



psycho scope

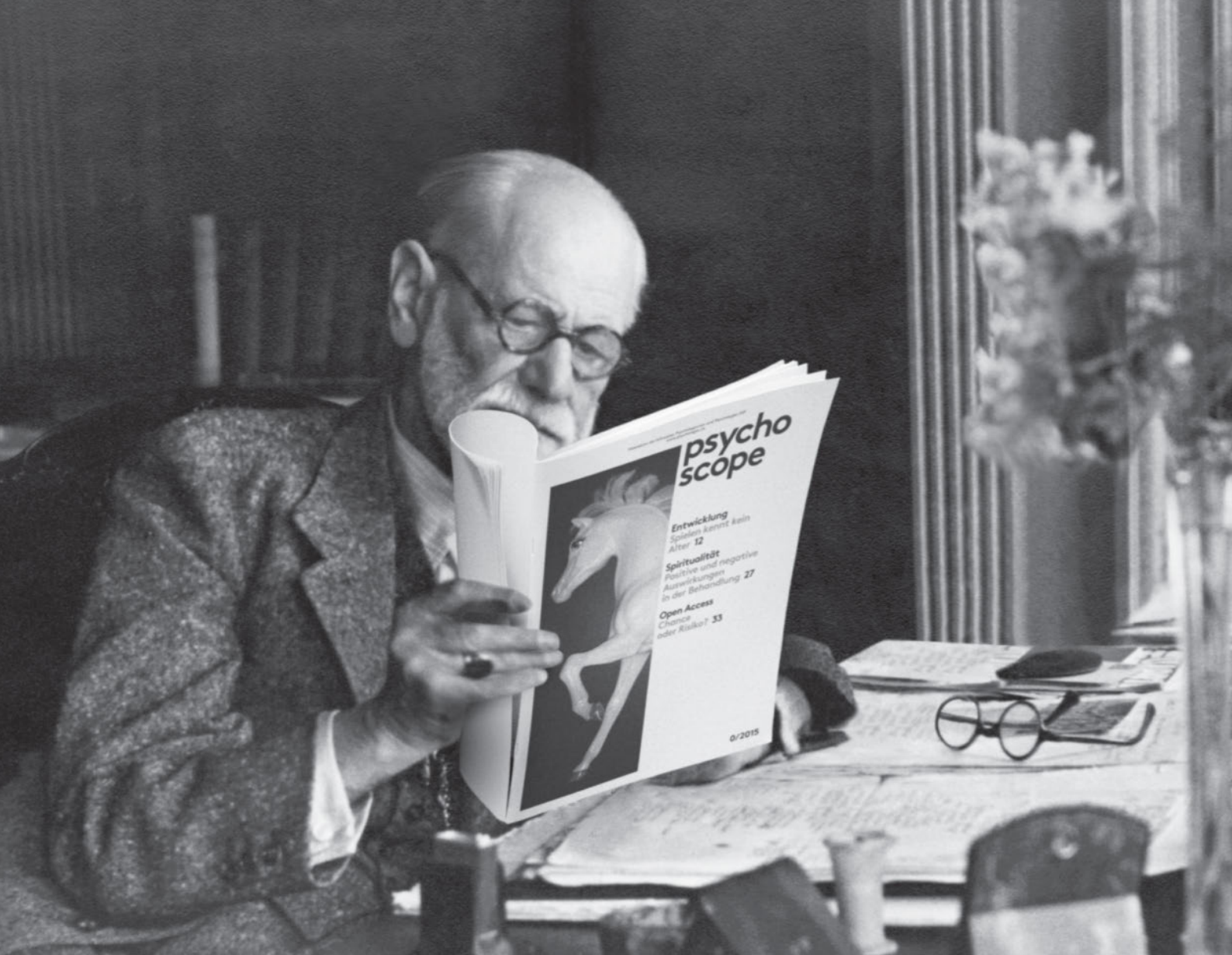
4/2020

Die Klimakrise überwinden
Welche Rolle kann die
Psychologie spielen? 10–24

Corona-Pandemie
Freiwilliges Engagement und der
Durchbruch der Onlinetherapie

Freiraum Literatur
Das Romandebüt einer
Psychotherapeutin

FSP



psycho scope

Teilen Sie Ihre Lesefreude!
Schicken Sie der untenstehenden Person in meinem Namen ein kostenloses Probeheft.

Mein Name _____

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

E-Mail-Adresse _____

Ich bestelle ein Abonnement des Psychoscope (6 Ex./Jahr)

- Print-Ausgabe: CHF 90.– (Ausland CHF 100.–)
Studierende mit Studien-Legitimation: CHF 50.–
- Digital-Ausgabe: CHF 55.–
Studierende mit Studien-Legitimation: CHF 30.–

Ich bestelle ein Schnupperabo

- Zwei Print-Ausgaben für CHF 25.–

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

E-Mail-Adresse _____

Bitte senden Sie den ausgefüllten Talon an Stämpfli AG, «Psychoscope», Wölflistrasse 1, Postfach 8326, 3001 Bern oder schreiben Sie ein E-Mail an: abonnemente@staempfli.com.

Neue Narrative entwickeln

Vor einiger Zeit unterhielt ich mich mit einem Umweltphysiker, der an Eisbohrkernen forscht, um herauszufinden, wie viele Treibhausgase sich in früheren Epochen in der Atmosphäre befanden. Er sagte mir, dass die Psychologie und die Sozialwissenschaften eine wichtigere Rolle einnehmen könnten als die Naturwissenschaften, wenn es darum geht, die Klimakrise zu überwinden. Denn die Fakten liegen auf dem Tisch. Wir wissen, warum sich die Erde erwärmt und was wir dagegen tun können. Nun geht es darum, Wege zu finden, um unser Verhalten an die neuen Umweltbedingungen anzupassen.


In dieser *Psychoscope*-Ausgabe zeigen wir Bilder aus Bangladesch, wo circa 6,5 Millionen Menschen durch Zyklone, Überflutungen und den Anstieg des Meeresspiegels von ihrem Land vertrieben wurden. Viele Beispiele aus der Geschichte zeigen, dass die Empathie der Menschen auf einen unbekannteren Personenkreis ausgeweitet werden kann. Warum sollte es nicht möglich sein, sie auf kommende Generationen oder auf Tiere auszuweiten?

Es sind seit jeher die Geschichten, die Narrative, die ethische oder politische Veränderungen bewirkt haben. Welches Narrativ bestimmt unser Leben? Dient unser derzeitiges Wirtschaften dem Menschen und der Umwelt? Oder ist es nicht eher andersherum? Eines der neuen hoffnungsvollen Narrative kommt aus Bhutan. In diesem Himalaja-Staat wurde das sogenannte «Bruttonationalglück» eingeführt, welches das Bruttonationaleinkommen zur Messung des Lebensstandards ablöst. Gemäss diesem Standard soll die wirtschaftliche Entwicklung eines Lands nicht Selbstzweck sein, sondern ein Mittel, um das zu erreichen, was wirklich wichtig ist, nämlich Glück und Zufriedenheit.



Joël Frei

Redaktor
redaktion@fsp.psychologie.ch

 @FSP_psychoscope



GESELLSCHAFT

10

Was die Coronakrise lehrt
Können wir die Fähigkeit, auf Covid-19 zu reagieren, auf Herausforderungen wie die Klimakrise übertragen?

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

«Dies ist ein zentraler Moment für die kollektive Bewusstseinsbildung.»

PSYCHOLOGIE ALS WISSENSCHAFT

Der Klimawandel setzt uns zu

Wenn der Mensch Teil der Lösung ist, dann ist es auch die Psychologie.

14

Klimakrise und Gesundheit
Steigende Temperaturen und extreme Wetterphänomene bringen Herausforderungen für die Gesundheit mit sich.

JENNIFER INAUEM

22

Nachhaltigkeit fördern
Umweltfreundliches Verhalten setzt voraus, dass eigene Abwehrmechanismen reflektiert werden.

LUZIA LINGG

18

Umweltängste therapieren
Neue Gesundheitsprobleme erfordern neue Ansätze der Psychotherapie.

MARC GRANDGIRARD UND VALÉRIE CHAMMARTIN



RUBRIKEN

- 6 Forschung
- 25 Dekodiert
Not macht erfinderisch
- 26 Aktuell
- 27 Pro & Kontra
Soll man Psychotherapeuten
öffentlich bewerten?
- 28 Kolumne
Der Individualverkehr
muss infernal werden
- 29 Aktuelles aus der FSP
- 39 Rezensionen
- 40 Cartoon
- 40 Impressum
- 41 Agenda
- 43 Inserate
- 47 Gliedverbände

PSYCHOLOGIE ALS BERUF

36

Therapie und Literatur

In ihrem ersten Roman hat die Psychotherapeutin Ruth Wittig über Dreiecksbeziehungen geschrieben.

JOËL FREI

AKTUELLES AUS DER FSP

31

Freiwilliges Engagement

Während der Coronakrise haben FSP-Mitglieder Projekte initiiert, um der Bevölkerung und dem Pflegepersonal zu helfen.

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

34

Konsultationen auf Distanz

Durch die Gesundheitskrise haben Psychologinnen und Psychologen gelernt, mit anderen Methoden zu arbeiten.

AURÉLIE DESCHENAUX



SELBSTOPTIMIERUNG

Veränderung der Persönlichkeit Die Ethik bleibt aussen vor

Der Wunsch, sich selbst zu verbessern, ist weit verbreitet. Doch sind wir auch dazu bereit, uns hinsichtlich ethischer Kriterien zu verändern? Eine Studie der Psychologin Jessie Sun von der University of California in den USA zeigte, dass die meisten Menschen diejenigen Persönlichkeitseigenschaften verbessern möchten, die aus ethischer Sicht nicht relevant sind.

Insgesamt 800 Testpersonen wurden gebeten, einen Online-Fragebogen auszufüllen, um ihre Persönlichkeitseigenschaften einzuschätzen. Dabei wurden zusätzlich zu den Big-Five-Faktoren auch ethische Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Fairness, Empathie oder Loyalität abgefragt. Die Testpersonen gaben auch an, wie stark sie die jeweiligen persönlichen und ethischen

Eigenschaften verändern wollten. Sie nominierten zudem Vertrauenspersonen, die ebenfalls ihre Persönlichkeitseigenschaften einschätzten und angaben, welche Veränderungen der persönlichen und ethischen Merkmale sie an ihrem Freund oder ihrer Freundin sehen möchten.

Die Auswertung der Fragebogen ergab, dass die Testpersonen zumeist Persönlichkeitseigenschaften verändern wollten, die mit negativen Emotionen in Verbindung stehen: die Verminderung von Ängstlichkeit, Depressionen, emotionale Instabilität oder Ärger. Die Eigenschaften, die von den meisten angestrebt wurden, sind Kreativität, Produktivität und Geselligkeit. Die Verbesserung von ethischen Eigenschaften hatte keine Priorität. So war etwa der Wunsch, empathischer zu werden, nur bei 9 Prozent der Testpersonen eines ihrer drei Hauptziele. Ein ähnliches Bild zeigte sich bei den Vertrauenspersonen: Sie tendierten dazu, dieselben Veränderungen wie die von den Testpersonen angestrebten zu wählen, also statt der Stärkung von ethischen Eigenschaften die Verbesserung ihres Wohlbefindens.

Sun, J., & Goodwin, G. (2020). Do people want to be more moral? *Psychological Science*. doi: 10.1177/0956797619893078



Die Verbesserung von ethischen Eigenschaften hatte bei den Befragten keine Priorität. Quartierbewohner in Paris bewässern biologisches Gemüse, das sie später unter allen aufteilen.

KOGNITION

Sport für die mentale Fitness Unterschiede bei den Geschlechtern

Dass sportliche Aktivität eine positive Auswirkung auf die Psyche und die kognitive Leistungsfähigkeit hat, ist bekannt. Doch welche Sportart und welche Dosis an Bewegung hält den Geist am fittesten? Forschende der Universität Basel sind dieser Frage in einer gross angelegten Metaanalyse nachgegangen.

Die Auswertung der 80 Einzelstudien ergab, dass Ausdauer- sowie Krafttraining oder eine Mischung der beiden die kognitive Leistung verbessern. Eine deutlich grössere Wirksamkeit auf die Kognition hätten jedoch koordinativ anspruchsvolle Sportarten, die komplexe Bewegungsabläufe und Interaktionen mit Mitspielern verlangten. «Sich im Sport koordinativ zu fordern, scheint sogar wichtiger zu sein als der Gesamtumfang der sportlichen Aktivität», schreibt der Sportwissenschaftler Sebastian Ludyga.

Die Forschenden stellten zudem Unterschiede zwischen den Geschlechtern fest, was die Intensität der Bewegung betrifft. Für Knaben und Männer scheint sich ein hartes Workout zusammen mit einer schrittweisen Erhöhung der Intensität über einen längeren Zeitraum besonders zu lohnen: Es führe bei ihnen zu einer deutlichen Verbesserung der kognitiven Leistung. Demgegenüber bleibe bei Mädchen und Frauen der positive Effekt bei einem schnellen Anstieg der Intensität gänzlich aus. Wenn das Ziel ist, die kognitive Fitness zu steigern, sollten Sportlerinnen daher eine Aktivität mit geringer bis mittlerer Intensität wählen.

Ludyga, S., Gerber, M., Looser, V., Pühse, U., & Kamijo, K. (2020). Systematic review and meta-analysis investigating moderators of long-term effects of exercise on cognition in healthy individuals. *Nature Human Behaviour*. doi: 10.1038/s41562-020-0851-8



Die Freiheitseinschränkung der Menschen ist heikel und muss sorgsam abgewogen werden. Wenn eine Quarantäne unerlässlich ist, soll sie so erträglich wie möglich gestaltet werden.

CORONAKRISE

Psychische Folgen der Quarantäne können abgemildert werden

Die behördlichen Massnahmen im Rahmen der Covid-19-Pandemie fokussieren stark auf den Schutz der körperlichen Gesundheit. Doch welche Auswirkungen hat die Quarantäne, also die Isolierung und Bewegungseinschränkung von Personen, die möglicherweise einer ansteckenden Krankheit ausgesetzt waren, auf deren Psyche? Eine Forschungsgruppe um die Psychologin Samantha Brooks vom King's College London nahm im Schnellverfahren eine Übersicht der bestehenden Forschungsliteratur vor. Aus 3166 gefundenen Studien filterten die Forschenden die 24 relevantesten heraus und besprachen sie in einem Artikel, der im medizinischen Fachjournal *The Lancet* erschienen ist.

Die meisten der untersuchten Studien zeigten negative psychologische Auswirkungen der Quarantäne, darunter insbesondere posttraumatische Stresssymptome, Konfusion und Wut. Die Forschenden identifizierten sieben Stressoren, die für die Quarantäne spezifisch sind: eine lange Dauer der Quarantäne, Ansteckungsängste, Frustration und Langeweile, unzureichende

Versorgung, mangelhafte Informationen sowie (nach der Quarantäne) finanzielle Verluste sowie Stigmatisierung.

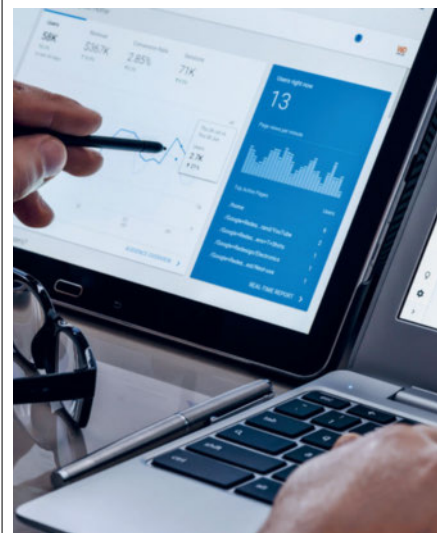
Gemäss den Forschenden sind die psychologischen Auswirkungen der Quarantäne auf die Psyche weitreichend, erheblich und können auch danach bestehen bleiben. Dies bedeute allerdings nicht, dass die Quarantäne als Instrument nicht verwendet werden sollte: Die negativen psychischen Konsequenzen für die Bevölkerung könnten noch schwerer ausfallen, wenn eine ansteckende Krankheit unkontrolliert verbreitet werde. Allerdings sei die Einschränkung der Freiheit der Menschen heikel und müsse sorgsam abgewogen werden. Wenn eine Quarantäne unerlässlich ist, sollen die Verantwortlichen sicherstellen, dass die Situation für die unter Quarantäne gestellten Menschen so erträglich wie möglich ist. Dies könne erreicht werden, indem transparent kommuniziert, sinnvolle Tätigkeiten ermöglicht und die Grundversorgung gewährleistet wird. Statt Zwang soll zudem der Appell an die Solidarität im Fokus stehen: Bei den Isolierten solle das Gefühl des Altruismus verstärkt werden, also dass sie mit ihren individuellen Entbehrungen zum Gemeinwohl beitragen.

Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

ALGORITHMEN

Diffuses Risikobewusstsein und Wunsch nach mehr Kontrolle

Algorithmen, die Suchergebnisse, Empfehlungen und Informationen für die Internetnutzenden auswählen, haben unseren Alltag längst durchdrungen und beeinflussen, wie wir die Welt wahrnehmen. Auf algorithmischer Selektion basierende Dienste wie Google, WhatsApp, Instagram oder Netflix nehmen auch Einfluss auf unser Verhalten, indem sie unsere Entscheidungen lenken. Über ihren tatsächlichen Einfluss wurde jedoch viel spekuliert, da empirische Evidenz fehlte. Nun zeigt eine repräsentative Befragung in der Schweiz erstmals, wie die User Algorithmen wahrnehmen und welche Bedeutung sie ihnen zumessen.



Ein Geschäftsmann wertet den Datenverkehr seiner Website mit Google Analytics aus.

Die vom Institut für Kommunikationswissenschaft und Medienforschung der Universität Zürich unter rund 1200 Internetanwendenden durchgeführte Online-Befragung zeigte, dass die Nutzung von Online-Diensten, die algorithmische Selektion anwenden, weit verbreitet ist: So gut wie alle Internetnutzenden (92 Prozent der Bevölkerung) nutzen algorithmische Selektionsanwendungen wie WhatsApp

(97 Prozent), die Google-Suche (96 Prozent) oder Facebook (67 Prozent). Trotzdem stufen die Befragten die Wichtigkeit solcher algorithmischen Anwendungen für ihren Alltag als gering ein. Bei der Meinungsbildung etwa schätzen Internetnutzer Gespräche mit Freunden und Familienmitgliedern als wichtiger ein als algorithmische Online-Alternativen.

Allerdings zeigte die Befragung auch, dass vielen Usern nicht bewusst ist, dass oft automatisierte Algorithmen den genutzten Anwendungen zugrunde liegen. So wussten acht von zehn Befragten nicht, dass auf Facebook und ähnlichen Diensten News-Feeds durch Algorithmen und nicht von dafür angestellten Personen erstellt werden. Obwohl viele der befragten Internetnutzer nicht genau wissen, wie Algorithmen funktionieren und welche Rolle ihnen in den Anwendungen zukommt, ist ein diffuses Bewusstsein über Risiken weit verbreitet. Allerdings zeigte sich eine grosse Diskrepanz zwischen Problembewusstsein und Verhalten: So gaben 93 Prozent der Befragten an, im Internet einseitig oder verzerrt informiert zu werden. Dennoch prüft nur ein Viertel (25 Prozent) der Social-Media-Nutzenden die Richtigkeit von Nachrichten, die in ihrem News-Feed erscheinen, indem sie zusätzliche Quellen konsultieren.

Die Befragung zeigte zudem, dass das Vertrauen in algorithmische Dienstleistungen gering ist. Nur 27 Prozent gaben an, dass sie diesen Online-Diensten vertrauen. Der unter den Befragten herrschende Kontrollverlust führt dazu, dass sich viele mehr Regulierung wünschen. Wenn es nach ihnen ginge, würden 59 Prozent sozialen Medien wie Facebook und Instagram keinen Einfluss auf für sie wichtige Themen erlauben. Eine Mehrheit würde es zudem begrüßen, wenn besser kontrolliert werden könnte, wie die sozialen Medien (66 Prozent) und die Google-Suche (61 Prozent) funktionieren.

Latzer, M., Festic, N., & Kappeler, K. (2020). Reports 1-4 of the project *The Significance of Algorithmic Selection for Everyday Life: The Case of Switzerland*. Zürich: Universität Zürich. <http://mediachange.ch/research/algosig>



Wenn wir ausgegrenzt werden, vergrössern sich unsere Pupillen blitzschnell. Diese physiologische Reaktion ist Teil eines Ausgrenzungs-Meldesystems. Nun stellten Forschende von der Washington University in St. Louis fest, dass derselbe Mechanismus greift, wenn wir Ausgrenzung beobachten. Die Pupillen der Testpersonen vergrösserten sich auch dann, wenn sie in einem Computerspiel Zeuge von Ausgrenzung wurden.

Hwang, H., Suh, J., Balbona, J., Sodhi, S., & Markson, L. (2019). The crude ostracism detection system: Pupils react to minimal cues of exclusion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37. doi:10.1177/0265407519891242

CHRONOTYPEN

«Eulen» haben grösseres Risiko psychisch zu erkranken

Die Chronotypen wurden ergiebig untersucht, also die Morgen- und Abendmenschen, sogenannte «Lerchen» und «Eulen». Nun zeigt eine Studie Zusammenhänge zwischen Chronotyp und Emotionsregulation, Metakognition sowie Durchsetzungsvermögen auf.

Der Psychologe Juan Manuel Antúnez von der Universität Malaga in Spanien befragte 2283 gesunde spanische Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 60 Jahren. Zunächst wurden sie einem Chronotyp zugeteilt. Dabei stellte sich heraus, dass etwa 28 Prozent Eulen und 23 Prozent Lerchen waren. Die restlichen 49 Prozent der Testpersonen konnten keinem der beiden Chronotypen zugeteilt werden. Die Probandinnen und Probanden füllten zudem einen Fragebogen aus, um ihre Strategie der Emotionsregulation zu untersuchen. Einerseits die «kognitive Neubewertung», bei der eine belastende Situation umgedeutet wird, um emotionale Folgen abzufedern. Diese Strategie ist verbunden mit grösserem Wohlbefinden. Auf der anderen Seite die Unterdrückung von Emotionen, eine maladaptive Strategie, die mit psychischen Problemen wie Depressionen zusammenhängt.

Eine weitere Skala bewertete die Metakognition der Testpersonen, also die Art und Weise, wie sie über ihre Gedanken und Gefühle nachdenken. Schliesslich wurden sie gebeten, ihr Durchsetzungsvermögen, eine wichtige Schutzfähigkeit, einzuschätzen.

