



Postgraduale Weiterbildung in systemischer und kognitiv-behavioraler  
Psychotherapie mit Schwerpunkt für Kinder und Jugendliche

## **Merkblatt «Selbsterfahrungen»**

### **1. Zielsetzung der Selbsterfahrung**

Die psychotherapeutische Selbsterfahrung zielt darauf ab, den Auszubildenden Wissen, Selbsterkenntnis und Erfahrungen auf folgenden Ebenen zu vermitteln:

- Die Auszubildenden sollen durch die Selbsterfahrung erleben, wie sich bestimmte therapeutische Techniken und Formen der therapeutischen Beziehungsgestaltung aus der Perspektive der Klient\*in anfühlen. Dadurch sollen sie einerseits eine höhere Sensibilität für das therapeutische Vorgehen und mögliche Widerstände der Klient\*in entwickeln und andererseits eine grössere Sicherheit für geeignete Interventionen und mögliche Reaktion Klient\*in erwerben.
- Des Weiteren sollen die Auszubildenden durch die Auseinandersetzung mit ihrer Therapeutenpersönlichkeit in der Selbsterfahrung eigene persönliche Stärken und Schwächen erkennen und reflektieren, wie sich diese auf ihre psychotherapeutische Arbeit auswirken könnte.
- Die berufsbezogene Selbsterfahrung dient auch dazu, zu erkennen, wie emotionale Reaktionen auf einzelne Verhaltensweisen und Beziehungsdynamiken von Klient\*innen und Familien mit der eigenen Persönlichkeit und Biographie zusammenhängen und daraus psychotherapeutische Strategien für den Umgang mit schwierigen Therapiesituationen abzuleiten.
- Die Selbsterfahrung soll die Persönlichkeitsentwicklung der Weiterzubildenden fördern.
- Die Selbsterfahrung soll die kritische Reflexion mit dem eigenen Beziehungsverhalten fördern.

Die nachfolgenden Ausführungen gelten für Psycholog\*innen, für die Ärzt\*innen verweisen wir auf das Merkblatt «Richtlinien, Abweichungen für Ärzt\*innen», es ist unter [www.ipkj-schweiz.ch](http://www.ipkj-schweiz.ch) Kursinformationen – Kursbeschreibung – diverse Merkblätter zu finden.

- Die Selbsterfahrung erfolgt im Einzel- und Gruppensetting.
- Die IPKJ Gruppenselbsterfahrung wird im Rahmen der Ausbildung von der Kursleitung in Form einer Intensivwoche in einer angenehmen Klausuratmosphäre organisiert. Für die Einzelselbsterfahrung kann sich der / die Auszubildende aus der Liste der Selbsterfahrungstherapeut\*innen des IPKJ eine Therapeut\*in auswählen. Möchte jemand eine Therapeut\*in auswählen, die nicht auf der Liste steht, muss vorher das Einverständnis der Kursleitung eingeholt werden.

### **2. Gruppenselbsterfahrung IPKJ**

#### **2.1. Wahl einer Selbsterfahrungstherapeutin**

- Eine Selbsterfahrungstherapeut\*in wird von dem Kursleitungsmitglied ausgesucht und der Kursleitung zur Wahl vorgeschlagen, welches für die Gruppenselbsterfahrung zuständig ist.
- Wahlvoraussetzung ist eine vor mindestens 5 Jahren abgeschlossene Therapieausbildung, die Fachrichtung spielt dabei keine Rolle. Ein eidgenössischer Weiterbildungstitel «Psychotherapie» oder ein äquivalenter Fachtitel ist erforderlich.
- Ist eine Selbsterfahrungstherapeut\*in einmal gewählt, kann sie wiederholt eingesetzt werden.

#### **2.2. Auftrag einer Selbsterfahrungstherapeut\*in**

- Das IPKJ erteilt einer Selbsterfahrungstherapeut\*in jeweils einen Auftrag für die einwöchige Dauer der intensiven Gruppenselbsterfahrung, sowie für die Nachbereitung.
- Das IPKJ behält sich vor, bei überprüften schwerwiegenden Vorwürfen seitens der Kursteilnehmer\*innen das Auftragsverhältnis mit einer Kündigungsfrist von 4 Monaten aufzulösen. Die Selbsterfahrungstherapeut\*in kann das Auftragsverhältnis ebenfalls mit einer Kündigungsfrist von 4 Monaten auflösen.

### 2.3. Pflichten einer Selbsterfahrungstherapeut\*in

Die Selbsterfahrungstherapeut\*in hat die Pflicht, sich regelmässig fortzubilden und Gruppenselbsterfahrungen durchzuführen.

#### 2.3.1. Fortbildung

Die Selbsterfahrungstherapeut\*in ist zu regelmässiger Fortbildung verpflichtet und erstattet dem regionalen Kursleitungsmitglied jährlich Bericht. Dies hat schriftlich, anhand eines vom Kurssekretariat zur Verfügung gestellten Formulars zu erfolgen. Weisst eine Selbsterfahrungstherapeut\*in in einem Jahr zu wenig Fortbildung aus, muss dies im nächsten Jahr kompensiert werden. Wird auch das nicht erreicht, wird die Tätigkeit als Selbsterfahrungstherapeut\*in beim IPKJ so lange sistiert, bis die erforderliche Fortbildung erbracht wurde. Der Umfang der erwarteten Fortbildung entspricht dem Umfang, den die FSP resp. die FMH fordert.

