für Patienten.

Wir beginnen mit einem theoretischen Input und einem Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu Blended Psychotherapie. Anschliessend präsentieren wir unser Produkt, das erste seiner Art in der Schweiz, welches diese neue Therapieform in die Praxis umsetzt. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, das Produkt selbst auszuprobieren und dabei eigene praktische Erfahrungen zu sammeln. Ziel ist es, gemeinsam die Stärken und Herausforderungen dieser Therapieform zu identifizieren und kritisch zu diskutieren.

Dieser Workshop bietet nicht nur eine Einführung in eine revolutionäre Therapieform, sondern auch die Möglichkeit, sich aktiv mit deren Umsetzung und Wirkung auseinanderzusetzen. Wir freuen uns auf eine spannende Diskussion und den Austausch von Ideen.

3. Workshop **NIEDERSCHWELIGE UND TRANSKULTURELLE ANSÄTZE IN DER PSYCHOSOZIALEN UNTERSTÜTZUNG FÜR GEFLÜCHTETE - ABGESAGT**

M.Sc. Rilana Stöckli, Bern

Dieser Workshop bietet einen praxisorientierten Einblick in niederschwellige Ansätze der psychosozialen Unterstützung für Geflüchtete. Diese sind sowohl leicht zugänglich für Geflüchtete jeglicher Herkunft als auch einfach anwendbar für Therapeut*innen. Im Mittelpunkt steht die «Sui SRK» App (Download in den App-Stores), die in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz und der Universität Bern entwickelt und evaluiert wurde. Die App und ihre Anwendungsmöglichkeiten werden ausführlich vorgestellt und durch Informationen zur psychischen Gesundheit und Versorgung im Kontext von Migration und Flucht ergänzt. Die Teilnehmenden erhalten Impulse für ihre therapeutische Arbeit und lernen Ansätze kennen, die helfen sollen, kulturelle Barrieren zu überwinden.

4. Workshop **EINSAMKEIT IM KLINISCHEN ALLTAG**

M. Sc. Noëmi Seewer, Bern

Einsamkeit ist ein komplexes Phänomen, das in der Allgemeinbevölkerung und auch im klinischen Setting besondere Bedeutung erlangt. Es beschreibt ein subjektives, aversives Empfinden, das aufgrund einer Diskrepanz zwischen den gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen zustande kommt. Während Einsamkeit nicht per se pathologisch ist, sind insbesondere chronisch anhaltende Einsamkeitsgefühle mit schlechterer physischer und psychischer Gesundheit assoziiert. Einsamkeit stellt deshalb ein relevantes Phänomen dar, das im klinischen Kontext thematisiert werden sollte. In diesem Workshop wird zunächst das Konstrukt Einsamkeit betrachtet und Theorien zur Entstehung und Aufrechterhaltung diskutiert. Zudem wird die Erfassung von Einsamkeit besprochen und eine Übersicht zur Wirksamkeit von Einsamkeitsinterventionen gegeben. Im Workshop sollen zudem Anregungen vermittelt werden, wie Einsamkeit im klinischen Setting adressiert werden kann. Diese Inputs sollen als Grundlage für den interaktiven Austausch zu Erfahrungen und zum Umgang mit Einsamkeit im therapeutischen Alltag dienen.

5. Workshop **EINE MULTIMODALE PERSPEKTIVE DER THERAPIE VON SOZIALER ANGSTSTÖRUNG UND DIE ROLLE VON VERLEGENHEIT - **ABGESAGT****

M. Sc. Dajana Šipka, Bern

Im Laufe der Jahre sind internetbasierte kognitive Verhaltenstherapien (IKVT) auf den Markt gekommen, die sich in zahlreichen Studien für die Behandlung der Sozialen Angststörung (SAS) als ebenso wirksam erwiesen haben wie die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) im face-to-face Setting. Dennoch bleibt eine grosse Anzahl von Patient*innen ohne klinisch signifikante Verbesserung. Im theoretischen Teil des Workshops werden die möglichen Gründe für diese Lücke sowie die Grundlagen der (I)KVT-Therapie für SAS vorgestellt und aufgezeigt, welche Elemente der (I)KVT sich als besonders wirksam erwiesen haben. Zusätzlich wird die Emotion Verlegenheit, welche stark mit SAS zusammenhängt, aus einer multimodalen Perspektive betrachtet und welchen Einfluss diese im Therapiealltag haben kann. Im praktischen Teil des Workshops werden die Teilnehmer*innen die Möglichkeit haben, das IKVT Programm Shyne auszutesten, welches in verschiedenen Studien und Setting als wirksam erwiesen worden ist. Dabei werden Möglichkeiten betrachtet, IKVT-Elemente in den Therapiealltag zu integrieren und auf was man besonders bei der Therapie von SAS achten soll.

6. Workshop **«WIE PRAXISTAUGLICH IST NET?»**

M. Sc. Nicole Arn, Bern

Beschreibung: Nach einem theoretischen Input zur Narrativen Expositionstherapie (NET) zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung, erfolgt eine Schritt für Schritt Anleitung, wie die Methode praktisch durchgeführt wird. Fallbeispiele, kurze Selbsterfahrungsübungen und Erfahrungen aus der alltäglichen Arbeit mit NET sollen die praktische Umsetzung verdeutlichen. In einer Diskussion reflektieren wir Indikation, Abgrenzung zu anderen Traumakonfrontationstherapien und auftretende Herausforderungen im Alltag.