Es zeigte sich, dass die Chronotypen mit Emotionsregulationsstrategien, Metakognitionen und Durchsetzungsvermögen zusammenhängen. Je näher jemand beim Lerchen-Typ war, desto wahrscheinlicher war es, dass er kognitive Neubewertung anwendete. Diejenigen, die dem Eulen-Typ näherstanden, unterdrückten eher ihre Emotionen, tendierten zu einer maladaptiven Art der Metakognition und berichteten über wenig Durchsetzungsvermögen, während die Lerchen diesbezüglich hohe Werte erzielten.

Warum schnitten die Eulen insgesamt schlechter ab? Gemäss dem Forscher sind sie aufgrund ihres Biorhythmus nicht an den Tagesablauf der meisten Länder angepasst. Sie litten an einem «sozialen Jetlag», der zu grösserer Müdigkeit führe. Längsschnittstudien seien erforderlich, um diese These zu bestätigen. Die Ergebnisse hätten aber gezeigt, dass der Eulen-Typ ein Risiko-, der Lerchen-Typ hingegen ein Schutzfaktor hinsichtlich der Entwicklung von psychischen Störungen sei.

Antúnez, J. (2020). Circadian typology is related to emotion regulation, metacognitive beliefs and assertiveness in healthy adults. *PLoS One*. doi: 10.1371/journal.pone.0230169



Diejenigen, die dem Eulen-Typ näherstanden, unterdrückten eher ihre Emotionen, tendierten zu einer maladaptiven Art der Metakognition und berichteten über wenig Durchsetzungsvermögen.

HIER ERFORSCHT

Freier Wille ist mit der Atmung verbunden

Ziel: Ist der freie Wille eine Illusion? Neurowissenschaftler nehmen an, dass Bewusstsein ein Phänomen ist, das vom Gehirn hervorgerufen wird. Schon 1964 wurde das sogenannte Bereitschaftspotenzial entdeckt, ein neuronales Signal, das eine Sekunde oder mehr vor willentlichen Muskelbewegungen im Kortex gemessen werden kann. Zudem beeinflussen Körpersignale wie der Herzschlag mentale Zustände und können etwa dazu benutzt werden, die Wahrnehmung von Schmerz zu verringern. Forschende der ETH Lausanne wollten nun herausfinden, ob Körpersignale auch willentliche Handlungen beeinflussen.

Methode: Um dies herauszufinden haben die Forschenden die Gehirnaktivität mittels Elektroenzephalografie sowie die Atem- und Herzaktivität mit einem Gürtel bei 52 Testpersonen gemessen. Während des Experiments wurden sie aufgefordert, einen Knopf zu drücken. Wann und wie oft sie dies taten, wurde ihnen selbst überlassen.

Ergebnisse: Die Auswertung der Daten ergab, dass das Bereitschaftspotenzial und die willentliche Handlung (den Knopf drücken) der Testpersonen mit dem inneren Zustand ihres Körpers verbunden war. Allerdings nicht mit dem Herzschlag, sondern mit dem Atemzyklus. Obwohl sich die Testpersonen dieses Zusammenhangs nicht bewusst waren, drückten sie den Knopf öfter während des Aus- als während des Einatmens. Dieses Resultat eröffnet eine neue Perspektive auf den freien Willen: der Atemzyklus könnte Teil des Mechanismus sein, der bewussten Entscheidungen und willentlichen Handlungen zugrunde liegt.

Park, H., Barnoud, C., Trang, H., Kanna, O., Schaller, K., & Blanke, O. (2020). Breathing is coupled with voluntary action and the cortical readiness potential. *Nature Communications*, 11. doi: 10.1038/s41467-019-13967-9



«Die Coronakrise bietet Raum zur Reflexion»

Fördert die erlebte Gesundheitskrise das kollektive Bewusstsein für den Klimanotstand?

Die Coronakrise ist eine Gelegenheit, unser Verhalten und unsere Vorgehensweisen zu hinterfragen und uns besser auf die Herausforderungen des Klimawandels einzustellen.

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

Wie die Covid-19-Pandemie zeigt, sind wir in Notfällen durchaus dazu in der Lage, unsere Gewohnheiten schnell und radikal zu verändern. Weshalb ist es dann immer noch so schwierig, klimafreundlich zu handeln, obwohl wir uns der Bedrohung für unsere Erde durchaus bewusst sind? Lassen sich aus der erlebten Gesundheitskrise Lehren ziehen?

Diskrepanz zwischen Wahrnehmung und Pflicht
«Covid-19 und der Klimawandel sind zwar in manchen Aspekten vergleichbar, aber es gibt auch einige massgebliche Unterschiede», sagt Augustin Fragnière, Philosoph und promovierter Umweltwissenschaftler an der Universität Lausanne. Beim neuen Coronavirus handle es sich um eine sowohl räumlich als auch zeitlich unmittelbar bevorstehende Bedrohung. Der Klimawandel hingegen erscheine uns geografisch, zeitlich und emotional viel weiter entfernt, denn hierzulande sind die Auswirkungen noch kaum sichtbar,

die schlimmsten Folgen werden in der Zukunft auftreten, und die am schwersten Betroffenen sind noch nicht geboren. «Obwohl die durch den Klimawandel ausgelöste humanitäre Katastrophe eine viel gefährlichere Bedrohung ist als Covid-19, führt diese psychologische Distanz gegenüber dem Ereignis dazu, dass wir tendenziell schwächer darauf reagieren.»

Das Missverhältnis zwischen der Gefährdungswahrnehmung und der moralischen Pflicht, zu handeln, ist gross: «In beiden Fällen sind wir mit einer Bedrohung konfrontiert, die gewisse Gruppen auf unterschiedliche Weise betrifft», sagt Augustin Fragnière. Das neue Coronavirus gefährdet hauptsächlich ältere Menschen und Vorerkrankte. Der Klimawandel hingegen wirkt sich stärker auf Entwicklungsländer und auf die Ärmsten der Welt aus: «In beiden Fällen lautet der moralische Imperativ, alles in unserer Macht Stehende zu tun, um die jeweiligen Bevölkerungsgruppen und ihre Grundrechte zu schützen. Bei Covid-19 haben wir dies getan, aber was das Klima betrifft, sind wir in Verzug. Diese Untätigkeit kann teilweise dadurch erklärt werden, dass uns der Klimawandel weiter entfernt vorkommt, aber auf keinen Fall kann dies eine Entschuldigung dafür sein, nichts zu tun.»

Laut Augustin Fragnière muss für die Hoffnung auf eine Problemlösung in beiden Fällen das Verhalten von Millionen Menschen aufeinander abgestimmt

UMWELTVERSCHMUTZUNG

«Wir sensibilisieren, ohne Schuldgefühle aufzubürden»

Für die Beobachtung der Umweltverschmutzung in der Schweiz verwenden Sie Satelliten. Wie funktioniert das?

Mit dem Satelliten Sentinel-5P der Europäischen Weltraumorganisation können wir die Verschmutzung der Atmosphäre in der gesamten Schweiz beobachten. Er misst jeden Tag die Anteile von unterschiedlichen Substanzen in der Atmosphäre. In den letzten Monaten konnten wir mit diesen Zahlen beispielsweise die Auswirkungen der Corona-Pandemie, insbesondere der Ausgangsbeschränkungen, auf die Luftverschmutzung analysieren.

Welche konkreten Auswirkungen der Ausgangsbeschränkungen in der Schweiz konnten Sie auf den Satellitenbildern erkennen?

Wir haben in der Atmosphäre weniger Schadstoffemissionen festgestellt. Der Rückgang entsprach in etwa den Messungen anderer Länder und bewegte sich in einer Grössenordnung von 20 bis 30 Prozent, was spektakulär ist. Die Hauptgründe dafür sind die geringere Mobilität und industrielle Aktivität. Mit der Veröffentlichung dieser erfreulichen Ergebnisse möchten wir die Menschen für die Klimafrage sensibilisieren, ohne ihnen Schuldgefühle aufzubürden.

Welche Lehren können wir aus der Covid-19-Gesundheitskrise ziehen?

Solche extremen Massnahmen wie diejenigen, die während der Coronakrise getroffen wurden, wären langfristig sicher nicht tragfähig, aber unsere Beobachtungen belegen, dass wir unseren Fussabdruck auf die Umwelt schnell verringern können. Auch hoffe ich, dass die von uns gerade durchlebte Zeit dazu beitragen wird, die Vorstellung von Postwachstumsgesellschaften zu entmystifizieren. Viele verbinden diese noch immer mit einer Welt ohne Elektrizität, in der wir für Licht wieder Kerzen anzünden müssen. Wir müssen ein Gleichgewicht finden, mit dem wir leben und gleichzeitig unseren kollektiven Fussabdruck nachhaltig reduzieren können.

Gregory Giuliani ist Dozent am Institut für Umweltwissenschaften der Universität Genf. Er leitet das Projekt Swiss Data Cube. www.swissdatacube.org

werden und sich gleichzeitig verändern, wofür starke politische Massnahmen notwendig sind. Eine der erfreulichen Erkenntnisse aus der Gesundheitskrise ist für den Philosophen, dass die Regierungen ihre Handlungsfähigkeit unter Beweis gestellt haben, trotz der vorherrschenden Meinung, sie können nicht gegen die Wirtschaft ankommen. Und die Bevölkerung hat sich an die Massnahmen gehalten: «Zwar benötigen wir gegen die Klimakrise andere Massnahmen als gegen Covid-19, aber man müsste die Problematik der Klimakrise mit derselben Schlagkraft angehen. Wenn wir uns der Erderwärmung annehmen möchten, müssen wir uns mindestens so stark engagieren. Dieses Engagement muss sich aber auf die nächsten Jahrzehnte erstrecken, denn wir müssen die Wirtschaft schrittweise transformieren», sagt Augustin Fragnière.

Gelegenheit zur Reflexion nutzen

Während den Ausgangsbeschränkungen konnte sich die Bevölkerung über die Auswirkung der Wirtschaftstätigkeit auf die Umwelt bewusst werden. Allerdings ist zu befürchten, dass die alten Gewohnheiten schnell wieder aufgegriffen werden: «Ich befürchte einen gewissen Rebound-Effekt durch das Wiederhochfahren der Wirtschaft», sagt Augustin Fragnière. «Aber natürlich sollten wir die Gelegenheit ergreifen. Die Coronakrise bietet uns Raum zur Reflexion, und wenn wir ihn nutzen, könnte sich dies als wertvoll erweisen.»

Gregory Giuliani ist Dozent am Institut für Umweltwissenschaften der Universität Genf und Leiter des Projekts Swiss Data Cube (siehe Interview nebenan). Auch er ist der Meinung, dass die Coronakrise eine gute Gelegenheit bietet, das bestehende Modell zu überdenken und uns zu verändern: «Sauberes Wasser in den Kanälen von Venedig, die Wiederentdeckung der Sicht auf den Himalaja von verschiedenen Teilen Indiens aus – es gibt viele Belege dafür, dass die Natur wieder zu ihrem Recht kommen kann. Dies ist ein zentraler Moment für die kollektive Bewusstseinsbildung. Dank der Covid-19-Gesundheitskrise verfügen wir über die Mittel, der Politik und der Bevölkerung zu zeigen, dass mit geeigneten Umweltmassnahmen eine erhebliche Wirkung erzielt werden kann.»

Unser Gehirn ist süchtig nach Überkonsum

Der promovierte französische Neurowissenschaftler Sébastien Bohler sagt: «Es muss jetzt darum gehen, die Reaktionsfähigkeit, die wir in einer kurzfristigen Not-situation gezeigt haben, auf längerfristige Herausforderungen wie den Klimawandel zu übertragen. Aber dafür haben wir keinerlei Mittel, weil unser Gehirn nicht entsprechend konfiguriert ist.» In seinem Buch *Le bug humain* (der menschliche Bug) stützt sich der

Neurowissenschaftler auf zahlreiche wissenschaftliche Studien, die Belege dafür liefern, dass die tendenzielle Untätigkeit bei der Klimakrise auf das Belohnungssystem unseres Gehirns zurückzuführen sein könnte.

Das Problem ist im Striatum angesiedelt, einer sehr alten Gehirnstruktur. Es versorgt unser Gehirn mit dem «Glückshormon» Dopamin, wenn wir unsere überlebenswichtigen Bedürfnisse befriedigen, indem wir essen, uns fortpflanzen, Macht erhalten oder einen gesellschaftlichen Status erreichen. Das Problem besteht heute darin, dass das Striatum ein Gehirn steuern muss, das mittlerweile intelligenter und leistungsfähiger geworden ist und für seine Tätigkeit immer mehr Belohnung verlangt. In unserer Überflussgesellschaft ist das Gehirn fast «süchtig» danach geworden und kann seinen Drang nach unmittelbarem Überkonsum nicht mehr kontrollieren. Dies gilt umso mehr, als es nur auf sehr kurzfristige Probleme reagiert: «Die für den Klimawandel notwendige rationale Bewusstseinsbildung wird vom präfrontalen Kortex gesteuert, der abstrahieren, etwas Neues entstehen lassen und kooperieren kann. Er kommt aber nicht gegen das Striatum an, welches von unseren unmittelbaren Begierden gesteuert wird.» Während der kürzlich in den europäischen Ländern angeordneten Ausgangsbeschränkun-

«Unseren Konsum zu reduzieren, kann hohe Dosen an Dopamin ausschütten.»

gen mussten wir unsere instinktive Lust auf Bewegung und Konsum einschränken. Hierzu erläutert Sébastien Bohler: «In gewisser Weise ist das die Rückkehr des präfrontalen Kortex. Sein Beitrag war notwendig, um die Begierden des Striatums zu blockieren. Dies ist ungewohnt, weil wir in unserer Gesellschaft sonst immer das tun, was wir wollen. Nun ist es wichtig, dass wir die Wachsamkeit des präfrontalen Kortex in den nächsten Monaten oder Jahren aufrechterhalten.»

Unser Belohnungssystem täuschen

Mit einem besseren Verständnis für die Funktionsweise des Gehirns kann es glücklicherweise besser gebändigt werden. Sébastien Bohler setzt auch auf andere Dopaminquellen: «Unseren Konsum zu reduzieren, kann hohe Dosen an Dopamin freisetzen, sofern wir

unsere kleinen Freuden bewusster erleben. Dopamin wird dann nicht durch Quantität ausgeschüttet, sondern durch die Qualität der erlebten subjektiven Erfahrung.» Eine zweite Handlungsmöglichkeit ist Altruismus. Manche Studien haben ebenfalls gezeigt, dass Dopamin ausgeschüttet werden kann, wenn etwas geteilt wird (zum Beispiel eine Geldsumme). Allerdings sind Frauen hierfür sensibler als Männer, was wahrscheinlich mit den Unterschieden in der Erziehung zusammenhängt: «Mit einer gesellschaftlichen Norm, die altruistisches Verhalten allgemein wertschätzen würde, könnten wir den Strom des Glückshormons umleiten.» Ein dritter Lösungsweg besteht im Wissenserwerb durch Bücher, Lexika oder Museumsbesuche: «Eine Studie hat gezeigt, dass Kinder, denen diese Neugierde auf Wissen vermittelt wird, später genauso viel Dopamin ausschütten wie beim YouTube-Schauen oder beim Gamen.»

Das Gehirn so zu «täuschen», setzt allerdings die Etablierung von anderen Werten voraus, bei denen die gesellschaftliche Wertschätzung der Menschen auf andere Weise gewährleistet wird als durch Konsum. Dies wird gerade von der jüngeren Generation gefordert, die sich heute aktiv für das Klima einsetzt: «Bei jungen Erwachsenen befindet sich das Gehirn noch im Aufbau. Daher hinterfragen sie ihre zentralen Werte stärker. Dies liegt insbesondere daran, dass sie weniger anfällig für die Mechanismen der kognitiven Dissonanz sind, die bei den älteren Generationen zur Verneinung führen können», sagt Sébastien Bohler. Hier nimmt die gesellschaftliche Norm der Mehrheit einen besonderen Stellenwert ein. Wie wir während der Coronakrise erlebt haben, können wir unser Verhalten radikal verändern, wenn wir den Eindruck haben, dass die Mehrheit der anderen dies ebenfalls tut: «Es ist notwendig, die Grundwerte unserer Gesellschaft zu hinterfragen und neue Bezugspunkte zu finden, von denen sich das gemeinsame Handeln leiten lässt. Wir müssen dem Materialismus den Rücken kehren und uns wieder tiefergründigeren Vorstellungen zuwenden. Unser Gehirn braucht Sinn, um überleben zu können, und ein solcher Sinn wird ihm von unserer heutigen Gesellschaft nicht ausreichend gegeben.» ♦

LITERATUR

Bohler, S. (2019). *Le bug humain: Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher.* Paris: Robert Laffont.

KLIMAKRISE

Der Klimawandel ist ein Gesundheitsproblem

Welchen Beitrag zur Lösung kann die Psychologie leisten?



Der Klimawandel gefährdet auch die Gesundheit der Menschen. Dennoch passen viele ihr Verhalten nicht an. Doch der Mensch ist nicht nur Teil des Problems, sondern auch Teil der Lösung.

JENNIFER INAUEN

Die Klimaveränderung setzt den natürlichen Lebensraum der Menschheit unter Druck. Die seit 11700 Jahren anhaltende Epoche des Holozäns, die menschliches Leben begünstigt, droht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Der Umweltwissenschaftler Chi Xu von der Universität Nanjing in China erwartet, dass innerhalb der nächsten 50 Jahre eine bis drei Milliarden Menschen an Orten mit sehr grosser Hitze, das heisst, wo eine Jahresdurchschnittstemperatur von über 29 Grad Celsius herrscht, leben werden. Heute wohnen an solchen Orten etwa 63 Millionen Menschen. Neben der Erwärmung droht eine Zunahme von Extremwetterereignissen, wie Stürme und Überschwemmungen. Die erwarteten Konsequenzen für Gesundheit und Wohlbefinden der Erdbevölkerung sind erheblich.

Die Psychologie als Lehre des menschlichen Erlebens und Verhaltens hat für das Thema Klima und Gesundheit eine hohe Relevanz, da Verhalten sowohl Teil des Problems als auch Teil der Lösung ist. Die Umweltpsychologie leistete in den letzten Jahrzehnten einen wichtigen Beitrag zur Erklärung und Förderung von Umweltschutzverhalten, wie zu nachhaltigem Energiekonsum und Recycling. Dieses Wissen gelangte auch in die Praxis, beispielsweise über den von Psychologiestudierenden in Deutschland und der Schweiz gegründeten Verein «Initiative Psychologie im Umweltschutz».

Gesundheitliche Aspekte des Klimaproblems wurden jedoch bislang in der Psychologie wenig berücksichtigt. Die Gesundheitspsychologie, welche sich mit der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens beschäftigt, könnte einen wichtigen Beitrag leisten, bislang wird die Umweltgesundheit jedoch kaum thematisiert. Mit diesem Artikel möchte ich aufzeigen, dass die Psychologie, insbesondere die Umwelt- und die Gesundheitspsychologie, aber auch weitere psychologische Subdisziplinen viel zur Lösung der Klimaproblematik und der damit verbundenen Ge-

sundheitsförderung und Prävention beitragen kann. Fachleute aus diesen Gebieten sollten sich verstärkt einbringen.

Klimawandel beeinträchtigt Gesundheit

Die Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit können in direkte und indirekte Effekte gegliedert werden. Gemäss der Lancet Commission on Health and Climate, einer Arbeitsgruppe aus internationalen und unabhängigen Fachleuten, wird es vermehrt zu Hitzeperioden, extremen Wetterereignissen, Dürren und Überschwemmungen kommen. Dies geht mit einer erhöhten Mortalität einher. Zudem können diese Wetterphänomene indirekte Folgen haben. Beispielsweise deuten experimentelle und Beobachtungsstudien darauf hin, dass Hitze zu Konflikten und Gewalt führen kann. Luftverschmutzung, Ernährungsunsicherheit sowie günstige klimatische Bedingungen für sogenannte Vektoren, also krankheitsübertragende Lebewesen wie Mücken, sind weitere indirekte Effekte des Klimawandels auf unsere Gesundheit. Zu diesen Vektorkrankheiten gehören die Malaria und das Denguefieber.

Darüber hinaus sind auch Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit zu erwarten. Beispielsweise deuten Übersichtsarbeiten der Sozial- und Umweltpsychologin Susan Clayton vom College of Wooster in den USA darauf hin, dass hydro-meteorologische Ereignisse mit posttraumatischem Stress und Angst einhergehen.

Die Psychologie kann viel zur Lösung der Klimaproblematik beitragen.

Nicht alle Menschen werden gleichermassen von den gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels betroffen sein. Soziale Ungleichheiten dürften durch den Klimawandel weiter zunehmen. Eine Übersichtsarbeit der Ökonomin Ilona Otto vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung in Deutschland kommt zum Schluss, dass Frauen, ältere Menschen sowie Kinder und Menschen mit Behinderung eine erhöhte Verletzlichkeit bei Umweltereignissen aufweisen. Auch der Umweltwissenschaftler Chi Xu erwartet, dass ärmere Regionen stärker von Extremtemperaturen betroffen



Eine Familie geht über einen behelfsmässigen Damm. Einige Häuser stehen noch, die meisten wurden jedoch vom Zyklon Aila verschluckt.

sein werden. Dies auch, weil die Menschen dort weniger Ressourcen haben, um sich den veränderten klimatischen Bedingungen anzupassen. Eine grosse globale Migration könnte die Folge sein.

Der Mensch als Teil der Lösung

Wie können wir uns schützen? Der Mensch ist sowohl Teil der Ursache als auch Teil der Lösung des Klimaproblems. Grundsätzlich gibt es zwei zentrale Handlungswege, um Gesundheit und Wohlbefinden zu sichern: Den Klimawandel zu bremsen und negative Effekte abzumildern. Zum ersten Weg zeigt eine Studie der Epidemiologin Rosemary Green von der London School of Hygiene and Tropical Medicine, dass durch die Veränderung von persönlichem Verhalten, wie etwa Reduktion des Fleischkonsums, bis zu 40 Prozent der Treibhausgas-Emissionen reduziert werden könnten. Umweltschutzverhalten geht jedoch über persönliches Konsumverhalten hinaus, wie der Psychologe Kristian Nielsen von der Universität Cambridge in einer Übersichtsarbeit betont. Es beinhaltet das Verhalten von Menschen in ihren unterschiedlichen Rollen, wie etwa als Produzierende oder Investierende (beispielsweise in energieeffiziente Fahrzeuge), Akteure in Organisationen (CO₂-Fussabdruck einer Firma) oder als Bürgerinnen und Bürger (etwa durch politische Aktivität).