#### 2.3.2. Gruppenselbsterfahrung

- Die IPKJ Gruppenselbsterfahrung besteht aus 50 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.
- Die Selbsterfahrungstherapeut\*in bekommt bei der Auftragserteilung durch das Kursleitungsmitglied die Information, wie viele Selbsterfahrungseinheiten innerhalb der einwöchigen Intensivwoche durchzuführen sind.
- Eine Gruppenselbsterfahrungseinheit dauert 45 Minuten ohne Pause.
- Die Selbsterfahrungstherapeut\*in erhält eine zeitliche Vorgabe für die Gruppenselbsterfahrung und organisiert sich dann mit der Gruppe selbständig.
- Gruppenselbsterfahrungen, die von der Selbsterfahrungstherapeut\*in nicht eingehalten werden konnten, holt die Therapeut\*in nach.
- Die Selbsterfahrungstherapeut\*in erstattet der Kursleitung Bericht über den Verlauf der Gruppenselbsterfahrung anlässlich der Intensivwoche.

## 3. Selbsterfahrung im Einzelsetting

### 3.1. Psychotherapie gilt nicht als Selbsterfahrung.

Zielsetzung und Inhalt einer Psychotherapie unterscheiden sich grundlegend von der Zielsetzung und dem inhaltlichen Vorgehen einer Selbsterfahrung. Psychotherapie gilt nicht als Selbsterfahrung.

### 3.2. Anzahl Einzelselbsterfahrungseinheiten

Für die Einzelselbsterfahrung sind mind. 50 Unterrichtseinheiten erforderlich.

### 3.3. Einzelselbsterfahrung in der selben Institution, in der gearbeitet wird

Einzelselbsterfahrungen dürfen **NICHT** bei Personen absolviert werden, die in derselben Institution arbeiten wie die Kursteilnehmer\*in! **Ausnahme von dieser Regel nur auf begründeten Antrag an die Kursleitung: Die Kursteilnehmer\*in wählt aus dem Institut selber eine Selbsterfahrungstherapeut\*in aus und erteilt den Auftrag. Die absolvierten Selbsterfahrungseinheiten dürfen NICHT im Zusammenhang mit dem Arbeitsverhältnis stehen!** Auf der Bestätigung muss die Selbsterfahrung deutlich als Einzelselbsterfahrung erkennbar sein.

### **3.4. Einzelselbsterfahrung vor Beginn der Weiterbildung**

Mit der externen Selbsterfahrung kann bereits bis max. 4 Jahre vor der Weiterbildung begonnen werden: Von 100 Einheiten können 25 vor und 75 müssen während der Weiterbildung absolviert werden (inkl. 50 interne Einheiten, Intensivwoche). Über Ausnahmen dieser Regelung entscheidet die Kursleitung. Es wird empfohlen, die 50 Einheiten Einzelselbsterfahrung während der Weiterbildung zu absolvieren, spätestens aber in den zwei Jahren nach Abschluss der Weiterbildungsblöcke «Wissen und Können». Das Abschlusszertifikat wird erst erteilt, wenn alle Elemente des Curriculums erfüllt sind.

### **3.5. Einzelselbsterfahrung und -supervision bei der selben Therapeut\*in**

Selbsterfahrungen und Supervisionen können bei derselben Therapeut\*in absolviert werden. Die Einheiten dürfen sich aber nicht überschneiden und müssen zeitlich deutlich voneinander getrennt werden.

### **3.6. Einzelselbsterfahrung im Ausland**

Grundsätzlich ist es möglich die Einzelselbsterfahrung im Ausland zu absolvieren. Dabei ist zu berücksichtigen, dass für die Anerkennung der Selbsterfahrungstherapeut\*innen die gleichen Regeln gelten, wie für die Selbsterfahrungstherapeut\*innen in der Schweiz.

### **3.7. Fachrichtung Einzelselbsterfahrung**

Für die Einzelselbsterfahrung ist die Fachrichtung freiwählbar.

### **3.8. Bestätigung Einzelselbsterfahrung**

Hier müssen die jeweiligen Einheiten in der entsprechenden Therapierichtung ausgewiesen werden. Ausserdem müssen Setting, Anzahl und Zeitraum der absolvierten Einheiten ersichtlich sein.

### **3.9. Anzahl verschiedener Einzelselbsterfahrungstherapeut\*innen**

Für die Wahl verschiedener Selbsterfahrungstherapeut\*innen gibt es von Seiten des Instituts keine Vorgabe. Empfohlen werden aber nicht mehr als insgesamt zwei Therapeut\*innen.

### **3.10. Anerkennungskriterien externer Einzelselbsterfahrungstherapeut\*innen, die nicht auf der Liste der anerkannten Therapeut\*innen stehen**

Um herauszufinden, ob eine Selbsterfahrungstherapeut\*in vom Institut anerkannt werden kann, ist es für die Kursleitung wichtig zu wissen, ob der Abschluss der Fachausbildung mindestens 5 Jahre zurückliegt.

Bei Anfragen an das Kurssekretariat zur Abklärung der Anerkennung einer Selbsterfahrungstherapeut\*in ist es wichtig, die Informationen über die Fachausbildung und die Abschlüsse beizufügen.