

## TRANSDIAGNOSTISCHE VULNERABILITÄTSFAKTOREN UND PERSONALISIERTE PSYCHOTHERAPIE

11. November 2023, Bern

### Vormittag

09.15 – 12.00, Universität Bern

Hochschulzentrum von Roll, Fabrikstrasse 6, 3012 Bern

**09:15**            **BEGINN UND EINFÜHRUNG**

*Prof. Dr. Thomas Berger*

**09:30 – 10:15**    **SELBSTWERTGEFÜHL: ENTWICKLUNG ÜBER DIE LEBENSSPANNE UND FOLGEN FÜR WICHTIGE  
LEBENSBEREICHE**

*Prof. Dr. Ulrich Orth, Bern*

Im Vortrag stelle ich den aktuellen Wissensstand zur Entwicklung des Selbstwertgefühls entlang folgender Fragen vor: Wie entwickelt sich das Selbstwertgefühl typischerweise von der Kindheit bis ins hohe Erwachsenenalter? Welche Faktoren beeinflussen die individuellen Entwicklungsverläufe (z.B. familiäre Umwelt, soziale Beziehungen, Lebensereignisse)? Welche Folgen hat es, wenn Personen ein eher hohes oder niedriges Selbstwertgefühl haben, im Hinblick auf wichtige Lebensbereiche wie Partnerschaft, Arbeit und seelische Gesundheit?

**10:15 – 11:00**    **EIN OPTIMISTISCHER BLICK AUF DIE PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOTHERAPIEFORSCHUNG DER  
ZUKUNFT: EVIDENZBASIERT, PERSONALISIERT UND TRANSTHEORETISCH**

*Prof. Dr. Wolfgang Lutz, Trier*

Psychotherapie ist eine wirksame Behandlung bei psychischen Störungen und häufig psychopharmakologischen Interventionen überlegen. Aber einer Vielzahl von zum Teil originellen und beliebten Neuentwicklungen psychotherapeutischer Verfahren steht eine geringe differentielle Evidenz gegenüber. Die Psychotherapie und Psychotherapieforschung sollte daher zwei wichtige Ziele verfolgen: Erstens, sich von einer Orientierung an Therapieschulen hin zu einer Orientierung an transtheoretischen therapeutischen Prozessen und Ergebnissen weiterentwickeln und zweitens versuchen, insbesondere die Behandlung jener Patient:innen in der Praxis zu verbessern, die aus Psychotherapie zunächst keinen Nutzen ziehen. Im Vortrag werden die neuen Entwicklungen zu einer evidenzbasierten und personalisierten Psychotherapie(forschung) vorgestellt.

**11:00 – 11:15**    **PAUSE**

**11:15 – 12:00**    **(CHRONISCHE) EINSAMKEIT: PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE EINES KOMPLEXEN PHÄNOMENS**

*PD Dr. Tobias Krieger, Bern*

Einsamkeit ist nicht erst seit der Coronapandemie sowohl in der Allgemeinbevölkerung als auch in der klinischen Praxis ein verbreitetes Phänomen. Einsamkeit zeigt sich bei Betroffenen, die subjektiv über zu wenige oder nicht ausreichend befriedigend erlebte soziale Kontakte verfügen. Während situative Einsamkeitsgefühle hilfreich sein können, ist chronische Einsamkeit mit einer Vielzahl von körperlichen und psychischen Beschwerden assoziiert. Neben strukturellen spielen auch viele psychologische Aspekte bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischer Einsamkeit eine Rolle. Im Vortrag werden diese Zusammenhänge näher beleuchtet und es wird auf Konsequenzen für Interventionen gegen chronische Einsamkeit eingegangen.

**12:00 – 13:30**    **MITTAGSPAUSE (KEIN CATERING VOR ORT)**

Die Workshops werden in zwei Durchgängen angeboten und finden jeweils von 13.30 – 15.00 und von 15.30 – 17.00 Uhr statt.

## 1. Workshop **GRUNDLAGEN UND ANWENDUNG EINER NEUROWISSENSCHAFTLICH MOTIVierten 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 Craving 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 wir uns hier mit computerisierten Trainingsverfahren, oft zusammengefasst unter dem Begriff „cognitive bias modification (CBM)“, befassen und unter anderem das Training zur Veränderung der Annäherungsmotivation und das Inhibitionstraining betrachten.