Der zweite Weg betrifft Verhaltensweisen zum Schutz vor negativen gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels. Beispielsweise können Menschen grosse Hitze durch den Bau effizienter und umwelt-

schonender Kühlsysteme vermeiden, wie man sie heute bereits in Nullenergiebauten findet. Zudem können sie sich ein Stück weit an die Hitze anpassen, indem in heisser werdenden Regionen eine Siesta eingeführt wird. Und Vektorkrankheiten kann vorgebeugt werden, indem Moskitonetze verwendet werden.

Als dritten Weg empfiehlt die Lancet Commission in einem Bericht von Boyd Swinburn, Professor für Bevölkerungsernährung und globale Gesundheit an der Universität Auckland in Neuseeland, eine systemische

Menschliches Verhalten ist sowohl Mitursache als auch Teil der Lösung.

Anschaung. Der Klimawandel soll gemeinsam mit Unterernährung und Adipositas als globale Syndemie aufgefasst werden, also als Synergie von Epidemien. Sie kommen gemeinsam vor, interagieren miteinander und den Epidemien liegen gemeinsame gesellschaftliche Einflussfaktoren zugrunde. Beispielsweise führt der Klimawandel in Regionen des globalen Südens zu Nahrungsknappheit, was mit Unterernährung ein-

hergeht. Gleichzeitig konsumieren die Menschen in Schwellenländern mehr verarbeitete Nahrungsmittel und sind öfter motorisiert unterwegs, wodurch die Prävalenz von Übergewicht steigt und mehr Treibhausgas ausgestossen wird.

Der Beitrag der Psychologie

Menschliches Verhalten ist sowohl Mitursache als auch Teil der Lösung des Klimaproblems. Daraus folgt, dass die Psychologie potenziell von zentraler Bedeutung ist, um Verhalten im Rahmen der Umwelt-Gesundheit-Zusammenhänge zu beschreiben, zu erklären und vorherzusagen. Basierend auf diesen Erkenntnissen können theorie- und evidenzbasierte Interventionen erarbeitet werden, um umwelt- und gesundheitsrelevante Verhaltensweisen zu fördern. Dieses Potenzial der Psychologie wird mittlerweile erkannt, wie die Integration der Psychologie in den Intergovernmental Panel on Climate Change (der «Weltklimarat» der Vereinten Nationen) verdeutlicht. Und auch auf europäischer Ebene beginnen Psychologinnen und Psychologen in internationalen Arbeitsgruppen, sich um Umwelt und Gesundheit zu kümmern, wie beispielsweise im Board of Promotion and Prevention der European Association of Psychologists' Associations (EPPA), der Europäischen Föderation der Psychologinnenverbände, bei der auch die FSP Mitgliedsverband ist. Insgesamt können sich Psychologinnen und Psychologen jedoch noch stärker einbringen. Dazu empfiehlt der Psychologe Kristian Nielsen die Involvierung weiterer Subdisziplinen der Psychologie und die verstärkte Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen, die sich für die Zusammenhänge zwischen Umwelt und Gesundheit interessieren.

Innerhalb der Psychologie wäre beispielsweise die verstärkte Zusammenarbeit von Umwelt- und Gesundheitspsychologie gewinnbringend. Beide Subdisziplinen beschäftigen sich mit Verhaltensänderung und könnten hier Synergien bezüglich psychologischer Verhaltenstheorien und Interventionsansätze nutzen. Der Fokus auf Verhaltensweisen, die einen Nutzen sowohl für die Umwelt als auch für die eigene Gesundheit haben, könnte die Menschen motivieren, ihr Umwelt- und Gesundheitsverhalten zu verändern. Psychologinnen und Psychologen sollten sich dabei auf das Verhalten konzentrieren, das eine hohe Wirkung zur Reduktion von Treibhausgasen hat, beispielsweise Mobilität und Fleischkonsum. Diese beiden Verhaltensweisen haben gleichzeitig einen hohen Stellenwert für die Gesundheitsförderung und Prävention, denken wir etwa an Übergewicht. Auch die Klinische Psychologie ist als Teil der Lösung der Klima- und Gesundheitsproblematik wichtig, wenn es um die Behandlung

der psychischen Konsequenzen der Klimaerwärmung geht, aber auch die Organisationspsychologie und die Politische Psychologie: Dank diesen Subdisziplinen könnte der Umweltschutz in Firmen und auf staatlicher Ebene gefördert werden.

Da die Psychologie nur einen Teil zur Lösung der Klima-Gesundheit-Problematik beitragen kann, sollten Psychologinnen und Psychologen verstärkt mit anderen Disziplinen zusammenarbeiten. Also mit Fachleuten aus den Umwelt- und Gesundheitswissenschaften, aber auch aus anderen sozialwissenschaftlichen Disziplinen. Eine solche interdisziplinäre Kooperation besteht beispielsweise an der Abteilung für Umweltsozialwissenschaften der Eawag (das Wasserforschungs-Institut des ETH-Bereichs).

Der Psychologe Kristian Nielsen empfiehlt weiter, dass Wissen zu anderen Disziplinen bereits im Psychologiestudium vermittelt wird. So kann sichergestellt werden, dass neue Generationen von Psychologinnen und Psychologen noch besser zur Lösung der Klima-Gesundheit-Problematik beitragen können. ♦

DIE AUTORIN

Jennifer Inauen ist Assistenzprofessorin für Gesundheitspsychologie an der Universität Bern. Im Zentrum ihrer Forschung steht die Gesundheitsverhaltensänderung von der Theorie bis zur Intervention – hierzulande und im globalen Süden.

KONTAKT

jennifer.inauen@psy.unibe.ch

LITERATUR

Dieser Artikel basiert in Teilen auf folgendem Manuskript einer Gruppe von Umwelt- und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen, das zur Publikation in einer Fachzeitschrift mit Peer Review eingereicht ist:

Inauen, J., Contzen, N., Frick, V., Kadel, P., Keller, J., Kollmann, J., Mata, J., & van Valkengoed, A.M. (2020). Environmental issues are health issues: Making a case and setting an agenda for environmental health psychology. *Manuskript zur Publikation eingereicht.*

Narrative für die Zukunft erarbeiten

Phänomene wie der Weltuntergangsschmerz erfordern neue Ansätze der Therapie

Wie gestaltet sich die Therapie von Umweltängsten? Damit die Betroffenen handlungsfähig werden, muss als erster Schritt ihre Angst als legitim anerkannt werden.

MARC GRANDGIRARD UND VALÉRIE CHAMMARTIN

Die Klimakrise beeinflusst nicht nur unsere Patientinnen und Patienten, sondern auch uns selbst: Sie löst Engagement, Betroffenheit, Ärger, Angst und Verzweiflung aus. Wenn Symptome wie Angstzustände und Depressionen auftreten, kann dies erhebliche Folgen für das tägliche Leben haben. Solche Symptome können mit dem Bedürfnis des Problembenennens, sich Mitteilens oder Handelns einhergehen. In unserer psychotherapeutischen Praxis begegnen wir regelmässig Menschen, die uns direkt oder indirekt deswegen konsultieren, und es scheinen immer mehr zu werden.

Der Begriff der Umweltangst (vom Englischen *eco-anxiety*) kann zwar die Symptome gut beschreiben, aber beinhaltet nicht alle damit möglicherweise in Verbindung stehenden Gefühle. Ausserdem ist der Begriff hauptsächlich zukunftsorientiert. Die französische Psychologin Charline Schmerber führt Umweltangst und Solastalgie (die psychische Not nach Umwelterstörung) zum neuen Begriff der «Collapsalgie» zusammen. Das Wort Collapsalgie setzt sich aus dem englischen «collapse» (Zusammenbruch) und der grie-

chischen Nachsilbe «algie» (Schmerz) zusammen und beschreibt den inneren Zusammenbruch durch die Bewusstmachung des Weltuntergangs. Dieses Konzept des «Weltuntergangsschmerzes» scheint uns also eine umfassendere Definition für das anzubieten, was die von Umweltangst Betroffenen beschreiben.

Mit der Frage nach der Ökologie in der psychotherapeutischen Praxis haben sich seit den 1970er-Jahren zahlreiche Autorinnen und Autoren beschäftigt. Ein Beispiel dafür ist der Aufsatz *Unconscious Processes in Relation to the Environmental Crisis* des US-amerikanischen Psychiaters und Psychoanalytikers Harold Searles. Es handelt sich dabei unserer Ansicht nach um einen grundlegenden Beitrag, der jedoch beim Berufsstand kaum Beachtung fand und erst 2019 im Werk des Schweizer Psychoanalytikers Luc Magnenat unter dem Titel *La crise environnementale sur le divan* in französischer Übersetzung erschien. Wir beschäftigen uns seit etwas mehr als einem Jahr mit dem Thema, auf das wir durch das weltweite mutige Klimaengagement der jungen Generation aufmerksam wurden. Auf Basis unserer Erfahrung möchten wir hier die Auswirkung der Klimakrise auf unsere psychotherapeutische Haltung untersuchen.

Wir haben beide eine Phase des Weltuntergangsschmerzes durchlebt, nachdem wir das spannende, gleichzeitig jedoch beunruhigende Werk *How Everything can Collapse* des promovierten Biologen Pablo Servigne und des Umweltberaters Raphaël Stevens ge-



lesen hatten. Dieselben Autoren veröffentlichten den Essay *Une autre fin du monde est possible*, der Anregungen für Resilienz enthält. Durch diese Erfahrung haben wir die Symptome dieser Störung selbst kennengelernt.

Die Collapsalgie ist nicht offiziell als Diagnose anerkannt. Wie beim Burnout sind unter dem Begriff Symptome zusammengefasst, die auch bei anderen anerkannten Diagnosen wie Anpassungs- und Angst-

Narrative sind wichtig für die Mobilisierung und Veränderung der Wahrnehmung.

störungen oder depressiven Störungen auftreten. Im Übrigen erfolgt der Einstieg in Konsultationen, die bewusst oder unbewusst mit Weltuntergangsschmerz zusammenhängen, häufig über ein Burnout. Es ist ein interessanter Aspekt, dass die persönliche Erschöpfung wahrscheinlich in Resonanz mit der Erschöpfung der Welt steht.

Der Schmerz des Herrn A.

Als Beispiel soll uns ein Patient dienen, bei dem die Wiederverbindung mit der Natur ein neues Projekt und damit eine neue Lebenserzählung einleiten konnte. Um dieser Krise einen Sinn zu geben, muss in der therapeutischen Arbeit eine tiefe Verbindung zu unserer Umwelt entstehen. Darüber hinaus muss die Fähigkeit entwickelt werden, diese Verwandlung für sich selbst und für andere Menschen in Worte zu fassen.

Herr A. ist etwa 30 Jahre alt und begibt sich wegen eines Burnouts in die Therapie. Er arbeitet in zwei Teilstellen bei zwei verschiedenen Unternehmen. Das erste Unternehmen ist produktivitätsorientiert, das zweite hat Herr A. gemeinsam mit Freunden gegründet. Letzterem liegt eine idealistischere Vision zugrunde: die Auswirkung der Unternehmenstätigkeit auf die Umwelt wird berücksichtigt. Der Patient leidet unter Schlafstörungen, die sich in Einschlafschwierigkeiten und nächtlichem Erwachen äussern. Zudem empfindet er starke Ängste, die dazu führen, dass er sich übergeben muss und oft Kopfschmerzen hat. Hinzu kommen Schwierigkeiten, die beruflichen Anforderungen zu erfüllen, denn Herr A. leidet unter Konzentrationsstörungen und ist stark reizbar. Er ist schlecht gelaunt und fühlt sich in hohem Masse entmutigt.

Eine legitime Angst

Der Therapeut erkennt die Angst in der derzeitigen Situation als legitim an. Und er teilt die Besorgnis über den Klimawandel und dessen zahlreiche und globale Auswirkungen auf die Welt. Weiter spricht der Therapeut seine Hypothese an: Den beruflichen Problemen des Patienten liegt ein Weltuntergangsschmerz zugrunde, was der Patient bestätigt. Mit dieser Vorgehensweise gibt der Therapeut seine Neutralität auf und macht den therapeutischen Raum zu einem Ort des «mikro-politischen Engagements».

Diesen Begriff beschrieben die US-Amerikaner James Hillman (Psychologe) und Michael Ventura (Journalist und Essayist) in *100 Jahre Psychotherapie: Und der Welt gehts immer schlechter*. Die besondere Haltung des Therapeuten begünstigt die Entstehung eines auf Vertrauen und Gemeinsamkeit basierenden Verhältnisses, das wiederum den Prozess der Ko-Konstruktion begünstigt. Der Patient konsultiert also keinen Therapeuten, der in einer Wissenshaltung von oben herab auftritt, sondern einen Menschen, der seine eigene Befindlichkeit horizontal mitteilt und vorschlägt, gemeinsam vorzugehen.

Die Anerkennung negativer Gefühle ist dabei ein grundlegender Schritt während des Prozesses. Der Gedanke, dass die Welt zerstört wird und wir dies nicht verhindern können, kann starke Gefühle von Angst, Traurigkeit, Machtlosigkeit, Ärger, Wut und Hass auslösen. An dieser Stelle kann die Therapeutin oder der Therapeut die dem Menschen inhärente Destruktivität ansprechen und den Patienten dazu auffordern, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Für Herrn A. schlägt sich diese Tendenz in einem hohen Anspruch an sich selbst nieder, der häufig dazu führt, dass er sich abwertet und hasst. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn er es nicht schafft, ein Vorhaben zu seiner vollen Zufriedenheit umzusetzen. In solchen Fällen kommt es vor, dass er sich gegenüber sich selbst aggressiv verhält, sich beispielsweise schlägt oder Selbstmordgedanken hat.

Auch die Erkundung und Förderung der spirituellen Aspekte erscheint uns wichtig, wie es auch der Schweizer Soziologe und Umwelttheologe Michel Maxime Egger in seinem Werk *Pflege der Seele – Heilung der Erde: Einführung in die Ökopsychologie* hervorhebt. Der Patient wird aufgefordert, seine Zugehörigkeit zu einem lebendigen System zu erfahren, das über ihn selbst hinausgeht. Dies dient dazu, ihm den Druck zu nehmen, den er sich selbst auferlegt, weil er denkt, er müsse die Klimakrise alleine lösen. Die Verbindungen zwischen allen Lebewesen ist bei dieser Weltsicht ein zentraler Punkt. Die Menschen werden dabei als eine Spezies von vielen angesehen und nicht als die dominante Spezies.

Sich mit der Natur wiederverbinden

Umweltpsychologen machen darauf aufmerksam, dass Menschen, die von ihrer natürlichen Umwelt abgeschnitten sind, häufig unbewusst zur Zerstörung der Natur beitragen. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, an der Wiederverbindung mit ihr zu arbeiten. Dabei haben sich die Methoden der US-amerikanischen Umweltphilosophin Joanna Macy als nützlich erwiesen. Sie entwickelte das Konzept der «Arbeit, die wiederverbindet» (Work That Reconnects). In ihrem Werk *Für das Leben! Ohne Warum: Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution* beschreibt die Autorin die vier Schritte dieser erneuten Verbindung: unsere Dankbarkeit äussern, unser Leid an der Welt anerkennen und würdigen, unsere Wahrnehmung ändern und schliesslich handeln.

Die stärkere Verbindung des Herrn A. zur Natur führt dazu, dass er sich langsamer, vorzugsweise zu Fuss fortbewegt. So erlebt er Momente der Kontemplation, die entspannend wirken und aus denen Kreativität entstehen kann. Er treibt Sport, um seine Aggressivität besser regulieren zu können. Schliesslich verändert er auch seine Ernährung, wählt seine Lebensmittel sorgfältig aus, bevorzugt regionale vegetarische Bioprodukte und kocht achtsamer. Er handelt, indem er an seinem Arbeitsplatz einen Gemüsegarten anlegt, der zum roten Faden seiner Psychotherapie wird. Mit Gartenarbeit zu beginnen ist eines der einfachsten Mittel, um im Alltag aktiver zu werden. Was könnte es Einfacheres geben, als ein Samenkorn zu säen und sein Wachstum zu beobachten?

Neue Narrative ausarbeiten

Durch die Ausarbeitung eines neuen Narrativs kann Herr A. seine persönliche und seine berufliche Situation sowie sein Bewusstsein über die Klimakrise und seinen Wunsch, den Alltag zu verändern und zu handeln, wieder miteinander in Einklang bringen. Der Mitgründer der Kolibri-Bewegung und Regisseur des Films *Tomorrow*, Cyril Dion, betont in seinem Buch *Kurze Anleitung zur Rettung der Erde. Wofür wir heute kämpfen müssen*, wie wichtig Narrative für die Mobilisierung und Veränderung der Wahrnehmung sind. Weiter betont er die Notwendigkeit, neue sinnstiftende Narrative für die Zukunft der Menschheit zu finden.

Um dies in der Praxis umzusetzen, haben wir uns auf die von den australische Sozialarbeitern Michael White und David Epston entwickelte narrative Therapie gestützt. In *Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken* untersuchen die Autoren «das dominante Narrativ des Problems» ihrer Patientinnen und Patienten. Welche Auswirkung hat das Problem auf ihr Leben? Übernimmt es gar die Kontrolle? Und auf welche Wei-

se tragen die Patientinnen und Patienten zu seinem Fortbestehen bei? Dann suchen sie nach Momenten in ihrem Leben, die nicht vom Problem geleitet wurden, also nach den Ausnahmen. Der Kern der narrativen Therapie besteht darin, die Geschichte auf Basis dieser Ausnahmen und der dabei implizit zum Ausdruck gebrachten unterliegenden Werte neu zu interpretieren. Diese Werte bilden die Grundlage für die Ausarbeitung alternativer Narrative für die Geschichte des Problems. Diese Narrative rücken in den Vordergrund und der dem Problem beigemessene Raum wird reduziert.

Nach etwa einem Jahr Psychotherapie entschied sich Herr A., seine erste Arbeitsstelle zu kündigen, um sich ausschliesslich seinem eigenen Unternehmen widmen zu können. Dort möchte er seine Ideen zu einem ökologischen, sozialen und ethischen Management gemeinsam mit seinen Kollegen noch aktiver vorantreiben. Er schafft es, seine Vorstellung von Entschleunigung umzusetzen, indem er weniger, dafür aber besser und im Einklang mit seinen Werten arbeitet. In diesem Sinne rückt die Ausnahme in den Mittelpunkt des neuen Narrativs, das Herr A. für sein zukünftiges Leben entwickelt. Seine Symptome werden milder und verschwinden schliesslich ganz. Herr A. bleibt natürlich besorgt über die Klimakrise, aber er kann dieser Besorgnis aktiv mit all seiner Kompetenz und Energie entgegenreten.

Bei der Behandlung von Umweltangst oder Weltuntergangsschmerz zeigt unsere Erfahrung, wie wichtig das offene Gespräch über unser eigenes Erleben ist. Dies setzt voraus, dass wir uns die derzeitige Umweltkrise selbst bewusst machen. Wenn wir das Erleben der Patientinnen und Patienten «normalisieren» möchten, setzt dies voraus, dass wir ihre Symptome als legitim anerkennen. Wir können auf verschiedene Techniken zurückgreifen, die eine Wiederverbindung zur lebenden Welt begünstigen und mit denen wir gemeinsam mit ihnen neue, sinnstiftende Narrative für die Zukunft entwickeln können. So sind sie sich der Klimakrise und ihrer zerstörerischen Auswirkungen bewusst, kommen aber ins Handeln. ♦

AUTORIN UND AUTOR

Valérie Chammartin ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH (systemische Therapie)

Marc Grandgirard ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH und therapiert ebenfalls systemisch

KONTAKT

m.grandgirard@svmed.ch

Ins Handeln kommen

Durch Selbstwirksamkeit lassen sich
Verdrängung und Ohnmacht überwinden

Menschen neigen dazu, sich vor Gefährdungen, wie sie die Klimakrise darstellt, abzuschirmen. Sich seiner Abwehrmechanismen bewusst zu werden kann schmerzhaft sein, ist aber unabdingbar, um umweltfreundlich handeln zu können.

LUZIA LINGG

Die Menschen wissen es schon lange und Forschende weisen unermüdlich darauf hin: Die schnelle Erderwärmung gefährdet unsere natürlichen Lebensgrundlagen sowie unsere körperliche und psychische Unversehrtheit. Die Auswirkungen des Klimawandels werden weltweit, etwa durch extreme Wetterereignisse, Naturkatastrophen oder eine Verringerung der Biodiversität, immer deutlicher spür- und sichtbar. Der Klimawandel ist menschengemacht und lässt sich nicht mehr negieren. Er ist für uns Menschen eine existenzielle Bedrohung, doch der Klimawandel und die ökologische Krise werden von den meisten intuitiv unterschätzt. Obwohl diese Zusammenhänge wissenschaftlich gut belegt sind, fehlt es an wirksamen Gegenmassnahmen und politischer Unterstützung.

Corona-Pandemie und Umweltzerstörung

Durch die Coronakrise erleben wir, wie Umweltzerstörung und menschliche Gesundheit miteinander

zusammenhängen können. Gemäss Experten der Umweltschutzorganisation WWF sei dem Krankheitserreger der Sprung über die Artgrenzen hinweg aufgrund der Zerstörung natürlicher Ökosysteme, des Verlusts biologischer Vielfalt und des illegalen Wildtierhandels gelungen. Pandemien können demnach als Symptom eines kranken Planeten gesehen werden.

Mit der Corona-Pandemie und der Klimakrise haben wir es mit zwei hochkomplexen Krisen zu tun, sie unterscheiden sich jedoch darin, wie wir sie wahrnehmen. Aufgrund ihres evolutionären Erbes nehmen die Menschen eine Bedrohung wahr, wenn sie real, bekannt, hinsichtlich Zeit und Ort unmittelbar und mit absehbaren direkten negativen Konsequenzen verbunden ist. Die Corona-Pandemie ist momentan sehr präsent, wir kennen Virusinfektionen und schwere Erkrankungen aus eigener Erfahrung oder aus dem Bekanntenkreis. Nahestehende Menschen gehören zu Risikogruppen, die durch das Coronavirus unmittelbar gesundheitlich gefährdet sind. Obwohl die Massnahmen einschneidend sind, fallen hier vielen Menschen Verhaltensänderungen und konstruktives Handeln leichter. Wenn wir sehen, wofür wir unsere Freiheiten einschränken, sind wir bereit, angemessene politische Massnahmen einzuhalten – unter der Voraussetzung, dass sie für alle gelten und kein eigener Verlust droht.

Bei der Klimakrise hingegen bleiben die Folgen für die meisten von uns hinsichtlich Ursache und Auswirkung sowie Zeit und Ort abstrakt. Der Klimawan-

del kommt schleichend daher – und obwohl er für uns Menschen viel bedrohlicher ist als das Coronavirus, löst er nicht dieselbe Art von Panikgefühl aus.

Bei der Klimakrise zeigt sich zudem, dass der sogenannte Belohnungsaufschub dafür sorgt, dass Menschen ihr Verhalten nicht ändern können oder wollen. Denn um von der Verhaltensänderung einen langfristigen Nutzen zu haben, müssen kurzfristige Kosten in Kauf genommen werden, wie etwa der Umstieg vom Auto auf den öffentlichen Verkehr oder höhere Preise für nachhaltig angebaute Lebensmittel. Dazu kommt, dass bei der Klimakrise der langfristige Nutzen, im Vergleich zur Coronakrise, für viele unklar ist. Wenn von der Politik keine klar kommunizierten Massnahmen zur Bewältigung der Klimakrise ergriffen werden, wird den Menschen das Signal gesendet, dass keine akute Bedrohungslage vorliegt und die bisherigen individuellen und politischen Bemühungen ausreichen.

Sich den Abwehrmechanismen bewusst werden

Wie können wir das Bewusstsein für die Klimakrise fördern und die dafür nötigen individuellen und gesellschaftspolitischen Änderungsprozesse rasch anschieben? Die Bewältigung dieser Krise erfordert Veränderungsprozesse, sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftspolitischer Ebene. Dazu gehört, dass den Menschen die Klimakrise und die psychologischen Mechanismen, die eine adäquate Wahrnehmung der Bedrohungslage erschweren, bewusst werden. Die Konfrontation mit bedrohlichen Informationen über die Klimakrise löst oft Gefühle der Angst, Ohnmacht, Kontrollverlust, Trauer, Wut, Schuld und Scham aus.

Der Mensch kann sich mit kognitiven Abwehrmechanismen vor solchen unangenehmen Gefühlen schützen: Durch Distanzierung werden die Klimafolgen zeitlich und örtlich weit weg wahrgenommen. Die Gefahr löst dadurch nicht die nötigen Abwehr- und Flucht-Mechanismen aus. Bei dem Phänomen der kognitiven Dissonanz besteht ein Widerspruch zwischen einer Tatsache (es gibt zu viel CO₂ in der Atmosphäre, die zur Klimakrise führt) und den Einstellungen und dem Verhalten eines Menschen (Fliegen, Fleisch essen, Autofahren und so weiter). Die mit kognitiver Dissonanz verbundene innere Anspannung kann mit Strategien wie Verleugnung («Den Klimawandel gibt es nicht»), Bagatellisierung («So schlimm ist doch alles gar nicht»), Rechtfertigung («Mein Nachbar fährt mehr Auto als ich», «es gab schon immer Klimaveränderungen») oder Verdrängung (man beschäftigt sich nicht damit) abgebaut werden. Weitere kognitive Abwehrmechanismen sind die Gewöhnung gegenüber wiederholt angstausslösenden schlechten Nachrichten bis hin zu einer Art «Weltuntergangsmüdigkeit» sowie das

VERHALTENSÄNDERUNG

Psychologie der Nachhaltigkeit

Mit diesen Strategien können psychologische Abwehrmechanismen überwunden und Menschen zu ökologischem Handeln animiert werden.

Soziale Normen: Das Schaffen von neuen sozialen Normen durch Vorbilder: Wenn Freunde und Bekannte ihr Verhalten ändern, kann ich das auch.

Positive Werte: Wir können Anreize für Verhaltensänderungen schaffen, indem wir sie mit positiven Werten verbinden (der vegane Burger etwa ist sowohl gut für meine Gesundheit als auch für das Klima und durch die Förderung von Solarenergie werden neue Arbeitsplätze geschaffen).

Positive Narrative: Dadurch können Visionen und kreative Lösungsansätze entwickelt werden. Ökologisches Handeln kann lustvoll sein und ein Gewinn von wichtigen menschlichen Werten bedeuten (Das Leben in einem Ecovillage stiftet Identität und Lebenssinn und das Engagement in der Klimabewegung stärkt das Gemeinschaftsgefühl).

Motivierende Feedbacks: Positive Rückmeldungen bestärken uns in unseren Verhaltensänderungen (etwa durch Apps wie Klima Kompass, Ökologischer Footprint oder Too Good To Go – Stop Food Waste).

Selbstwirksamkeit: Die Mitgestaltung des gesellschaftlichen Wandels kann Kreativität und Innovationskräfte freisetzen und das Erleben von Selbstwirksamkeit fördern. Je mehr Menschen die Klimakrise wahrnehmen und je selbstwirksamer sie sich erleben, desto grösser ist ihre Motivation, sich aktiv an der Lösungssuche zu beteiligen.



Eine Frau sitzt neben ihrer Hütte, wo sich einst ihr Dorf befand. Seitdem der Zyklon Aila über sie kam, leben in Bangladesch Zehntausende Menschen in provisorischen Hütten auf schmalen Dämmen.

Filtern von Informationen durch unsere professionelle und kulturelle Identität. Wir nehmen vor allem die Informationen wahr, welche zu unseren Wertvorstellungen passen und sich in unsere bisherige Weltanschauung einfügen lassen. Andere wichtige Fakten werden ignoriert oder gar geleugnet.

Handlungsfähig werden

Die Klimakrise kann emotional besser verarbeitet werden, wenn wir wissen, wie wir handeln können. Seit 2019 haben sich Millionen von Menschen der globalen Klimabewegung angeschlossen und sich an Klimastreiks beteiligt. Durch das gemeinsame Handeln können Menschen Ohnmacht und Verdrängung überwinden, Selbstwirksamkeit erleben und ein Gefühl von Kontrolle und Einflussnahme wiedererlangen.

Die Klimafolgenforscherin Iлона Otto von der Humboldt-Universität Berlin hält fest, dass eine engagierte Minderheit von 10 bis 25 Prozent der Bevölkerung ausreicht, um die Mehrheit der Bevölkerung von klimafreundlichem Verhalten zu überzeugen. Individuelle Verhaltensänderungen und das Engagement von wichtigen Akteuren in der Gesellschaft (Produzentinnen, Energieerzeuger, Pädagoginnen, Finanzinvestoren, Bürgergruppen und so weiter) tragen dazu bei, dass sich das Bewusstsein in der Gesellschaft wandelt – eine Voraussetzung dafür, dass die Klimakrise bewältigt werden kann. ♦

DIE AUTORIN

Luzia Lingg ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und arbeitet in eigener Praxis in Luzern mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Seit Februar 2020 ist sie Mitglied der Psychologists for Future/ Regionalgruppe Zentralschweiz.

KONTAKT

luzia_lingg@bluewin.ch

LITERATUR

Espen Stoknes, P. (2017). *How to transform apocalypse fatigue into action on global warming*. New York: TEDGlobal

Otto, I. M., et al. (2020). Social tipping dynamics for stabilizing Earth's climate by 2050. *PNAS*. doi: 10.1073/pnas.1900577117

Dohm, L., Peter, F., & Rodenstein, B. (2020). Warum die Klimakrise auch eine psychologische Krise ist. *Psylyfe.de*

Das vollständige Literaturverzeichnis kann bei der Autorin bezogen werden.

INFORMATIONEN

Bei Interesse für ein Engagement bei den Psychologists for Future wenden Sie sich an: zentralschweiz@psychologistsforfuture.org



Not macht erfinderisch

JOËL FREI

Während den Corona-Massnahmen ist viel Kreativität in der Bevölkerung aufgekommen: Die einen richteten ein Seilbähnchen für den Warentransport zum Nachbarbalkon ein, andere entwickelten eine App für die Nachbarschaftshilfe und wieder andere hatten die Idee, die Tour de Suisse virtuell durchzuführen – mit den Radrennfahrern zuhause auf ihren Hometrainern.

Doch alle diese kreativen Ideen führten nicht zu Innovationen: Die Prinzipien der Seilbahn und digitaler Kommunikationsmittel wie Apps und virtuelle Realität waren schon vor der Krise bekannt. Macht Not demnach nicht erfinderisch? Doch, wie ein Blick in die Geschichte zeigt. Der Wirtschaftsprofessor Michael Gibbert von der Universität der italienischen Schweiz hat anhand der Entwicklung der Düsentriebwerke bei Flugzeugen aufgezeigt, dass Einschränkungen direkt zu radikalen Innovationen führen können.

Die während des Zweiten Weltkriegs, einer ausserordentlichen Zeit der Not, entwickelten Düsentriebwerke waren für die zivile Luftfahrt ungeeignet, weil sie viel Lärm und Verschmutzung verursachten und zudem zu viel Treibstoff verbrauchten. Technologische Hürden und regulatorische Vorgaben vonseiten der Behörden nötigten die Ingenieure des US-Aviatik-Unternehmens Pratt & Whitney dazu, neue Wege zu gehen. Indem sie ein Gebläse verwendeten und es nicht wie die Konkurrenz hinter dem Motor, sondern vor ihm anbrachten, erfanden sie das Düsentriebwerk neu. Sie erhöhten nicht nur seine Schubkraft, sondern konstruierten es leiser und sparsamer und machten es so tauglich für den zivilen Gebrauch. Ab den 1960er-Jahren setzte sich ihre innovative Konstruktion, der Turbofan, durch und wird bis heute verwendet.

Innovation verlangt nach mutigen Schritten unter unsicheren Bedingungen, weil Erfolg nicht garantiert ist.

Bei der kreativen Entfaltung, die zu Innovation führt, spielen neben der Persönlichkeit auch Umweltfaktoren eine wichtige Rolle.

Der US-Psychologe Carl Rogers untersuchte im Jahr 1954 die sozialen Bedingungen, durch die konstruktive Kreativität gefördert wird. Er identifizierte zwei Hauptfaktoren: die psychologische Sicherheit sowie die Freiheit oder Autonomie der Person in ihrem Umfeld. Sicherheit kann etwa durch Akzeptanz, Wertschätzung und der Schaffung eines sozialen Klimas erreicht werden. Und Autonomie durch die Freiheit, zu denken und zu fühlen, was immer da ist. Psychologische Sicherheit und Freiheit können auch in Notzeiten erlebt werden – wir dürfen also gespannt auf die Innovationen aus der Corona-Zeit sein. ♦

Gibt es eine Redewendung, die Sie mit Hilfe der Psychologie ergründen möchten? Wir freuen uns auf Ihre Beiträge an: redaktion@fsp.psychologie.ch

REZENSIONEN

Teilen Sie Ihre Empfehlungen mit uns

Haben Sie kürzlich ein gutes Buch gelesen, sich einen originellen Podcast angehört oder einen Dokumentarfilm angesehen, bei dem es um Psychologie ging? Dann lassen Sie die anderen FSP-Mitglieder daran teilhaben!

Jede *Psychoscope*-Ausgabe enthält zwei Rezensionen. Das Redaktionsteam des Magazins ist stets auf der Suche nach interessanten Neuerscheinungen aus dem Bereich der Psychologie. Daher möchte die Redaktion gerne Ihre Empfehlungen und/oder Rezensionen aufnehmen. Es kann sich dabei um ein Buch, einen Film, einen Podcast, eine App oder auch um eine Ausstellung handeln. Wenn der Vorschlag für das Magazin relevant ist, sendet Ihnen die *Psychoscope*-Redaktion die benötigten Informationen bezüglich Zeichenzahl und Einreichfrist der Rezension. Kontaktieren Sie die Redaktion: redaktion@fsp.psychologie.ch.

ONE HEALTH ALLIANCE

Klimakrise und Gesundheit

Das Bewusstsein, dass Klimakrise und Umweltzerstörung auch die Gesundheit der Menschen bedrohen, ist bei den Gesundheitsfachpersonen angekommen. Angeregt durch die Streiks der Klimajugend, wurde Ende 2019 die One Health Alliance Switzerland gegründet. Die Mitglieder des Vereins, bestehend aus Gesundheitsfachpersonen und Gesundheitsorganisationen,

wollen die Anerkennung der Zusammenhänge zwischen der Gesundheit von Menschen, Tieren, Pflanzen und Umwelt fördern. «Das Engagement des Vereins basiert auf der Tatsache, dass eine weitere globale Erwärmung eines der grössten Risiken für die menschliche Gesundheit, die ökologische Biodiversität und somit vieler Lebewesen der Erde darstellt», schreiben die Psychologin Mona Albermann und die angehende Kinder- und Jugendpsychiaterin Maya Cosentino.

Die Vision der One Health Alliance Switzerland sei es, dass sich engagierte Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Gesundheitssparten vernetzen und sich in Arbeitsgruppen vereinen, um gemeinsam kurz- oder langfristige Projekte umzusetzen. Schon heute besteht die Arbeitsgruppe «Mental Health», die sich für die psychische Gesundheit von Menschen einsetzt, welche an Ängsten leiden, die durch die Bedrohungen des Klimawandels ausgelöst oder verstärkt werden.

Für Projekt-Ideen oder bei Interesse an einem Engagement in einer der Arbeitsgruppen von One Health Alliance können sich FSP-Mitglieder hier melden: info@onehealthalliance.ch
www.onehealthalliance.ch

CORONAKRISE

Mehr Stress, aber auch mehr Autonomie

Welche Auswirkungen hat der Lockdown aufgrund der Corona-Pandemie auf die Schweizer Bevölkerung? Zwei Umfragen der Universitäten Basel und Zürich geben einen ersten Einblick in das Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit der Arbeitssituation.

An der Basler Umfrage beteiligten sich über 10 000 Personen. Knapp die Hälfte der Befragten fühlte sich im Lockdown gestresster als vor der Krise. Die grössten identifizierten Stressoren waren die Belastungen durch Veränderungen bei Arbeit und Ausbildung, durch das eingeschränkte Sozialleben sowie durch die Kinderbetreuung.

Demgegenüber steht die Zürcher Umfrage unter 600 Erwerbstätigen. Überraschenderweise zeigten sie sich zufriedener mit ihrem Arbeits- und Privatleben, verglichen mit dem Jahr zuvor. Die dazugewonnene Autonomie und Flexibilität bei der Arbeitsteilung im Homeoffice wirkten sich positiv auf ihr Wohlbefinden aus.

WIE IST DAS RECHTLICH?



Abgabe von nicht rezeptpflichtigen Medikamenten

Ich bin Psychotherapeutin und arbeite delegiert. Darf ich nicht rezeptpflichtige Medikamente wie etwa pflanzliche Beruhigungsmittel beim delegierenden Arzt beziehen und sie nach eigenem Ermessen meinen Patienten abgeben?

Nein. Nach dem Heilmittelgesetz dürfen nicht rezeptpflichtige Medikamente nur von Apothekerinnen oder Drogisten abgegeben werden sowie von Personen, die über eine entsprechende Ausbildung verfügen. Zudem setzt die Abgabe von Medikamenten, seien sie rezeptpflichtig oder nicht, eine kantonale Bewilligung voraus.

Da Sie die Kriterien des Heilmittelgesetzes nicht erfüllen, dürfen Sie keine nicht rezeptpflichtigen Medikamente abgeben. Sie müssten Ihre Patienten an Ihren delegierenden Facharzt verweisen, damit er das gewünschte Medikament verschreiben respektive abgeben kann. Bei einem nicht rezeptpflichtigen Medikament erscheint dieser Schritt aus Kosten- und Zeitgründen übertrieben. Pragmatischer ist es, Ihren Patientinnen und Patienten zu empfehlen, sich in einer Apotheke oder Drogerie nach dem gewünschten nicht rezeptpflichtigen Medikament zu erkundigen.

*Rasmus Dwinger,
Recht, Geschäftsstelle FSP*

Soll man Psychotherapeuten öffentlich bewerten?

PRO

Bei meinen Patientinnen und Patienten stelle ich ein wachsendes Bedürfnis nach selbstbestimmter Informationsbeschaffung fest. Die Suche nach dem passenden Psychotherapeuten beziehungsweise der geeigneten Psychotherapeutin findet oftmals anonym über das Internet statt. Heute erwartet die Klientel, dass Informationen transparent vorhanden sind und die passende Therapie für



Elke Klibor

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Mitglied beim Portal Sanasearch

KONTRA

Grundsätzlich steht für mich ausser Frage, ob Patientinnen und Patienten ihre Psychotherapie mitevaluieren sollen: Selbstverständlich sollen sie! Denn sie sind klar die zentralsten Stimmen, um die eigene Therapie zu reflektieren und mögliche Veränderungsprozesse im Erleben und Verhalten zu beurteilen. Drei Aspekte scheinen mir für eine Bewertung zentral: Erstens liegt es in der Natur



Christoph Flückiger

Professor für allgemeine Interventionspsychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich

das persönliche Anliegen online gefunden werden kann. Erfahrungsberichte von anderen Patientinnen und Patienten ermöglichen es den Hilfesuchenden, mehr über Therapieform und Herangehensweise des Therapeuten zu erfahren. Solche Berichte senken Hemmschwellen und je mehr Berührungspunkte wegfallen, desto leichter fällt die Kontaktaufnahme für eine Erstkonsultation. Da sich die Qualität der einzelnen Erfahrungsberichte unterscheidet, sollten Erfahrungen auf unabhängigen Portalen verfasst werden, die eine Qualitätssicherung garantieren. Bei Sanasearch weiss ich, dass hohe Standards eingehalten werden, um die Patientinnen und Patienten zu informieren.

der neuen Medien, dass Dienstleistungen von Berufsleuten diskutiert werden. Die Frage, ob man Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bewerten soll oder nicht, ist hinfällig, weil die Patientinnen und Patienten dies selbst entscheiden. Zweitens erlauben öffentliche Bewertungen zumeist keine differenzierte Diskussion und die Patientinnen und Patienten können sich selbst schädigen. Fakt ist, dass ein einzelner Tweet Existenzgrundlagen gefährden kann. Drittens bestehen geeignete, gut evaluierte Feedbacktools für die Psychotherapie, die in einen öffentlich-rechtlichen Rahmen eingebettet sind und gleichzeitig den Persönlichkeitsschutz aller Beteiligten sicherstellen.

Möchten Sie eine kontroverse Frage stellen und diese in unserer nächsten Ausgabe beantworten?

Kennen Sie jemanden, der sich zu Ihrer Frage gerne äussern würde?

Schreiben Sie ein E-Mail an: redaktion@fsp.psychologie.ch

Der Individualverkehr muss infernalischer werden

Wenn es Ihnen wie mir geht, dann hassen Sie es, im Stau zu stehen: Ich schimpfe, meckere, murre – und das ist noch vornehm ausgedrückt. Vor allem nach einem mühsamen Arbeitstag kann es wohl kaum etwas Nervigeres geben, als ausgebremsst zu werden und nur noch Stossstange an Stossstange im Schrittempo voranzukommen. Was für eine Zeitverschwendung!

Wenn es Ihnen wie mir geht, dann haben Sie genug davon, und eines schönen Tags läuft das Fass über, und Sie begeben sich zu einem Velohändler. So habe ich mir ein wunderbares E-Bike gekauft und wurde im Laufe der Monate zum bedingungslosen Velofan. Endlich muss ich nicht mehr ständig bremsen, endlich stehe ich nicht mehr im Stau! Jetzt fahre ich lässig an den blockierten Autofahrern vorbei. Und das Wetter spielt auch kaum eine Rolle: Mit einer guten Regenausrüstung und warmer Kleidung widerstehe ich auch dem stärksten Niederschlag.

Weshalb habe ich mich nicht früher für dieses Verkehrsmittel entschieden? Es hätte mir viel Schikane und Ärger erspart. Der Grund dafür ist, dass Gewohnheiten hartnäckig sind und es nicht einfach ist, sie zu ändern – keine neue Erkenntnis für einen Psychologen. Im Jahr 2017 wurde Richard Thaler sogar der Wirtschaftsnobelpreis für seine Arbeiten über dieses Thema verliehen. Die Menschen geben sich sehr häufig mit der «Standardeinstellung» zufrieden und verhalten sich immer gleich, auch wenn dieses Verhalten nur wenig zufriedenstellend ist.

Daher kam Richard Thaler zum folgenden Schluss: Wenn Menschen etwas tun sollen, muss es ihnen – mit den berühmten sanften Anreizen, den sogenannten Nudges – leicht gemacht werden. Das Gegenstück dazu: Wenn Menschen etwas nicht tun sollen, muss es Ihnen schwerer gemacht werden.

Weshalb springen wir zu einer Zeit, in der sich das Bewusstsein über eine Klimakatastrophe mit nie dagewesenem Ausmass nicht mehr ausblenden lässt, in unser Auto, anstatt die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen? Weil es schlicht und ergreifend zu einfach und vor allem bequem ist, in diesem kleinen Kokon fernab des sich tummelnden Pöbels zu fahren! Die Politik plädiert für die Besteuerung des Benzins und möchte dabei die Fahrzeuge mit hohem Emissionsausstoss stärker belasten. Ich bin beim Velofahren auf eine andere Idee gekommen: einfach nichts zu tun.

Oder besser gesagt abwarten, bis sich das gewünschte Ergebnis von selbst ergibt. Je mehr Autos, desto mehr Staus. Die Systemiker würden dazu sagen: «Sie stehen nicht im Stau, Sie sind der Stau.» Mithilfe einiger kleiner Anreize kann das Umdenken beschleunigt werden: mehr Baustellen, welche die Fahrbahn blockieren, weniger Parkplätze in der Stadt und so weiter. Das ist alles nichts Neues.

Wenn es Ihnen wie mir geht, dann haben Sie gelernt, sich an Staus zu freuen. Und Sie haben verstanden, dass der schmutzige Individualverkehr infernalischer werden muss, wenn die Menschen ihr Verhalten ändern sollen. Jeder Stau führt einige verzweifelte Autofahrer zur sanften Mobilität.

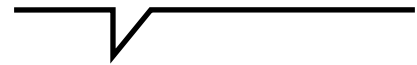
Wenn es Ihnen wie mir geht, dann belächeln Sie diese Misswirtschaft auf den morgendlichen und abendlichen Strassen und ziehen vergnügt auf ihrem Zweirad daran vorbei. Es ist doch trotz allem alles gut! ♦

Yves-Alexandre Thalmann ist Psychologe FSP und unterrichtet in Fribourg Psychologie auf Sekundarstufe II. Er schrieb mehrere Bücher über das Glück und die positive Psychologie.