## 2. Workshop **INTERNETBASIERTE INTERVENTIONEN – DIE ZEITENWENDE IN DER PSYCHOTHERAPIE?**

*M. Sc. Laura Bielinski, Bern*

Spätestens seit der Coronapandemie sind internetbasierte Interventionen zur Behandlung von psychischen Problemen in aller Munde. Gewisse Autor:innen (Wind et al., 2020) sprechen in diesem Zusammenhang von einem «black swan moment», einem Wendepunkt für E-Mental Health. Es existiert ein breites Spektrum an Interventionen, u.a. Selbsthilfeprogramme, begleitete Programme sowie sogenannte «blended treatments». Letztere kombinieren internetbasierte Interventionen mit Psychotherapie. Während die Implementierung von solchen Ansätzen in anderen Ländern bereits weit fortgeschritten ist, steht sie in der Schweiz am Anfang. Dieser Workshop vermittelt den Teilnehmenden eine Einführung in das Thema «blended treatment» inkl. einer Skizzierung des aktuellen Forschungsstands. Diskutiert werden Chancen und Herausforderungen, Tipps für die Praxis sowie mögliche zukünftige Entwicklungen. Eine Diskussion mit den Teilnehmenden (beispielsweise zu eigenen Erfahrungen) soll den Workshop begleiten.

## 3. 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 KlientInnen und über 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 nonverbaalem 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 Teilnehmenden eine praktische Basis für den Umgang mit nonverbalen Phänomenen in der Psychotherapie vermitteln.

#### **4. Workshop EINSAMKEIT ALS THEMA IN DER THERAPIE**

*M. Sc. Noëmi Seewer, Bern*

Einsamkeit ist sowohl in der Allgemeinbevölkerung als auch im klinischen Alltag ein verbreitetes Phänomen. Damit wird eine subjektive, aversive Empfindung beschrieben, die aufgrund einer Diskrepanz zwischen den gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen einer Person zustande kommt. Studien weisen darauf hin, dass chronisch anhaltende Einsamkeitsgefühle mit schlechterer psychischer und physischer Gesundheit zusammenhängen. Deshalb sollte Einsamkeit in der Therapie thematisiert werden. In diesem Workshop werden zunächst das Konstrukt Einsamkeit betrachtet und empirische Befunde zur Wirksamkeit verschiedener Einsamkeitsinterventionen diskutiert. Zusätzlich werden die Erfassung von Einsamkeit aufgegriffen, sowie Anregungen für therapeutische Überlegungen im Zusammenhang mit Einsamkeit besprochen. Diese Inputs sollen als Grundlage für die Selbstreflexion und den interaktiven Austausch zu Erfahrungen und zum Umgang mit Einsamkeit im therapeutischen Alltag dienen.

#### **5. Workshop PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG SUIZIDALEN ERLEBENS UND VERHALTENS**

*Dr. phil. Anja Gysin-Maillart, Bern*

In diesem Workshop werden verschiedene evidenzbasierte Behandlungsangebote vorgestellt. Zudem werden den Workshop-Teilnehmern verschiedene therapeutische Techniken zur Behandlung suizidalen Verhaltens vorgestellt und im Workshop geübt. Ein kurzer Überblick über die einzelnen Elemente der ASSIP-Kurztherapie anhand von Videobeispielen, Rollenspielen, Übungen und Fallbeispielen wird vermittelt.

#### **6. Workshop WIE, WANN UND WARUM ÄNDERN SICH MENSCHEN IN DER PSYCHOTHERAPIE - PSYCHOTHERAPIEFORSCHUNG IN DER PRAXIS?**

*Prof. Dr. Wolfgang Lutz, Trier*

Im Anschluss an das Referat vom Vormittag werden im Workshop die Implikationen für die zukünftige psychotherapeutische Praxis sowie Aus- und Weiterbildung aufgezeigt und anhand des Trier Therapie Navigators (TTN) diskutiert. Hierzu gehören Fragen wie: Welche therapeutische Strategie ist für welche:n Patient:in am erfolgversprechendsten? Wie können therapeutische Strategien optimal im Laufe der Behandlung an die Bedürfnisse der Patient:innen angepasst werden, insbesondere für Patient:innen mit einem Risikoverlauf?