«Jetzt fahre ich lässig an den blockierten Autofahrern vorbei.»

Yves-Alexandre Thalmann



GREMIEN

DV-Vorbereitung via Webinare

Der FSP-Vorstand wird an der diesjährigen Delegiertenversammlung (DV), die wegen der Corona-Massnahmen statt im Juni erst am 5. September stattfindet, verschiedene Statutenänderungen beantragen. Die Änderungen betreffen unter anderem die Organisation der Berufsethikkommission (BEK), der Rekurskommission (RK), der Schlichtungsstelle und der Bildungskommission (BK). Auch geht es darum, die von der DV im Jahr 2019 beschlossene Schaffung des Fachrats Psychotherapie (Strukturreform Psychotherapie) in den Statuten korrekt zu implementieren. Zudem sollen die Statuten an die gelebte Praxis angepasst und verschiedene obsolet gewordene Bestimmungen gestrichen werden. Üblicherweise werden solche Statutenänderungen bereits an der Präsidialkonferenz (PK) im Frühling diskutiert, damit Inputs von Gliedverbänden berücksichtigt und Grundsatzfragen geklärt werden können.

Aufgrund der Coronakrise konnte die für Frühling angesetzte PK nicht



Die Vertreter tauschen sich online via Webinare aus, um sich auf die DV vorzubereiten.

stattfinden. Die notwendige Diskussion mit den Vertretern der Gliedverbände wird deshalb online in Webinaren geführt. Diese finden am 9. Juli, am 18. und am 20. August 2020 statt. Eine Einladung an die Gliedverbände mit detaillierten Informationen wurde per E-Mail an die Präsidentinnen und Präsidenten und die Sekretariate der Gliedverbände verschickt.

www.fsp.ch → Die FSP → Organisation → Gremien

PSYCHOTHERAPIE

Gespräche zur Einführung des Anordnungsmodells

Trotz Verzögerungen aufgrund der Coronakrise laufen die Arbeiten zur Einführung des Anordnungsmodells für die psychologische Psychotherapie weiter. Ende Mai fand ein vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) einberufenes Treffen mit verschiedenen Stakeholdern statt, die sich im Rahmen der Vernehmlassung zum Anordnungsmodell geäußert haben.

An der Sitzung, an der alle Psychologie- und Psychiatrieverbände vertreten waren, herrschte eine konstruktive Atmosphäre. Das BAG bekräftigte seinen Willen, das Anordnungsmodell einzuführen, wie dies auch Vizedirektor Thomas Christen schon Anfang Mai in einem Brief an die FSP erklärt hatte. Sofern sich die interessierten Kreise auf einen einvernehmlichen Verordnungsentwurf einigen können, könnte dieser im Herbst dem Bundesrat zur Genehmigung vorgelegt werden.

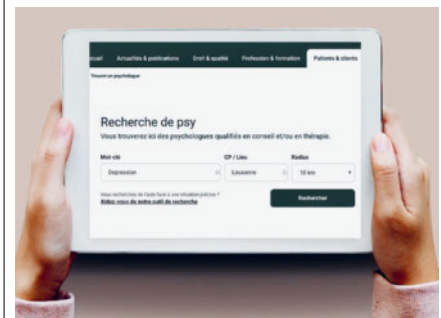
Es geht nun weiterhin darum, einen tragfähigen Kompromiss zu finden, der es erlaubt, das Ziel der verbesserten Versorgung zu erreichen. Weitere Gespräche dazu finden anfangs Juli statt, wiederum vom BAG organisiert. In der Zwischenzeit verfolgt die FSP unter anderem die Arbeiten am Tarif weiter, der dereinst zur Anwendung kommen soll.

www.fsp.ch/psychotherapie-update

PSYCHOLOGENVERZEICHNIS

Neue Filteroptionen im PsyFinder

Menschen, die auf der Suche nach psychologischer Unterstützung sind, werden im PsyFinder der FSP fündig. Momentan sind fast 2500 Mitglieder im Verzeichnis aufgeführt. Seit einigen Wochen macht die FSP aktiv mit einer Google-Ads-Kampagne Werbung für den PsyFinder. Sie hat bereits Erfolge in Form von erhöhten Klickzahlen gebracht. Gleichzeitig arbeitet die FSP an verschiedenen Updates und Verbesserungen des Verzeichnisses. Seit kurzem



Der PsyFinder wird stets verbessert, um gestiegenen Anforderungen gerecht zu werden.

gibt es neue Filtermöglichkeiten. Die Mitglieder können nun nicht nur aufführen, ob ihre Dienstleistungen von der Grundversicherung gedeckt sind, sondern sie können auch angeben, ob sie delegierte Psychotherapie oder neuropsychologische Abklärungen anbieten. Insbesondere Neuropsychologinnen und Neuropsychologen sollten deshalb Ihr Profil so bald wie möglich aktualisieren.

Ebenfalls neu eingeführt haben wir auf vielfachen Wunsch den Filter für Rollstuhlgängigkeit. Bei der Adresse kann deshalb nun angegeben werden, ob die Praxis rollstuhlgängig ist oder nicht. Wir bitten darum alle Psychologinnen und Psychologen, deren Räumlichkeiten rollstuhlgängig sind, in ihrem Profil bei der Adresse das entsprechende Häkchen zu setzen.

www.fsp.ch → myFSP Login

MARKETING

Umfrage bei Studentinnen und Studenten

Im Mai führte die FSP eine Umfrage unter Psychologiestudentinnen und -studenten in der Schweiz durch, um deren Bedürfnisse zu ermitteln und sich bestmöglich auf sie einzustellen. An der Umfrage beteiligten sich mehr als 850 Studentinnen und Studenten. Die Ergebnisse sollen insbesondere dazu dienen, für diese Zielgruppe ein attraktives Angebot zu entwickeln.

Seit Frühling wird zudem der Newsletter #Studentz wieder regelmässig verschickt. Er wendet sich speziell an Studierende und legt den Schwerpunkt auf Berufspolitik, Nach-



Mehr als 850 Studentinnen und Studenten haben an der Umfrage teilgenommen.

richten und Unterhaltung. Das neue Angebot der FSP für Studentinnen und Studenten wird im Lauf des Jahres 2020 verfügbar sein.

www.fsp.ch → Die FSP → Mitgliedschaft → Studierende

PSYCHOTHERAPIEVERGLEICH.CH

FSP leitet rechtliche Schritte ein

Wer auf Psychotherapievergleich.ch Hilfe sucht, möchte professionell unterstützt werden. Doch dies ist nicht sichergestellt, denn die FSP bemängelt, dass nicht überprüft wird, ob die Anbieterinnen und Anbieter über einen

eidgenössisch anerkannten Weiterbildungstitel in Psychotherapie verfügen. Aus diesem Grund hatte die FSP der Betreiberin Swisscom Directories Ende Januar 2020 eine Frist bis März gesetzt, um nicht anerkannte Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen von der Plattform auszuschliessen. Um die Umsetzung ihrer Forderung zu prüfen, entnahm die FSP Mitte Mai eine Stichprobe der auf der Plattform aufgeführten Anbieterinnen und Anbieter, die in verschiedenen Schweizer Städten tätig sind. Davon hatten 35 Prozent keine anerkannte Weiterbildung in Psychotherapie.

Aus Gründen der Patientensicherheit und des Schutzes des Berufsstands hat sich die FSP dazu entschieden, rechtliche Schritte einzuleiten. Und zwar nicht nur gegen Swisscom Directories, sondern auch gegen nicht anerkannte Anbieterinnen und Anbieter auf der Plattform. Dies wurde der Betreiberin Mitte Juni in einem Schreiben mitgeteilt. Darin wird ihr eine letzte Nachfrist von 20 Tagen gegeben, um nicht anerkannte Anbieterinnen und Anbieter von der Plattform auszuschliessen.

WEITERBILDUNG

FSP reevaluiert ihre Weiterbildungsgänge

Im Rahmen der Reevaluation von Weiterbildungsgängen durch die FSP hat der Vorstand neue Qualitätsstandards anerkannt, und zwar in den Bereichen Kinder- und Jugendpsychologie sowie in kognitiv-verhaltenstherapeutischer Supervision. In letzterem Bereich konnte die Anerkennung des Curriculums zudem bereits um sieben Jahre verlängert werden.

Die Gliedverbände und die übrigen Anbieter von durch die FSP anerkannten Weiterbildungsgängen arbeiten weiterhin eng mit dem Bereich Weiter- und Fortbildung zusammen, um den Reevaluationsprozess erfolgreich abzuschliessen. Sämtliche von

der FSP anerkannten postgradualen Weiterbildungsgänge werden aktuell einer Reevaluation unterzogen. Dies ist ein wichtiger Schritt, um Qualität, Attraktivität und Glaubwürdigkeit der Weiterbildungen zu gewährleisten.

In diesem Rahmen hat die FSP den Weiterbildungsanbietern strukturierte Instrumente zur Verfügung gestellt, die eine Standardisierung und Professionalisierung der Inhalte und Dokumentationen fördern sollen. Im Zuge des Reevaluationsverfahrens prüft der FSP-Vorstand in einem ersten Schritt diese neuen Qualitätsstandards. Die Anerkennung der aktualisierten postgradualen Weiterbildungsgänge erfolgt in einem zweiten Schritt durch die Geschäftsstelle. Bei rund fünfzehn Curricula ist die Reevaluation noch nicht abgeschlossen.

www.fsp.ch → Beruf & Bildung

WEITERBILDUNG

Neue Titelträger

Die Bildungskommission (BK) hat folgenden Personen einen FSP-Fachtitel oder eine Zusatzqualifikation verliehen. Herzliche Gratulation!

Kinder- und Jugendpsychologie:

Sandra Aeppli, Aleksandra Bratic Grunauer, Manuela Derrer, Noémie Faure, Regina Hess, Fabio Ratti, Franziska Rutz, Anna-Katja Scheiwiller.

Neuropsychologie: Rahel Burckhardt, Alice Grabo, Birgit Hohnecker, Denise Long, Julia Näf, Sereina Oggier, Céline Tanner-Eggen, Irene Winkler.

Notfallpsychologie: Sonja Baschung, Sabina Pedroli.

Zudem wurde von der FSP-Geschäftsstelle der Fachtitel in **Psychotherapie** (via Bundesurkunde oder PsyKo-Anerkennung) an folgende Personen verliehen: Ivana Balzano, Prisca Buonvicini, Brice Chauvot, Marina Valérie Cina-Schwarz, Angela Roswitha Fasthuber-Ochsenreiter, Jürg Gämperle, Simone Kindler, Corinne Morgenegg, Annkathrin Müller, Rebekka Schneider, Camilla Stipa, Corina Tanner, Mireille Zbinden-Salzman.

Den Menschen helfen

Von Psychologinnen und Psychologen initiierte Projekte haben zur Krisenbewältigung beigetragen

Die Coronakrise hat viel Solidarität ausgelöst. Im Rahmen verschiedener ehrenamtlicher Projekte haben FSP-Mitglieder Zeit investiert, um die Schweizer Bevölkerung zu unterstützen.

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

Versetzen wir uns kurz zurück: Montag, 16. März, 17 Uhr. Nach mehreren Verschiebungen beginnt endlich die Pressekonferenz des Bundesrats. Bundespräsidentin Simonetta Sommaruga verkündet aufgrund der Entwicklung der gesundheitlichen Situation in der Schweiz die «ausserordentliche Lage». Bereits am folgenden Tag werden in der gesamten Schweiz Ausgangsbeschränkungen verhängt. Die Grenzen werden geschlossen, die Schulen ebenfalls und dasselbe gilt für Geschäfte, die keine Güter für den Grundbedarf verkaufen, für Cafés, Restaurants und Freizeiteinrichtungen. Die Bevölkerung wird gebeten, zu Hause zu bleiben und ihre Kontakte auf ein Minimum zu beschränken.

Florine Oury erinnert sich: «In meinem Umfeld war sofort grosse Not spürbar. Manche hatten Emotionen, die sie noch nie zuvor erlebt hatten. Da war beispielsweise eine starke Panik, mit der sie nur schwer umgehen konnten. Ich war sicher, dass viele Menschen

psychologische Hilfe benötigen würden, und ich wollte schnell handeln.» Die FSP-Psychologin dachte deshalb darüber nach, psychologische Unterstützung für möglichst viele Menschen anzubieten. Hierfür wollte sie den abgesicherten Instant-Messaging-Dienst verwenden, den sie bereits auf der Website ihrer Fribourger Praxis T.Amadeus nutzt.

Zu diesem Zeitpunkt gab es einen grossen Elan, zu helfen und sich solidarisch zu zeigen, was Florine Ourys Projekt eine grössere Reichweite verschaffte. Sie schilderte ihre Idee im Westschweizer Forum ppsolidaires.ch und erhielt quasi umgehend die Unterstützung von etwa zehn anderen Psychologinnen und Psychologen: «Manche meiner Kolleginnen und Kollegen hatten auch die Idee zu helfen, wussten aber nicht, wie sie unmittelbar etwas Nützliches beitragen konnten.» Um den Dienst leicht und so schnell wie möglich zugänglich zu machen, fiel die Entscheidung für eine anonyme und kostenlose Lösung.

Bereits nach zwei Tagen wurde der Dienst online gestellt, und die ersten Personen konnten über die Sorgen und Ängste sprechen, die ihnen die Unsicherheit der Lage machte. Schnell waren es nicht weniger als 30 Psychologinnen und Psychologen sowie Techniker, IT-Fachleute und Kommunikationsbeauftragte, die sich – alle ehrenamtlich – sieben Tage pro Woche bei den Konsultationen abwechselten: «Wir hatten das Projekt in den sozialen Netzwerken bekannt gemacht.



Das medizinische Personal an der Front hatte das Bedürfnis, jemandem seine Sorgen und Ängste anzuvertrauen.

Bereits am Vorabend des Starts, als ich noch mit den letzten technischen Details beschäftigt war, meldeten sich bereits die ersten an. Dann wurde ich von verschiedenen Medien kontaktiert, die das Projekt in der gesamten Westschweiz bekannt machten. Dadurch konnten wir viel mehr Menschen erreichen, als wir ursprünglich gedacht hatten.»

Onlineplattform für Gesundheitsfachleute

Dieses Projekt namens Covid19-Soutien ist nur eines unter vielen, die in der Schweiz und in anderen Ländern gestartet wurden. Als das Coronavirus die Schweiz noch nicht erreicht hatte, war der FSP-Psychologe Hasan Kocaman tief betroffen von den Medienbildern und -berichten über die überlasteten Spitäler in Norditalien. Wenige Wochen später erfuhr er in seiner Weiterbildung in Psychotherapie vom Projekt Loswerde.ch und entschloss sich, ehrenamtlich mitzuarbeiten: «Auch ich wollte einen Beitrag leisten und das medizinische Personal unterstützen, das tagtäglich an vorderster Front steht und sich aufopfert, ohne die Arbeitsstunden zu zählen. Es war eine Gelegenheit, ihnen etwas zurückzugeben.»

Loswerde.ch wurde von Okan Yildirimlar gegründet, einem Psychologiestudenten der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW). Er hatte gesehen, wie über-

lastet die Mediziner und das Pflegepersonal waren, sorgte sich über die Zukunft und hatte daraufhin die Idee, auf einer Onlineplattform die Möglichkeit für Erfahrungsberichte und Austausch zu geben. Seit dem 23. März 2020 bieten Psychologen und Studierende der Psychologie dort nun abwechselnd und ehrenamtlich Sprechstunden an, in denen sich Menschen, die ihre Sorgen loswerden wollen, an sieben Tagen pro Woche telefonisch, per E-Mail oder per WhatsApp aussprechen können. Hasan Kocaman erklärt: «Das Netzwerk wächst immer weiter. Wir waren bis zu 60 Freiwillige, die einen Dienst in drei Sprachen angeboten haben, nämlich in Französisch, Deutsch und Italienisch.» Thema bei den Gesprächen ist der Umgang mit Unsicherheit, Ängsten und dem Tod: «Die Menschen, die sich an uns wenden, haben das Bedürfnis zu reden, etwas loszuwerden, sich anzuvertrauen.» Und obwohl die Gespräche virtuell und punktuell sind, hat der Psychologe den Eindruck, Lösungen skizzieren und manche Ängste neutralisieren zu können.

Urteilsfreiheit erleben

Dies stellt auch Florine Oury fest. Eine interessante Beobachtung ist, dass sich hauptsächlich Personen an den Dienst gewendet haben, die vorher noch nie bei einem Psychologen gewesen waren: «Diese Menschen konnten das urteilsfreie und wohlwollende Zuhören erleben, das Psychologen bieten können. Auf eine gewisse Weise ist dies für uns auch eine Möglichkeit, unseren Beruf bekannt zu machen.» Florine Oury ist sich bewusst, dass ihre Initiative von einigen wenigen Kollegen auch kritisch gesehen wurde: «Manche dachten, dass wir mit den kostenlosen Konsultationen unseren Berufsstand abwerten. Ich sah darin eher eine Investi-

«Es war eine Gelegenheit, dem medizinischen Personal etwas zurückzugeben.»

tion in die Zukunft und eine Möglichkeit, die Psychologie zu fördern. Es war unser Ziel, uns während einer vorübergehenden aussergewöhnlichen Lage um die Bedürfnisse der Bevölkerung zu kümmern und nicht langfristig auf ehrenamtlicher Basis zu arbeiten. Als immer weniger Klientinnen und Klienten den Bedarf hatten, sich über ihre Fragen zu Covid-19 auszutauschen, beendeten wir das Projekt.» Denn der Alltag ist

langsam wieder eingekehrt und die psychotherapeutischen Praxen empfangen wieder Patientinnen und Patienten. Die Plattform Covid19-Soutien wurde am 31. Mai vom Netz genommen, nachdem die dahinter stehenden Freiwilligen mehr als 670 Personen begleitet hatten, die von einer kostenlosen professionellen Unterstützung von durchschnittlich 60 Minuten profitieren konnten. «Nachdem die Situation zunächst aussergewöhnlich, neu, abstrakt und traumatisierend war, machen wir uns langsam mit ihr vertraut und empfinden sie als normaler. Die Menschen haben sich daran gewöhnt, die meisten akzeptieren die Situation und haben weniger Bedarf, sich an uns zu wenden und zu reden.»

Florine Oury schätzt diese Erfahrung sowohl unter beruflichen als auch unter privaten Aspekten als grosse Bereicherung ein: «Plötzlich leitete ich ein kleines Unternehmen mit 30 Personen. Wird mussten im Team verschiedene Fähigkeiten erwerben, insbesondere was Personalverwaltung, Koordination und Management betrifft.» Die Psychologin ist zwar seit geraumer Zeit an Onlineinterventionen interessiert, hatte aber in diesem Bereich noch keine grosse Erfahrung: «Wir sind ins kalte Wasser gesprungen, aber wir wollten die Dinge immer so gut wie möglich machen.» Dabei stützte sich Florine Oury insbesondere auf die FSP-Qualitätsstandards für Onlineinterventionen. Sie und ihr Team führten auch Interventionen und Supervisionen für die ehrenamtlichen Psychologen ein. Damit sollte die Möglichkeit gegeben werden, sich bei Bedarf jemandem anzuvertrauen, über besondere aufgetretene Situationen zu sprechen und die Qualität der Interventionen zu gewährleisten. ♦

INFORMATIONEN

Loswerde.ch bietet dem Gesundheitspersonal die Möglichkeit, mit ausgebildeten Psychologinnen und Psychologen und/oder Studierenden der Psychologie über Sorgen und Probleme zu sprechen.

www.loswerde.ch

Covid19-Soutien war eine Initiative von freiwilligen Psychologinnen und Psychologen, die zwischen dem 19. März und 31. Mai 2020 einen kostenlosen, wohlwollenden und urteilsfreien Raum für Diskussionen angeboten haben.

www.tamadeus.ch/covid19-soutien

CORONAKRISE

Bewährungsprobe bestanden



Stephan Wenger & Yvik Adler

Co-Präsident und Co-Präsidentin der FSP
stephan.wenger@vorstand.fsp.ch
yvik.adler@vorstand.fsp.ch

Während der Coronakrise haben wir hart gearbeitet, um Ihre Interessen zu wahren. Nie zuvor haben wir in so kurzer Zeit so viele Interventionen und Anfragen an den Bundesrat und verschiedene Bundesämter gerichtet. Unsere Fragen und Forderungen betrafen die Limitationen für fernmündliche Behandlungen zulasten der Kranken- und Invalidenversicherung, finanzielle Entschädigungen für Selbstständigerwerbende oder die Interpretation der Verordnungen.

Die Taskforce Covid-19 – zusammengesetzt aus der Co-Präsidentin Yvik Adler, dem Vorstandsmitglied Samuel Rom, der Geschäftsleiterin Muriel Brinkrolf, dem Kommunikationsleiter Philipp Thüler und der Leiterin der Rechtsabteilung Snezana Blickenstorfer – hat das Vorgehen zeitnah diskutiert und abgestimmt. Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle haben unermüdlich die vielen Anfragen von Mitgliedern bearbeitet. Die häufigsten Fragen und Antworten haben wir auf der Website und in vielen Spezial-Newslettern publiziert. Das wurde von vielen Mitgliedern geschätzt. Wir dürfen deshalb sagen, dass die FSP bewiesen hat, dass sie funktioniert und ihren Zweck auch unter grossem Druck sehr gut erfüllt. Wir haben gut auf die Krise reagiert und dabei viel dazugelernt.

Auch wenn nicht alle unserer an den Bund gerichteten Forderungen erfüllt wurden, konnten wir die FSP doch einmal mehr als kompetente und verlässliche Ansprechpartnerin positionieren, mit der zu rechnen ist. Dies wird uns in der kommenden Zeit helfen, die weiteren anstehenden Aufgaben gut zu meistern.

Auch aus der Distanz in Verbindung bleiben

Um ihre Klientinnen und Klienten weiterzubehandeln, haben viele Mitglieder Fernkonsultationen angeboten

Während der Coronakrise haben Psychologinnen und Psychologen nach neuen Wegen gesucht, um mit ihrer Klientel verbunden zu bleiben.

AURÉLIE DESCHENAUX

«Wie geht es Ihnen? Möchten Sie die nächste Sitzung telefonisch durchführen?» So oder ähnlich lauteten die Nachrichten, die die Patientinnen und Patienten von Eric Francescotti Anfang April erhielten. Der Lausanner Psychologe, der sowohl als Psychotherapeut als auch als Rechtspsychologe tätig ist, wagte den Schritt zu Onlineinterventionen zwei Wochen, nachdem er von den Schulschliessungen und den anderen Corona-Massnahmen erfahren hatte. Erst wollte er mit seiner Arbeit pausieren, aber der Austausch mit seinen Kolleginnen und Kollegen machte ihm bewusst, dass man nicht auf Konsultationen verzichten muss, denn es gibt Lösungen. Zunächst griff er auf das Telefon zurück, um Psychotherapien aus der Distanz durchführen zu können. Dann entdeckte er mithilfe verschiedener Tools die Vorteile von Videokonferenzen.

In Verbindung bleiben

Der Psychotherapeut erklärt: «Es gibt Patienten, deren Situation sich nicht so gut für Fernkonsultationen eignet. In diesen Fällen setzte ich die Präsenzbehandlung fort. Ein Beispiel hierfür sind Patienten mit Störungen aus dem Autismusspektrum.» Die meisten seiner Patienten wünschten die Behandlung fortzusetzen, auch

wenn dies nur per Videokonferenz oder telefonisch möglich war. In den Gesprächen nahm die Pandemie natürlich viel Raum ein, aber Eric Francescotti zieht trotzdem eine positive Bilanz: «Hauptsächlich ging es darum, in Verbindung zu bleiben und die Ziele im Auge zu behalten, soweit dies möglich war. Viele meiner Patienten hatten in dieser Zeit das Gefühl, Rückschritte zu machen. Es war wichtig zu erklären, dass dies aufgrund der aussergewöhnlichen Situation normal war.»

Neue Einblicke

Den Übergang zu Onlineinterventionen fiel Eric Francescotti leicht. Der Lausanner arbeitete in seiner in der Innenstadt gelegenen Praxis weiter, während seine Familie zu Hause war. Obwohl sich die neue Vorgehensweise nicht besonders stark auf seine tägliche Arbeit auswirkte, musste er mit neuen Einblicken umgehen lernen: «Ich sah jetzt, in welcher Umgebung die Patienten leben, und habe andere Facetten ihres Lebens kennengelernt. Und weil ich sie physisch sah, konnte ich Rückschlüsse auf ihren Zustand ziehen. Zum Beispiel merkte ich, ob sich der jeweilige Patient pflegte.»

Es gibt aber auch besondere Fälle, bei denen ein Gespräch per Video dem Psychotherapeuten undenkbar erscheint, wie bei dem Jugendlichen, der wegen Misshandlung durch einen Elternteil anrief: «Wenn es darum geht, jemanden direkt zu konfrontieren, tue ich dies lieber im persönlichen Kontakt. In diesem Fall habe ich die Familie in meine Praxis kommen lassen. Dort kann ich die Situation besser bewältigen.» Eine Kollegin von Eric Francescotti hingegen meisterte eine Familienkon-

sultation aus Distanz mit Erfolg: Alle Familienmitglieder verfügten über ein Gerät mit Internetanschluss, und jeder befand sich in einem eigenen Zimmer. Da mit dem Videokonferenzprogramm nur jeweils eine Person sprechen kann, wurde bei dieser Sitzung die Redezeit jedes einzelnen besser beachtet als jemals zuvor.

Eric Francescotti wird auch in Zukunft Konsultationen aus Distanz anbieten. Der Psychologe freut sich aber darauf, seine Patientinnen und Patienten wieder in der Praxis zu empfangen. Er findet, dass es Gesten gibt, die nebensächlich erscheinen mögen, aber unersetzlich sind, zum Beispiel jemandem ein Glas Wasser zu reichen. Zudem können sich die Patientinnen und Patienten auf dem Weg in die Praxis auf den Termin einstellen und auf dem Rückweg über die Konsultation nachdenken. Als einen der Nachteile der fernmündlichen Behandlung nennt der Psychotherapeut die Schwierigkeit, der Stille ihren Platz einzuräumen.

«Für einen Austausch über Video sind bei Trennungen zu viele Emotionen im Spiel.»

Parallel zu seiner Tätigkeit als Psychotherapeut erstellt Eric Francescotti psychologische Gerichtsgutachten. In diesem Bereich wurde so gut wie die gesamte Arbeit eingestellt. Bei den Gerichten wurden die Prozesse viel langsamer bearbeitet als normalerweise. In den Gefängnissen waren keine Besuche mehr erlaubt. Der FSP-Psychologe widmete sich daher der Erstellung von Berichten und der Ergänzung von Ermittlungen. Um auch mit den von ihm betreuten Jugendlichen in Verbindung zu bleiben, die in Heimen leben, organisierte er Videokonferenzen. Konfrontative Sitzungen wie bei konfliktreichen Trennungen hingegen stellte er zurück: «Für einen Austausch über Video sind hier zu viele Emotionen im Spiel», stellt er fest. ♦

INFORMATIONEN

Die FSP hat Qualitätsstandards für Onlineinterventionen erarbeitet. Es geht dabei um Datenschutz, Transparenz und Kontraindikationen.

www.fsp.ch → Recht und Qualität im Beruf → Ethik und Qualität → Qualitätsstandards Onlineinterventionen

NEUROPSYCHOLOGIE

Wenn Face to Face unabdingbar ist

Für Sie als Neuropsychologin ist der direkte Kontakt zu Ihrer Klientel unverzichtbar. Wie haben Sie auf die Ankündigung der Corona-Massnahmen reagiert?

Ich habe mir sofort Sorgen um meine Patientinnen und Patienten gemacht, von denen manche seit fast sechs Monaten auf ihren Termin gewartet hatten. Am 18. März habe ich meine Praxis schweren Herzens geschlossen. Ich rechnete damit, erst mehrere Wochen später wieder öffnen zu können.

Doch Sie haben bereits zehn Tage später die Arbeit wieder aufgenommen.

Ja, ich habe die Konsultationen in den dringenden Fällen weitergeführt. Manche wichtigen Entscheidungen im Leben unserer Patientinnen und Patienten hängen vom Ergebnis unserer Analysen ab. Es war also zwischen den Risiken des Coronavirus und den Konsequenzen einer verschobenen Untersuchung abzuwägen. Um die betroffenen Personen unter den bestmöglichen Bedingungen behandeln zu können, ergriff ich verschiedene Massnahmen. Beispielsweise habe ich eine Plexiglasscheibe auf meinen Schreibtisch montiert, den Patientinnen und Patienten für bestimmte digitale Tests einen neuen, separaten Computer zur Verfügung gestellt und in manchen Fällen Atemschutzmasken angeboten. Dies tat ich bereits, bevor Empfehlungen für einen Schutzplan gegeben wurden.

Konnten Sie einen Teil Ihrer Arbeit aus der Distanz abwickeln?

Ja, aber manchmal ging das zulasten der Qualität. Bei einer Ergebnisbesprechung per Video ist es beispielsweise viel schwieriger, den Eltern das Rehabilitationsmaterial und die Werkzeuge für ihre Kinder zu erklären. Insgesamt bin ich erleichtert, dass ich die dringenden Fälle weiterbehandeln konnte. Leider waren aber die Richtlinien nicht immer klar. Es dauerte einige Zeit, bis wir wussten, ob wir Neuropsychologinnen unsere Praxen schliessen müssen oder nicht. Das war nicht einfach.

Priska Bodmer ist als Fachpsychologin für Neuropsychologie FSP und als Logopädin in eigener Praxis in Lausanne tätig.

Eine stimmige Geschichte finden

Wenn Ruth Wittig mit ihren Klienten an einer stimmigen Selbsterzählung arbeitet, greift sie auf ihre Expertise als Autorin zurück



Bei den Klientinnen sei es ähnlich wie mit Kunstfiguren: «Man setzt sie in Situationen, die neue Kompetenzen von ihnen erfordern.»

Name: Ruth Wittig
Beruf: Fachpsychologin für Psychotherapie
 FSP und Buchautorin
Kompetenzen: Massgeschneiderte kognitiv-behaviorale und personenzentrierte Psychotherapie, sprachliche Sorgfalt und Ausdruckskraft, kreativer Umgang mit dem persönlichen Narrativ der Patientinnen und Patienten, Erarbeitung einer funktionaleren «Autofiktion»

JOËL FREI

Fragt man Ruth Wittig nach ihrer Motivation, mit dem literarischen Schreiben zu beginnen, sagt die Psychotherapeutin: «Es war der Wunsch, etwas von komplexen menschlichen Geschichten und Schicksalen zu erzählen. Im Grunde sind sie mein tägliches Brot.» Neben der Psychotherapie gilt ihre zweite Leidenschaft der Literatur. Im Jahr 2014 erschien ihr Erzählband *Camouflage*, im Herbst 2019 ihr erster Roman. Sie stellt klar, dass die Protagonisten in ihrem Romandebüt *Zu dritt* nicht direkt von ihrer therapeutischen Tätigkeit inspiriert wurden: «Es wäre ein absolutes No-Go, sich an den Geschichten der Klienten zu bedienen.» Doch es gibt einige autobiografische Anteile in ihrem Roman, gerade was ihre Herkunft betrifft.

Ruth Wittig arbeitet seit 26 Jahren in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis in Fribourg, sie ist aber in Mainz im deutschen Rheinland aufgewachsen: «Das Rheinland hat mich geprägt, es hat den Ruf, eine fröhliche Region zu sein, es wird Wein angebaut und es gibt den rheinischen Karneval.» Ihre literarische Arbeit ist aber auch stark von ihrer Generation geprägt, die kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland aufgewachsen ist. «Viele Menschen waren traumatisiert, obwohl man dies nicht so genannt hatte, es war ein kollektives Trauma.» Die Menschen standen vor dem Nichts und mussten gleichzeitig lernen, mit grosser Schuld umzugehen. Und in ihrem Eifer, das Land wiederaufzubauen, verbargen viele ihre Gefühlswelt. «Die Kinder, die nach dem Krieg aufwuchsen, mussten

sich in Beziehungsbedingungen entwickeln, die von einer gewissen emotionalen Kargheit geprägt waren. Die emotionale Lebendigkeit der Eltern war durch das Trauma eingeschränkt.»

Ruth Wittigs Roman handelt von Dreiecksbeziehungen, sie erzählt darin aber auch eine Generationengeschichte. Die Psychotherapeutin hat aus verschiedenen Erzählsträngen, in denen sie die Perspektive von drei Familienmitgliedern einnimmt (Enkelin, Tochter, Grossvater) eine grosse Erzählung über die Verstrickungen in Liebesbeziehungen geflochten. In der dritten Teilgeschichte werden die verschütteten Emotionen von Grossvater Viktor Melzer, einem fast 90-jährigen Kriegsveteranen, neu belebt, als seine Kinder ihm polnische Pflegerinnen vermitteln, die ihn versorgen sollen. Anfänglich misstraut der hochbetagte Mann den fremden Frauen, die in seinem Haushalt wohnen, doch allmählich entstehen Beziehungen, die sich im Falle der jungen Henryka auch erotisch aufladen. Viktor legt seinen ganzen Einfallsreichtum an den Tag, um die Liebesgefühle von Henryka zu einem Nachbarn auf sich selbst zu lenken und der Dritte im Bunde zu werden.

Parallelen zwischen Literatur und Therapie

Ruth Wittig hatte ursprünglich geplant, ihre Kunstfigur Viktor wehmütig auf seine vergangenen Liebesgeschichten zurückblicken zu lassen. Doch im Verlauf des Schreibprozesses änderte sie die geplante Dramaturgie. «Die Geschichte von Viktor wurde wider Erwarten zur glücklichsten im Roman, weil er sich ja in einer Situation befindet, in der man kein Glück mehr erwartet. Er ist ein alter Mann in seinen letzten Lebensjahren mit zwar wachem Geist, aber in einem körperlich hilfälligen Zustand. Er macht aus seiner Situation etwas unerwartet Schönes. Und er entwickelt dabei auch eine gewisse Beziehungskompetenz.»

Hier zieht die Autorin eine Parallele zwischen der literarischen und der therapeutischen Tätigkeit. Bei den Klienten sei es ein Stück weit wie mit den Protagonisten in einem Roman: «Man setzt sie in Situationen, die neue Kompetenzen von ihnen erfordern.» In der Therapie schlägt sie ihren Patientinnen und Patienten oft vor, etwas Neues auszuprobieren, und schliesst mit ihnen Verhaltensvereinbarungen ab. «So können Lernprozesse entstehen, um eine schwierige Situation zu überwinden.» Ruth Wittigs Schwerpunkt ist die kognitive Verhaltenstherapie, sie liess sich aber auch stark vom humanistischen US-Psychologen Carl Rogers inspirieren. Der Begründer des personenzentrierten Ansatzes beschrieb das genaue Widerspiegeln von dem, was

der Klient über sich sagt. Um ihm eine Neubewertung der Situation zu ermöglichen, müsse die Psychotherapeutin aber über das Gesagte hinausgehen und eine Hypothese oder eine alternative Sichtweise einfließen lassen, um den Erfahrungsraum der Patientinnen und Patienten zu erweitern. «Ich kann Anstösse dazu geben, wie die Person die Situation anders wahrnehmen könnte.»

Im Therapieprozess spiele die Sprache eine essenzielle Rolle: «Wer eine rigide stereotype Sprache hat, um über sich selbst zu sprechen, dessen Erleben wird in den Grenzen dieser Sprache bleiben. Die Genauigkeit des sprachlichen Ausdrucks kann aber das Erleben verändern.» In der Prozessdiagnose achte sie darauf, wie eine Person ihr Problem konstruiert, wie sie es erzählt. Ist die Erzählung konsistent? Gibt es eine Offenheit für Entwicklung oder befindet sie sich in einer Sackgasse? Was sagt die Erzählung über ihr Selbstbild aus? In der Psychotherapie gehe es dann darum, eine gewisse Passung der Person an ihre Lebensumstände herbeizuführen. «Ich versuche, eine Stimmigkeit zwischen dem Denken und Fühlen einer Person und dem, was sie tut, herzustellen», sagt die Psychotherapeutin.

Und hier zieht die promovierte Psychologin eine zweite Parallele zwischen ihrer literarischen und ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit: Auch literarische Personen müssten stimmig sein. Doch wer beruflich reüssiert, eine gewisse Stimmigkeit zwischen dem Erleben und dem Verhalten von Menschen zu erreichen, der kann nicht automatisch stimmige fiktive Personen hervorbringen. «Bei meinen literarischen Figuren war das ein ganz interessanter Prozess. Weil ich am Anfang den psychologischen Blick hatte, berichtete ich von aussen, analysierend. Dann bekam ich Rückmeldungen, dass ich vom Inneren der jeweiligen Person ausgehen müsse, um die Person selbst erzählen zu lassen.» Zwar ist eine solche Empathiefähigkeit auch in der Psychotherapie wichtig, denn man muss sich in eine Person hineinversetzen und verstehen können, wie der Patient oder die Patientin eine bestimmte Situation erlebt. «Man braucht aber auch Abstand, eine Art Metaperspektive, um die Störung zu erkennen.» In der Literatur sei diese Fähigkeit aber nicht gefragt: «Es geht nicht ums Beschreiben mit einem Metablick, sondern ums Erzählen.»

Beziehung zwischen zwei Subjekten

Die Erzählperspektive aus dem Innen der Protagonisten heraus unter Vermeidung des fachlichen Aussenblicks der Psychotherapeutin ist Ruth Wittig gelungen. Im Fall des Kriegsveteranen Viktor lässt sie die Leserinnen und Leser am emotionalen Wiederaufleben des im Spätherbst seines Lebens stehenden Viktors teil-

«Die Gestaltungsfreiheit beim literarischen Schreiben ist enorm.»

haben, auch wenn dieser Frühling kurzlebig erscheint. Das Tabuthema der Erotik im Alter wird so subjektiv und auf einfühlsame, aber auch tiefgründige Weise zugänglich. Beide Protagonisten, sowohl Viktor als auch die Pflegerin Henryka, befinden sich in einer verletzlichen Situation. Er aufgrund seiner Abhängigkeit von einer Person, die ihn versorgt. Sie, weil sie durch ihre prekären Arbeitsbedingungen dem Risiko der Ausbeutung ausgesetzt ist. Die Begegnung zwischen Viktor und Henryka bleibt aber immer eine zwischen zwei Subjekten und ihre jeweilige Verletzlichkeit wird von keinem der beiden ausgenutzt.

Ruth Wittig schreibt und therapiert in einem sprachlich stimulierenden Umfeld. In ihrer Praxis in Fribourg wird sowohl Französisch als auch Deutsch in all seiner dialektalen Vielfalt gesprochen. Sie ist hier zuhause, das Servicepersonal im Theatercafé Équilibre im Zentrum Fribourgs grüsst sie als einen ihrer Stammgäste. Hier hat sie sich oft hingesezt und an ihrem Roman gearbeitet. «Es ist ein guter Ort, um nicht allein vor sich hin zu kreieren, sondern sich einzufädeln in eine grössere Szene.» Mit dem Schreiben erfüllt sie sich einen Wunsch, den sie schon als junge Frau hegte. «Mit dem literarischen Schreiben kann ich eine andere Seite von mir entwickeln: den schriftstellerischen Ausdruck, die Konstruktion von Geschichten. Als ich aus der Schule kam, war das Schreiben ein vager Berufswunsch.» Vielleicht, weil die Literatur denjenigen, die künstlerisch gestalten wollen, grosse Freiräume bietet. Ruth Wittig: «Die Gestaltungsfreiheit beim literarischen Schreiben ist enorm.» ♦

LITERATUR

Wittig, R. (2019). *Zu dritt*. Luzern: edition bÜcherlese.

Wittig, R. (2014). *Camouflage*. Freiburg: Paulusverlag.

REZENSIONEN



Black Mamba oder die Macht der Imagination Fred Mast

Wie unser Gehirn die Wirklichkeit bestimmt
Wie kann das Gehirn Wirklichkeit und Schein auseinanderhalten? Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen gibt uns Fred Mast, Psychologieprofessor an der Universität Bern, Erklärungsansätze auf die wichtigsten Fragen der menschlichen Wahrnehmung. Er räumt mit verbreiteten Thesen auf, indem er etwa anhand des Placebo-Effekts aufzeigt, warum der cartesische Dualismus, der die Trennung von Körper und Geist postuliert, ins Archiv der Wissenschaftsgeschichte gehört.

Der auf mentale Bilder, sensorische Verarbeitung und visuelle Wahrnehmung spezialisierte Kognitionsforscher bricht zudem eine Lanze für die Fantasie, die nicht der Gegenspieler der Realität sei. Unsere Realität sei auf die Fantasie angewiesen und von ihr geprägt. Fantasie und Imagination seien die wichtigsten psychischen Eigenschaften, die uns erlaubten, mentale Simulationen möglicher Wirklichkeiten laufen zu lassen – ein evolutionärer Jackpot, da uns damit eine Art Simulator im Kopf zur Verfügung stehe, mit dem sich mental Handlungen ausprobieren und trainieren lassen, bevor sie tatsächlich umgesetzt werden. /jof



Therapie-Tools Resilienz Bea Engelmann

Der Begriff «Resilienz» hat in den letzten Jahren regelrecht geboomt, doch was ist Resilienz genau und wie kann man sie fördern? Das vorliegende Buch erscheint nun schon in der zweiten Auflage aus der Praxis für die Praxis. Wer aber hochtrabende theoretische Konstrukte erwartet, wird enttäuscht. Besonders inspirierend sind die vielen Zitate am Anfang jedes Kapitels, etwa folgendes vom Schriftsteller Max Frisch: «Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.»

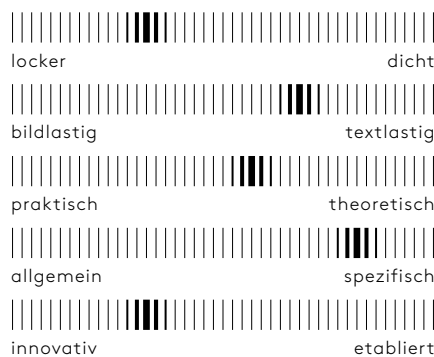
Wir erfahren, dass es zehn «life skills», sechs Faktoren sowie sieben Säulen der Resilienz gibt – aber wir erfahren leider nicht, warum genau diese sieben Säulen die ausschlaggebenden Wege zu Resilienz sind, nämlich Selbstwahrnehmung, Lebensfreude, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Optimismus, Coping und Empathie. Resilienz ist ein vielseitiges, schillerndes Konzept, das viele Fähigkeiten beinhaltet, die zu innerer Stärke führen.

Die Autorin definiert Resilienz als die Fähigkeit, flexibel auf wechselnde Anforderungen zu reagieren. Doch auch Intelligenz ist eine solche Fähigkeit. Resilienz schliesst darüber hinaus vor allem den Umgang mit den schwie-

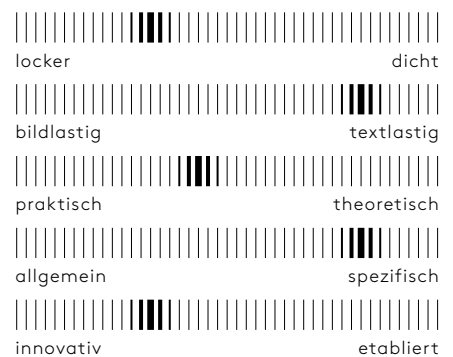
rigen eigenen Emotionen, Kognitionen und Motivationen ein.

Die sieben Wege zu Resilienz werden anhand von grafisch gut aufbereiteten Arbeitsblättern besprochen, die helfen, systematisch einen Weg zu explorieren. Man kann das Buch als Arbeitsbuch für sich selbst oder für andere nutzen. Erschöpfend ist es nicht, dafür aber inspirierend und es stellt die richtigen Fragen, die dabei helfen, die eigene Resilienz zu erkunden.

*Hans Menning,
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP*

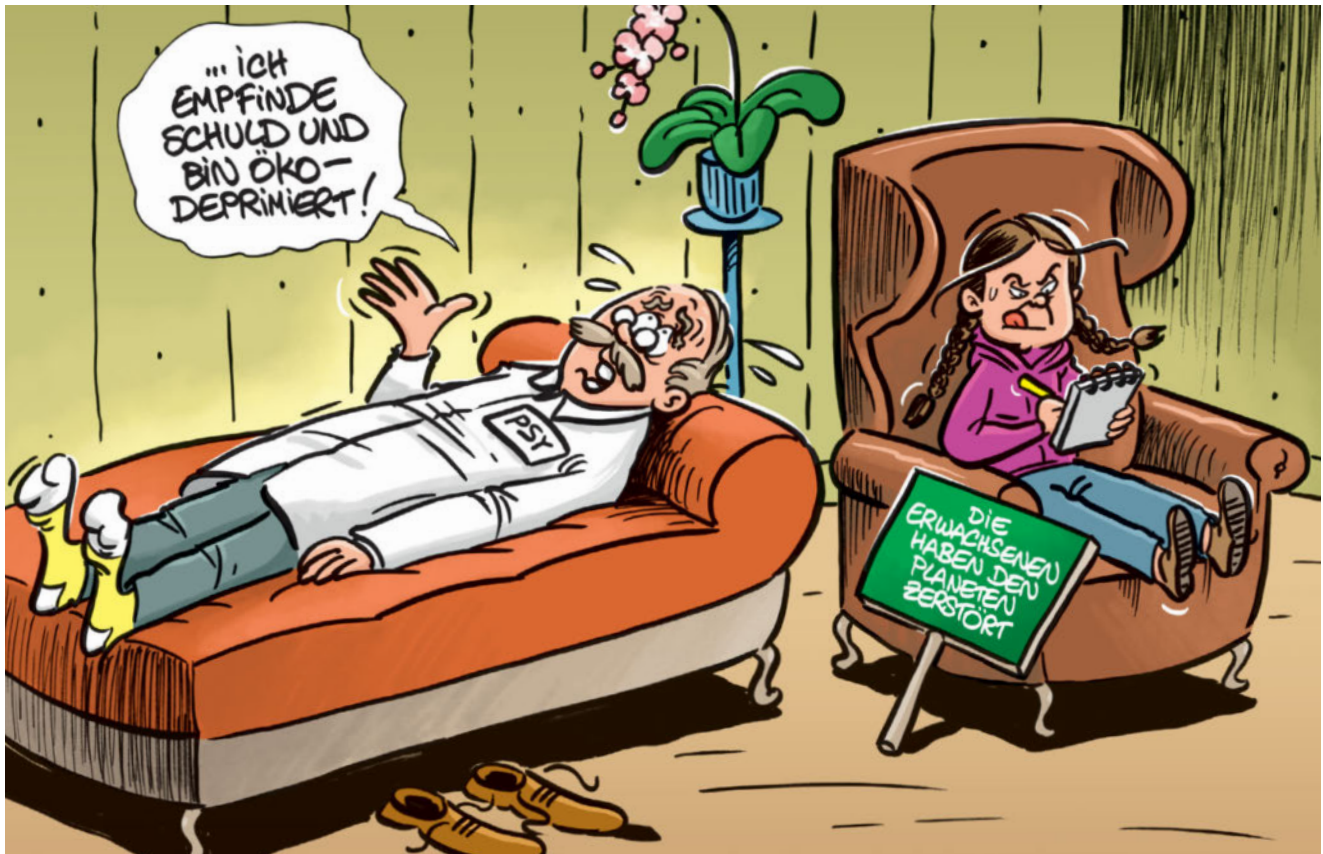


Preis: 59.90 CHF Seiten: 195
ISBN: 978-3-621-28669-5 Erschienen: 2019
Verlag: Beltz, Weinheim



Preis: 35.90 CHF Seiten: 288
ISBN: 978-3-451-60087-6 Erschienen: 2020
Verlag: Herder, Freiburg

CARTOON



IMPRESSUM

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
Psychoscope 4/2020, vol. 41, Juli 2020

Chefredaktorin

Aurélie Faesch-Despont (ade),
redaction@fsp.psychologie.ch

Redaktion

Aurélie Deschenaux (adx); Joël Frei (jof)

Redaktionskommission

Hans Menning, Dipl.-Psych., Dr. rer. medic.
(Präsident); Tanja Bellier-Teichmann, Dr. psych.;
Laurent Berthoud, Dr. phil.; Carole Herzog,
lic. phil.; Denise Lang, lic. phil.; Gregory Zecca,
MSc psych. Die Artikel repräsentieren die Mei-
nung der Autoren respektive Autorinnen.

Redaktionsadresse

Effingerstrasse 15, 3008 Bern
Tel. 031 388 88 00, www.psychologie.ch

Abonnemente

Stämpfli AG, Tel. 031 300 62 64,
abonnemente@staempfli.com
Fr. 90.–, Fr. 100.– Ausland, (Studierende
Fr. 50.–). Der Abonnementspreis ist im Jahres-
beitrag der FSP-Mitglieder eingeschlossen.

Inserate

Stämpfli AG, Tel. 031 300 63 88,
Fax 031 300 63 90, inserate@staempfli.com

Insertionschluss

2. des vorangehenden Monats.

Totalauflage (WEMF-beglaubigt)

8421 Exemplare, davon 5178 auf Deutsch.

Erscheinungsweise

6-mal jährlich.

Grafisches Konzept

Oloid Concept, Zürich.

Layout

Sandra Khelifi, Stämpfli AG.

Druck

Stämpfli AG, 3001 Bern. ISSN-Nr.: 1420-620X

Bilder

Cover: Noorimages.com – Kadir van Lohuizen.
Inhalt: Noorimages.com – Kadir van Lohuizen
(Seiten 4, 10, 14, 16, 19 und 24). Keystone.ch –
Alessandro Crinari (Seiten 5 und 32). Laif.de –
Simon Lambert/Haytham-Rea (S.6).
Adobestock.com – WDnet Studio (S.7).
Photocase.de – Beat-Helena (S.7); schat-
tenbraut (S.8). Shutterstock.com – Freeman
Studio (S.9); Girts Ragelis (S.29); Matej Kastelic
(S.30). zvg (Seiten 25, 27, 29, 33 und 39).

Fotografien

Olivier Rüeggsegger (Seiten 3 und 28).

Ayşe Yavaz (S.36).

Illustrationen

Caroline Rutz (S.40).

Psychoscope auf Twitter

 @FSP_psychoscope folgen

FSP – DER VERBAND FÜR PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN

Psychoscope wird von der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP herausgegeben. Mit über 8000 Mitgliedern ist die seit 1987 bestehende FSP der grösste Schweizer Berufsverband für Psychologinnen und Psychologen. Zu den Zielen der FSP gehören:

- Der Schutz der Öffentlichkeit vor missbräuchlicher Anwendung der Psychologie
- Die Verbesserung der gesellschaftlichen, ökonomischen und rechtlichen Stellung der in der Schweiz tätigen Psychologinnen und Psychologen sowie ihre Vernetzung
- Die Förderung der psychologischen Aus-, Weiter- und Fortbildung

FSP-Mitglied kann werden, wer über einen Hochschulabschluss auf Masterstufe in Psychologie verfügt. FSP-Mitglieder haben das Recht, den Titel Psychologe/Psychologin FSP zu tragen, der für qualitativ hochstehende psychologische Dienstleistungen steht, und profitieren von attraktiven Dienstleistungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

www.psychologie.ch → Mitglied werden

AUGUST 2020

Weiterbildung in Psychopharmakologie

Datum: August 2020–August 2021

Ort: UPK Basel, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Organisationen: PSP Basel Postgraduale Studiengänge in Psychotherapie und UPK Basel, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Leitung: Prof. Dr. med. Marc Walter, PD Dr. Ernst Hermann

Informationen: modulbasiert

Anmeldung: info@psp-basel.ch; www.psp-basel.ch

Infoabend für Postgraduale Weiterbildung und Fortbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP

Datum: 19.8.2020 und 3.11.2020, jeweils 18.30–20.30 Uhr

Ort: IBP Institut, Winterthur

Leitung: Silvia Pfeifer

Anmeldung: www.ibp-institut.ch/

infoabende-psychotherapie, Tel. 052 212 34 30

Mindful Self-Compassion (MSC)

Kurs/Training in Achtsamem Selbstmitgefühl (8-Wochen-Kurs)

Leitung: Dr. phil. Tanja Scagnetti-Feurer, eidg. anerkannte Psychotherapeutin,

Certified MSC Teacher

Beginn: 21. August 2020

Ort: Trittligasse 2, 8001 Zürich

Information und Anmeldung:

www.mindfulselfcompassion.ch, praxis@mindfulselfcompassion.ch

Infoabend für den Lehrgang Integratives Coaching IBP/Integrative Beratung IBP

Datum: 25.8.2020, 19.00–20.15 Uhr (online) und 19.11.2020, 18.30–20.30 Uhr

Ort: IBP Institut, Winterthur

Leitung: Katharina Fröhlich, Gertrud Perler

Anmeldung: www.ibp-institut.ch/

infoabende-psychotherapie, Tel. 052 212 34 30

Mindful Self-Compassion (MSC) – Intensiv-Seminar für TherapeutInnen und ÄrztInnen

Kurs/Training in Achtsamem Selbstmitgefühl

Leitung: Regula Saner, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Certified MSC Teacher

und Teacher Trainer & Dr. phil. Tanja Scagnetti-Feurer, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Certified MSC Teacher

Kursdaten: 29./30. August und

25.–27. September 2020

Ort: Zentrum für Achtsamkeit, Basel

Information und Anmeldung:

www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch, www.mindfulselfcompassion.ch

SEPTEMBER 2020

Weiterbildung in Psychotherapie im Alter

Datum: September 2020–September 2021

Ort: UPK Basel, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Organisationen: PSP Basel Postgraduale Studiengänge in Psychotherapie und UPK Basel, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Leitung: Prof. Dr. med. Thomas Leyhe, PD Dr. Ernst Hermann

Informationen: modulbasiert

Anmeldung: info@psp-basel.ch; www.psp-basel.ch

Paarlif – was Paare stark macht

mit Prof. Dr. Guy Bodenmann

Datum: 2./3.9.20

Infos: www.wilob.ch

Grundlagen der hypnosystemischen Psychotherapie

lic. phil. Thomas Graf-Blum,

Dip.-Psych Roland Blunier

Datum: 3.–4. September 2020

Ort: Institut für Ökologisch-systemische Therapie, Klosbachstrasse 123, 8032 Zürich, www.psychotherapieausbildung.ch

Einführungskurs IBP erleben

Datum: 3.–5.9.2020, Do. 14.30 bis

Sa. 15.40 Uhr

Ort: Seminarhaus Idyll Gais, 9056 Gais

Leitung: Corinna Möck-Klimek, Suzanne Hüttenmoser

Anmeldung: www.ibp-institut.ch/ibp-erleben, Tel. 052 212 34 30

Psychosomatische Lösungen statt psychosomatische «Krankheiten» und Schmerztherapie mit Herz

Datum: 4.–5. September 2020

Dozent: Gunther Schmidt

Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

Neue Autorität durch Beziehung

Datum: 7.–8. September 2020

Dozent: Marianne Egloff & Franziska Frohofer

Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

Hypnosystemisches Coaching

Start: 9. September 2020 (Dauer 14 Tage)

Leitung: Ina Hullmann & Peter Hain

Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

Keine Angst vor der Angst

Datum: 10.9.2020, 13.00–19.00 Uhr

Ort: IBP Institut, Winterthur

Leitung: Eva Kaul

Anmeldung: www.ibp-institut.ch/angst, Tel. 052 212 34 30

Systemischer Umgang mit psychiatrischen Störungen

mit Dr. Gerhard Dieter Ruf

Datum: 14./15.9.

Infos: www.wilob.ch

State of the Art Seminar

«Achtsamkeit, Depression und Embodiment – ein Blick in die Forschung und Anwendung»

Leitung: Prof. Dr. Johannes Michalak

Datum: 16. Sept. 2020, 9.15 Uhr bis 17.00 Uhr

Information: Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich

Anmeldung: per E-Mail an info@ifpt.ch oder telefonisch Tel. 044 251 24 40

Maximal 20 Teilnehmer

Praxisorientiertes anatomisches Grundwissen für die körperorientierte Beratung und Psychotherapie

Datum: 16.9. und 23.10.2020, jeweils

13.00–18.00 Uhr

Ort: IBP Institut, Winterthur

Leitung: Eva Kaul

Anmeldung: www.ibp-institut.ch/anatomie, Tel. 052 212 34 30

Weiterbildung Sozialpädagogische Familienbegleitung

Start: 21. September 2020 (Dauer 9 Tage)

Leitung: Marianne Egloff

Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

Mediatives Handeln

Datum: 21.–22. September 2020

Dozent: Raymund Solèr

Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

Grundlagen Systemische Psychotherapie

Start: 24. September 2020 (Dauer: 2 Jahre)

Leitung: Anna Gunsch & Martin Willi

Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

OKTOBER 2020

Hypnosystemische Interventionen bei psychosomatischen Erkrankungen

Dr. med. Christian Schwegler

Datum: 1.–2. Oktober 2020

Ort: Institut für Ökologisch-systemische Therapie, Klosbachstrasse 123, 8032 Zürich, www.psychotherapieausbildung.ch

Lehrgang Supervision (Zusatzqualifikation)

Start-Datum: 7.–10.10.2020, 9.30–17.30 Uhr

Infoabend: 26.8.2020, 18.00–19.30 Uhr

Ort: IBP Institut, Winterthur

Anmeldung: www.ibp-institut.ch/supervision, Tel. 052 212 34 30

Schuld, Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

Dipl. Psych. Ortwin Meiss

Datum: 14.–15. Oktober 2020

Ort: Institut für Ökologisch-systemische Therapie, Klosbachstrasse 123, 8032 Zürich, www.psychotherapieausbildung.ch

Einführung in die Trigon Landkarte

mit Oliver Martin

Datum: 19./20.10.20

Infos: www.wilob.ch

EMDR-Einführungsseminar

Leitung: Hanne Hummel,
EMDR-Institut Schweiz
Datum: 22. bis 24. Oktober 2020 mit
Praxistag am 21. November
Ort: Schaffhausen
Information und Anmeldung: EMDR-Institut
Schweiz, Steigstr. 26, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 624 97 82, info@emdr-institut.ch,
www.emdr-institut.ch, www.emdr.ch

Mindful Self-Compassion (MSC)

Kurs/Training in Achtsamem Selbstmitgefühl
Leitung: Dr. phil. Tanja Scagnetti-Feurer,
eidg. anerkannte Psychotherapeutin,
Certified MSC Teacher
Beginn: 24. Oktober 2020
(Kompaktkurs an 4½ Samstagen)
Ort: Trittligasse 2, 8001 Zürich
Information und Anmeldung:
www.mindfulselfcompassion.ch,
praxis@mindfulselfcompassion.ch

**Der gemeinsame Raum – Spiritualität in
Therapie und Beratung**

Datum: 30.10.–1.11.2020, Fr. 19.00 bis So.
13.00 Uhr
Ort: IBP Institut, Winterthur
Leitung: Corinna Möck-Klimek
Anmeldung: www.ibp-institut.ch/gemeinsa-
mer-raum, Tel. 052 212 34 30

NOVEMBER 2020

**Schnupper-Workshop:
Yoga-Psychotherapie YoPT**

Pranayamas, Mudras, Asanas – Atemtechni-
ken, Handhaltungen und Körperpositionen
als trifokale Interventionen in der Psycho-
therapie. Ein neuer holistischer Ansatz, der
auf das alte Heilwissen des Yoga zurückgreift.
Einführung für die Ausbildung im 2021.
Ort: Studio Samatvam, Kronenstrasse 37,
8006 Zürich
Datum: 1. und 8. November 2020, 9–16.30 Uhr
Information & Anmeldung:
Institut für Yoga-Psychotherapie YoPT,
www.miriampopper.com

Sucht, Angst, Zwang und Essstörungen

Datum: 2.–3. November 2020
Dozent: Reinhold Bartl
Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung
und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

Ganzheitliches Stressmanagement

Datum: 9.11. und 23.11.2020, jeweils
9.00–16.30 Uhr
Ort: IBP Institut, Winterthur
Leitung: Ariane Orosz
Anmeldung: www.ibp-institut.ch/
stressmanagement, Tel. 052 212 34 30

**Rollenspiele – Kreative Techniken für
das Einzelsetting**

Datum: Freitag, 13. November 2020
Ort: Zürich Referent: lic. phil. Roger Schaller
Information: www.sgv-t-sstcc.ch

Träume in der Psychotherapie

Datum: 13.–14. November 2020
Dozent/in: Dirk Revenstorf,
Elsbeth Freudenfeld
Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung
und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

Was ist denn nur mit Paula und Philipp los?

Datum: 16.–17. November 2020
Dozent: Irmela Wiemann
Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung
und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

**Hypnotherapeutische Ansätze bei Depressi-
onen und Burnout**

Datum: 16.–17. November 2020
Dozent: Ortwin Meiss
Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung
und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

**Grundlagen der therapeutischen Arbeit
mit Ego States**

Dr. med. Erwin Lichtenegger
Datum: 16.–17. November 2020
Ort: Institut für Ökologisch-systemische
Therapie, Klosbachstrasse 123, 8032 Zürich,
www.psychotherapieausbildung.ch

**Embodiment und Kreativität in der Arbeit
mit Paaren**

Datum: 16.–17.11.2020, 18.–19.1.2021,
8.–9.3.2021
Ort: IBP Institut, Winterthur
Leitung: Ansula und Matthias Keller
Anmeldung: www.ibp-institut.ch/perlen,
Tel. 052 212 34 30

**State of the Art Seminar
«Transkulturelle Aspekte in der Psycho-
therapie»**

Leitung: PD Dr. Eva Heim
Datum: 18. Nov. 2020, 9.15 Uhr bis 17.00 Uhr
Information: Klaus-Grawe-Institut für Psy-
chologische Therapie, Grossmünsterplatz 1,
8001 Zürich
Anmeldung: per E-Mail an info@ifpt.ch
oder telefonisch Tel. 044 251 24 40
Maximal 20 Teilnehmer

In der Vergangenheit findest Du die Zukunft

Datum: 18.–19. November 2020
Dozent: Irmela Wiemann
Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung
und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

EMI 1

Datum: 20.–21. November 2020
Dozent: Eva Pollani
Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung
und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

DEZEMBER 2020

Angst aus hypnosystemischer Sicht

lic. phil. Thomas Graf-Blum, Dip.-Psych
Roland Blunier
Datum: 9.–10. Dezember 2020
Ort: Institut für Ökologisch-systemische
Therapie, Klosbachstrasse 123, 8032 Zürich,
www.psychotherapieausbildung.ch

**Professionelle Unterstützung bei hoch-
strittigen Familienkonflikten**

Datum: 11.–12. Dezember 2020
Dozent: Heiner Krabbe
Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung
und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

Schnupper-Workshop:

Yoga-Psychotherapie YoPT
Pranayamas, Mudras, Asanas – Atemtechni-
ken, Handhaltungen und Körperpositionen
als trifokale Interventionen in der Psycho-
therapie. Ein neuer holistischer Ansatz, der
auf das alte Heilwissen des Yoga zurückgreift.
Einführung für die Ausbildung 2021.
Ort: Studio Neptunstr. 33, 8032 Zürich
Datum: 13. Dezember 2020, 9–16.30 Uhr
Information & Anmeldung:
Institut für Yoga-Psychotherapie YoPT,
www.miriampopper.com

JANUAR 2021

**Thérapies basées sur la mentalisation –
session d’initiation et ateliers pratiques**

Formation continue universitaire
Date: 14/15/16 janvier 2021 à l’Université
de Genève
Information et inscription: https://
mentalisation.org | mentalisation@unige.ch

Egostates bei Persönlichkeitsstörungen

Dr. med. Erwin Lichtenegger
Datum: 18.–19. Januar 2021
Ort: Institut für Ökologisch-systemische
Therapie, Klosbachstrasse 123, 8032 Zürich,
www.psychotherapieausbildung.ch

FEBRUAR 2021

Wenn die Seele durch den Körper spricht 1

Datum: 9.–10. Februar 2021
Dozent: Charlotte Wirl
Ort: IEF, Institut für systemische Entwicklung
und Fortbildung, Zürich, www.ief-zh.ch

AUGUST 2021

**Start Eidg. anerkannte Psychotherapie-
weiterbildung**

Leitung: Dr. Regina Reeb-Faller &
Priska Garbely
mit Dr. B. Furman, Dr. Tom Levold u.v.m.
Datum: 16.–18.8.21
Infos: www.wilob.ch

KLEININSERATE

Praxis gesucht in Zürich

Selbstständige Psychologin sucht ruhig gele-
gene Praxis ab April 2021, 1 grosses oder
2 kleine Zimmer, hell, zentrale Lage (Nähe HB).
Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit
luzia.koulouri@psychologie.ch oder
Tel. 078 864 39 04.

Gute und günstige Webseiten

für Therapeuten, Beraterinnen und Coachs.
Auf Wunsch inkl. Logo, Fotografie, Video,
Onlinebuchung, Suchmaschinenoptimierung
und Visitenkarten. Angebote ab
CHF 1333.– inklusive professionelle Textredak-
tion. Für FSP-Mitglieder kostenlos: Erstellen
der Einträge im Google-Adressverzeichnis
und im PsyFinder der FSP.
Stefan Krucker, Psychologe und Journalist:
www.psychotext.ch, info@psychotext.ch,
078 623 93 08

Psychologe/-in für delegierte Psychotherapie

Wir suchen einen Psychologen/Psychotherapeuten oder eine Psychologin/Psychotherapeutin zur Mitarbeit in unserer multi-disziplinären psychotherapeutischen Praxisgemeinschaft in Zürich (40-100%).

Wir bieten einen sehr schönen Praxisraum mit u.a. Warteraum, Teeküche, Internet und Reinigung (1500 Franken im Monat) mit der Möglichkeit als selbständige Psychotherapeutin bzw. selbständiger Psychotherapeut zu arbeiten. Eine Anstellung im Delegationsmodell ist nach Absprache möglich (bei mind. fortgeschrittener Psychotherapie-Weiterbildung). Unser Team besteht gegenwärtig aus 3 Ärzten, 4 Psychologinnen und 4 Spezialtherapeuten. Verschiedene Therapierichtungen sind vertreten. Der Arbeitsbeginn ist ab August 2020 nach Vereinbarung vorgesehen.

Kontaktaufnahme über:
info@ztpz.ch, 044 370 27 07, Zentrum für Therapie und Prävention Zürich (ZTPZ), www.ztpz.ch



Olivier Piedfort-Marin ^{CH} **Psychothérapie intégrative des traumatismes complexes**

Une approche basée sur la théorie des états du moi et des exercices hypno-imaginatifs

**17 – 18 – 19 septembre 2020 (1^{ère} partie) &
 21 – 22 – 23 janvier 2021 (2^{ème} partie)**

ou

**14 – 15 – 16 janvier 2021 (1^{ère} partie) &
 6 – 7 – 8 mai 2021 (2^{ème} partie)
 à Lausanne**

Eva Zimmermann ^{CH} **Formation à la psychothérapie EMDR**

Formation en 2 parties à Fribourg

**2 – 5 septembre 2020 (niv. 1) &
 17 – 20 mars 2021 (niv. 2)**

ou

**27 – 30 janvier 2021 (niv. 1) &
 22 – 25 septembre 2021 (niv. 2)**

ou

**28 avril – 1 mai 2021 (niv. 1) &
 24 – 27 novembre 2021 (niv. 2)**

Olivier Piedfort-Marin ^{CH} & Eva Zimmermann ^{CH} **Diagnostic et traitement des troubles dissociatifs**

Formation en 4 parties de 2 jours, à Lausanne et Fribourg

**4 – 5 décembre 2020 & 5 – 6 mars 2021 &
 4 – 5 juin 2021 & 1 – 2 octobre 2021**

www.irpt.ch

Av. Montchoisi 21 - 1006 Lausanne
 secretariat.irpt@gmail.com
 +41 21 311 96 71



Für den Fachbereich Therapie suchen wir per 1. August oder nach Vereinbarung **Kinder- und Jugendpsychologe/-Psychologin zu 30%** (sowie die Möglichkeit für zusätzlich 20–30% in der Institution Haus Oase in Rohrbachgraben)

welche/r für die Kinder und Jugendlichen unserer Wohngruppen und Sonderschule zuständig ist.

Wir erwarten:

- Abgeschlossenes Psychologiestudium
- Abgeschlossene oder fortgeschrittene psychotherapeutische Ausbildung
- Weiterbildung und Erfahrung in Traumatherapie (oder die Bereitschaft dazu)
- Berufserfahrung in den Bereichen Beratung, Diagnostik und Therapie
- Freude an interdisziplinärem Denken und Vernetzen
- Erfahrung im Umgang mit Menschen mit einer geistigen Behinderung von Vorteil

Ihre Aufgaben:

- Einzeltherapeutische Begleitungen der Kinder und Jugendlichen
- Psychotherapeutische Abklärungen
- Kriseninterventionen
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Team der Wohngruppen, Sonderschule und dem internen Konsiliar-Psychiater

Wir bieten

- Spannendes, dynamisches Arbeitsumfeld mit verhaltensorientierten Kindern und Jugendlichen
- Fachlicher Austausch im Team und mit der Institutionsleitung
- Attraktive Anstellungsbedingungen
- Interne und Externe-Weiterbildungsmöglichkeiten

Für Auskünfte steht Ihnen Herr Michael Ritz, Schulleitung, gerne zur Verfügung
 062 929 14 81 oder schulleitung@woleg.ch

Online-Bewerbungen bitte an: bewerbung@woleg.ch

Bewerbungen auf den Postweg:

WOLEG, Herr Michael Ritz, Brennofenstrasse 33, Postfach 144, 4914 Roggwil

www.woleg.ch

Psychopharmakologie Modulbasierte einjährige Weiterbildung Start August 2020

Diese Weiterbildung vermittelt Ihnen die Expertise, um eine Psychopharmakotherapie differenziert nachzuvollziehen und reflektiert zu begleiten. Eidgenössisch anerkannten Psychotherapeuten und -therapeutinnen können 120 Std. attestiert werden, die für den Erhalt des Eidgenössischen Fachtitels (240 Std. in 3 Jahren) gefordert werden. Die Weiterbildung ist von der FMH mit 4 Credits pro Veranstaltung anerkannt.

Zielpublikum

Die Weiterbildung Psychopharmakologie richtet sich an Fachpersonen, die mit Patientinnen und Patienten diagnostisch und therapeutisch arbeiten. Sie erwerben das erforderliche praktische und wissenschaftliche Fachwissen, um den Einsatz von Psychopharmakotherapie adäquat zu beurteilen, sie fachgerecht einzuleiten und zu überwachen.

Dauer

Die Weiterbildung dauert 1 Jahr. In 28 Seminareinheiten werden die wesentlichen Programmelemente vermittelt.

Beginn & Ort

Die Weiterbildungsseminare starten am 20. August 2020 und finden jeweils donnerstags von 13.30 bis 17.00 Uhr statt. Veranstaltungsort sind die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.

Kosten

Die Gebühren für die Teilnahme an den Seminaren mit Abschlusszertifikat betragen CHF 5 800.–. Es können auch einzelne Veranstaltungen besucht werden. Die Kosten pro Veranstaltung betragen CHF 300.–. Mitarbeitende der UPK, Studierende sowie Weiterbildner und Alumni der PSP erhalten reduzierte Preise.

Information und Anmeldung

Postgraduale Studiengänge Psychotherapie

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Tel. +41 61 327 99 44

info@psp-basel.ch

www.psp-basel.ch

Geschäftsstelle: Kim Giaquinto & Anna Kiyhankhadiv



EMDR Training Schweiz

Ausbildung zur EMDR Therapie Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Die von der WHO empfohlene Therapie für PTBS
Auch für Angststörungen, Depression, uvm.

Zum ersten Mal in Bern, in deutscher Sprache !

9. – 12. Dezember 2020 (Teil 1) und 23. – 26. Juni 2021 (Teil 2)

Trainerin: Eva Zimmermann, Trainerin EMDR Europe

Die Ausbildung ist von EMDR Europe akkreditiert
und vom Fachverband EMDR Schweiz anerkannt.

Information und Anmeldung: www.irpt.ch

www.irpt.ch

Av. Montchoisi 21 - 1006 Lausanne
secretariat.irpt@gmail.com
+41 21 311 96 71



Gesellschaft für klinische Hypnose
und Hypnotherapie Schweiz

Société d'Hypnose Clinique Suisse

Möchten Sie Ihre Therapie-Effekte mit Hypnose optimieren?

Die Gesellschaft für klinische Hypnose und Hypnotherapie Schweiz bietet
eine qualifizierte Weiterbildung für PsychologInnen und ÄrztInnen an.

Integration und spezielle Anwendungen, (u.a. bei Burnout und Depressionen)

Ortwin Meiss, Dipl.-Psychologe 09.–10.11.2020 Zürich

Träume in der Psychotherapie

Prof. Dr. Dirk Revenstorf 13.–14.11.2020 Zürich
Dr. Elisabeth Freudenfeld 02.–03.10.2020

Anmeldung und alle weiteren Veranstaltungen unter: www.hypnose.ch

Donnerstag 22. – Sonntag 25. Oktober 2020

RESILIENZ: Schwierige Zeiten bewältigen durch Mitgefühl, Klarheit und Mut. Seminar mit Linda Graham

Mehr Info: landguet.ch/de/events/linda-graham



Retreatzentrum & Seminarhaus
mit Veranstaltungsprogramm

www.landguet.ch
Niederwangen, b. Bern

Einjährige Fortbildung:

Mitgefühl und Selbstmitgefühl in der psychotherapeutischen Praxis

CFT und MSC

(Compassion Focused Therapy und Mindful Self Compassion)
in 3 Modulen

Dozentinnen

Dr. med. Mirjam Tanner und Regula Saner, Dipl. Psych.

Daten

7. – 9. Nov. 2020 | 4. – 7. März 2021 | 22. – 24. Juni 2021

Information

www.mitfuehlen.ch
www.zentrum-fuer-achtsamkeit.ch



Gesellschaft für klinische Hypnose
und Hypnotherapie Schweiz

Société d'Hypnose Clinique Suisse

Möchten Sie Ihre Therapie-Effekte mit Hypnose optimieren?

Die Gesellschaft für klinische Hypnose und Hypnotherapie Schweiz
bietet eine qualifizierte Weiterbildung für PsychologInnen und
ÄrztInnen an.

Grundkurse I + II

Dr. phil. Peter Hain 04.–05.09.2020 Zürich
02.–03.10.2020

Umgang mit traumatischen Ereignissen

lic. phil. Susy Signer-Fischer 05.–06.11.2020 Basel

Anmeldung und alle weiteren Veranstaltungen unter: www.hypnose.ch

www.traumahealing.ch

KINDER OPTIMAL GEDEIHEN LASSEN

Das Soziale Nervensystem und das
Polarity-Prinzip als Schlüssel-
Ausrichtungen für gesunde Familien

Dr. Ray Castellino USA

10. - 13. September 2020

KINDER ERMÄCHTIGEN

und das Beste in ihnen wecken
4-teiliges Training mit 16 Tagen
Teil 1 kann separat gebucht werden

Alé Duarte BRA

Start am 24. - 27. Sept. 2020

11. Zürcher Traumitage WÜRDE UND SEELISCHE VERLETZUNG

Prof. Gerald Hüther DE

Dr. Peter A. Levine USA

17. - 19. September 2020

INTIMITÄT UND BINDUNG

Was passiert in mir, meinem Körper
und meinem Wesen
im Verhältnis zu anderen?

Ariel Giarretto USA

25. - 27. Oktober 2020



ZENTRUM FÜR INNERE ÖKOLOGIE (ZIO)

Zwinglistrasse 21 | 8004 Zürich | info@traumahealing.ch | Tel: 044 218 80 80



Yoga-Psychotherapie YoPT

YoPT ist eine moderne, körperorientierte und achtsamkeitsfokussierte Therapie-Technik, die aus dem Hatha-Yoga entwickelt wurde und Atem, Hand- und Körperpositionen als Yoga-Ressourcen in den psychotherapeutischen Prozess integriert.

YoPT ist eine «bottum up» Technik, die mit dem autonomen Nervensystem und der Selbstregulation der Patienten arbeitet. Sie macht die Psychotherapie emotionaler und effizienter.

YoPT ist eine Fortbildung für praktizierende Psychotherapeut*Innen, die sich für den Körper und Yoga zur ganzheitlichen Ressourcenaktivierung interessieren.

Einführungs-Workshops für die Ausbildung 2021
am 1. Nov. & 8. Nov. & 13. Dez. 2020

Information und Anmeldung:
www.yopt.ch

Psychotherapie im Alter

Modulbasierte einjährige Weiterbildung Start Herbst 2020

Die einjährige Weiterbildung vermittelt die Expertise, um eine fachgerechte Psychotherapie mit älteren Menschen durchführen zu können. Sie richtet sich an Fachpersonen, die in ihrer täglichen Arbeit mit Patientinnen und Patienten diagnostisch-therapeutisch arbeiten.

Eidgenössisch anerkannten Psychotherapeuten und -therapeutinnen können 120 Std. attestiert werden, die für den Erhalt des Eidgenössischen Fachtitels (240 Std. in 3 Jahren) gefordert werden. Die Weiterbildung ist von der FMH mit 4 Credits pro Veranstaltung anerkannt.

Zielpublikum

Die Weiterbildung richtet sich an Psychiaterinnen und Psychiater, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Grundversorger, die in ihrer praktischen Arbeit – aktuell oder zukünftig – mit älteren Menschen zu tun haben. In begründeten Ausnahmefällen können auch Fachpersonen zur Weiterbildung zugelassen werden, die einen vergleichbaren beruflichen Werdegang und angemessene fachliche Qualifikation nachweisen können.

Dauer

Die Weiterbildung dauert 1 Jahr. In 28 Seminareinheiten werden die wesentlichen Programmelemente vermittelt.

Veranstaltungsort

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Beginn

Die Weiterbildungsseminare starten im Herbst 2020 und finden jeweils donnerstags von 13.30 bis 17 Uhr statt. Die genauen Termine werden demnächst auf der Homepage publiziert.

Kosten

Die Gebühren für die Teilnahme an den Seminaren mit Abschlusszertifikat betragen CHF 5800.–. Es können auch einzelne Veranstaltungen besucht werden. Die Kosten pro Veranstaltung betragen CHF 300.–. Mitarbeitende der UPK, Mitarbeitende der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER, Studierende sowie Weiterbildner und Alumni der PSP erhalten reduzierte Preise.

Information & Anmeldung

Postgraduale Studiengänge Psychotherapie Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
Tel. +41 61 327 99 44
info@psp-basel.ch
www.psp-basel.ch
Geschäftsstelle: Kim Giaquinto & Anna Kiyhankhadiv



Institut für Ökologisch-systemische Therapie

Institut für
Ökologisch-systemische Therapie
Klosbachstrasse 123
8032 Zürich
Tel. +41 (0) 44 252 32 42
sekr@psychotherapieausbildung.ch
www.psychotherapieausbildung.ch

Weiterbildungen

Systemische Paartherapie

7 Module und Supervision, 14 Monate

Nächster Beginn: Ende 2021

Psychotherapie mit systemischem Schwerpunkt

Von BAG, FSP, SBAP, SGPP und Systemis anerkannte postgraduale Weiterbildung. Die Anforderungen der SGKJPP sind erfüllt.

Kostenlose Infoabende: 23.03.2021 / 23.11.2021, 18.00 Uhr

Seminare & Workshops

03.–04. September 2020
Grundlagen der hypnosystemischen Psychotherapie
(Thomas Graf-Blum, Roland Blunier)

01.–02. Oktober 2020
Hypnosystemische Interventionen bei psychosomatischen Erkrankungen
(Christian Schwegler)

14.–15. Oktober 2020
Schuld, Schuldgefühle und schlechtes Gewissen
(Ortwin Meiss)

16.–17. November 2020
Grundlagen der therapeutischen Arbeit mit Egostates
(Erwin Lichtenegger)

09.–10. Dezember 2020
Angst aus hypnosystemischer Sicht
(Thomas Graf-Blum, Roland Blunier)

18.–19. Januar 2021
Egostates bei Persönlichkeitsstörungen
(Erwin Lichtenegger)



Berufsbegleitende Weiterbildung in Gestalttherapie in Zürich

> Klinische Gestalttherapie 4 Jahre

Die Weiterbildung führt zum Abschluss als eidgenössisch anerkannte*r Psychotherapeut*in. Vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) akkreditiert - von FSP und SGPP anerkannt.

> Weiterbildung in Gestaltberatung 3/4 Jahre

Anerkannt von der SGfB

> Fortbildung der „Gestalt-Ansatz“ 2 Jahre

Auswahlseminar vom 24. bis 25. 10.20 in Zürich

mit lic. phil. Anja Jossen und lic. phil. Jann Lieberherr
In diesem Seminar können Sie sich über die Fort- bzw. Weiterbildungsgänge im Detail informieren.

Die neue Gruppe startet im Herbst 2020 in Zürich!

Mehr Informationen erhalten Sie unter
www.igw-schweiz.ch



pcalInstitut

Formation en psychothérapie centrée sur la personne (selon Carl R. Rogers)

Reconnue par l'OFSP, la FSP et la SSPP-FMH et permettant d'obtenir un titre de psychothérapeute reconnu au niveau fédéral en fin de formation.

Module I : 2020–2023

- Formation à suivre en langue française en 4 modules sur une durée de 5 ans
- Prochain Module de formation I : dès décembre 2020
1^{er} rencontre du groupe : 14 décembre 2020 à Vevey
- Entretien préalables avec une formatrice/un formateur possible de suite
- Lieu des cours : Suisse romande et environ

Information

Olivier Siegenthaler, formateur pcalInstitut,
psychothérapeute reconnu au niveau fédéral
Passage des Ateliers 7, 1800 Vevey
Tél : +41(0)21 971 10 85, Portable: +41(0)79 693 30 12
Courriel : olivier.siegenthaler@cabinet-des-berges.ch

Descriptif détaillé de la formation et inscription jusqu'au
30.10.2020: www.pcalinstitut.ch



Ausbildungsinstitut
Meilen

Systemische Therapie und Beratung

Weiterbildung in systemischer Therapie und Beratung

Führt zum Titel «Eidgenössisch
anerkannte/r Psychotherapeut/in»

Einführungskurs:

Der nächste Einführungskurs findet am
17./18./19. August 2020 statt

Grundkurs:

Der nächste Grundkurs startet im
Oktober 2020

Vertiefungskurs:

Startet im November 2021

**Programme,
Informationen und
Anmeldung:**

ausbildungsinstitut.ch

Fortbildungen und Seminare

Ego States I-III

mit Daniel Dietrich
24./25./26.08.2020
26./27./28.10.2020
16./17./18.11.2020

Systemische Selbsterfahrung:

Ich als Person-in-der-Rolle
mit Rochelle Allebes und
Cornelia Schubert
01./02./03.09.2020

Teams und Gruppen – Zeitlinien und Skulpturen

mit Liz Nicolai und Ulrike Borst
17./16.09.2020

Systemische Selbsterfahrung:

Selbstfürsorge im Dampfkochtopf
mit Rochelle Allebes und Charlotte
Kläusler-Senn
10.11.2020

Workshops

Embodiment

mit Claas Lahmann
08.09.2020

Geschlechtervielfalt anerkennen und wertschätzen – Therapeutische Begleitung von trans Personen

mit Hannes Rudolf
21.09.2020

Geschlechtsvarianz, Geschlechts- inkongruenz und Geschlechtsdysphorie bei Kindern und Jugendlichen – Neue Wege in Beratung und Begleitung

mit Dagmar Pauli
22.09.2020

Facts and figures für die Beratung von gleichgeschlechtlichen Elternpaaren

mit Dorett Funcke
30./31.10.2020

Faszination digitale Medien bei Kindern und Jugendlichen

mit Larissa Hauser
11./12.11.2020

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP

www.psychologie.ch/fsp@fsp.psychologie.ch

KANTONAL-/REGIONALVERBÄNDE

AFP/FPV: Association Fribourgeoise des Psychologues / Freiburger PsychologInnen-Verband
P: Loris Grandjean et Mariane Chassot, www.psy-fri.ch

AGPsy: Association Genevoise des Psychologues
P: Loïc Deslarzes, www.psy-ge.ch

AJBFPP: Association Jurassienne et Bernoise Francophone des Psychologues et Psychologues-Psychothérapeutes
P: Simone Montavon Vicario, www.ajbfpp.ch

ANPP: Association Neuchâteloise des Psychologues et Psychologues-Psychothérapeutes,
P: Tamara Ventura Vercher, www.anpp.ch

APVs/APW: Association des Psychologues du Valais / Assoziation der Psychologinnen und Psychologen des Wallis
P: Anne Guidoux (APVs), Christine Lutz (APW), www.psy-vs.ch

ATP: Associazione Ticinese Psicologi
P: Nicholas Sacchi, www.psicologi-ticino.ch

AVP: Association Vaudoise des Psychologues
P: Numa Dottrens, www.psy-vd.ch

OSPP: Verband der Ostschweizer Psychologinnen und Psychologen
P: Margot Vogelsanger, www.ospp.ch

PPB: Verband der Psychologinnen und Psychologen beider Basel
P: Adrian Kamber, www.ppb.psychologie.ch

VAP: Verband Aargauischer Psychologinnen und Psychologen
P: Sara Michalik-Imfeld, www.vap-psychologie.ch

VBP: Verband Berner Psychologinnen und Psychologen
P: Miriam Brintzinger, www.psychologiebern.ch

VIPP: Verband der Innerschweizer Psychologinnen und Psychologen
P: Katja Erni, www.vipp.ch

VPB: Verband der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten beider Basel
P: Gassan Gradwohl und Peter Schwob, www.psychotherapie-bsbl.ch

VSP: Verband der Solothurner Psychologinnen und Psychologen
P: Franziska Gabaglio, www.vsp-so.ch

ZüPP: Kantonalverband der Zürcher Psychologinnen und Psychologen
P: André Widmer, www.zuepp.ch

FACHVERBÄNDE

APPOPS/SPPVP: Association des Psychologues et des Psychothérapeutes d'Orientation Psychanalytique de Suisse / Schweizer Psychologen- und Psychotherapeutenverband Psychoanalytischer Richtung
P: Giuseppe Lo Piccolo, www.appops.ch

ASPCo/SVKoP: Association Suisse de psychothérapie cognitive, Section des Psychologues / Schweizerischer Verein für kognitive Psychotherapie, PsychologInnensektion
P: Malin Tronje Pachoud, www.aspco.ch

ASPSC-SPVKS: Association Suisse des Psychologues Sexologues Cliniciens / Schweizerischer PsychologInnenverband Klinischer Sexologen
P: Ursula Pasini, www.aspsc-spvks.ch

AVM-CH: Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation Schweiz / Sektion PsychologInnen
P: Alessandra Colombo, www.avm-ch.ch

ghyps/shyps: Gesellschaft für Klinische Hypnose und Hypnotherapie Schweiz / Société d'Hypnose Clinique Suisse
P: Caroline Maroni, www.hypnose.ch

IBP: PsychologInnen-Sektion des Schweizer Vereins für Integrative Körperpsychotherapie IBP
P: Marion Jost Marx, www.ibp-institut.ch

IIPB: Sektion Schweiz des Internationalen Instituts für Psychoanalyse und Psychotherapie Charles Baudouin / Section Suisse de l'Institut International de Psychanalyse et de Psychothérapie Charles Baudouin
P: Raphaël Berrut, www.institut-baudouin.com

NWP/RPPS: Netzwerk für wissenschaftliche Psychotherapie / Réseau Professionnel de la Psychothérapie Scientifique
P: Daniela Belarbi, www.nwpsy.ch

pcaSuisse: Schweizerische Gesellschaft für den Personenzentrierten Ansatz, PsychologInnensektion / Société Suisse pour l'approche centrée sur la personne, section des psychologues
P: Paula Ritz, www.pcasuisse.ch

PDH: Psychodrama Helvetia
P: Sebastian Zollinger, www.pdh.ch

psy4work.ch: Schweizerischer Verband der A&O-Psychologinnen und -Psychologen
P: Ingrid Vernez, www.psy4work.ch

SAGKB/GSTIC: Schweizer Arbeitsgemeinschaft für Katathymes Bilderleben, PsychologInnensektion / Groupement Suisse de Travail d'Imagination Catathyme, section des psychologues
P: Anna Sieber-Ratti, www.sagkb.ch

SASP: Swiss Association of Sport Psychology
P: Katharina Albertin, www.sportpsychologie.ch

SFDP: Psychologensektion des Schweizerischen Fachverbandes für Daseinsanalytische Psychotherapie
P: Valeria Gamper, www.daseinsanalyse.com

SGGPsy/SSPsyS: Schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspsychologie / Société Suisse de Psychologie de la Santé
P: Urte Scholz, www.healthpsychology.ch

SGIT: PsychologInnen-Sektion der Schweizerischen Gesellschaft für Integrative Therapie / Section des psychologues de la société suisse de thérapie intégrative
P: Marianne Bamert, www.integrativetherapie-schweiz.ch

SGLP: Schweizerische Gesellschaft für Laufbahn- und Personalpsychologie
P: Lorenzo Medici, www.sglp.ch

SGPO: Sektion FSP der Schweiz. Ges. für Psycho-Onkologie / Section FSP de la Société Suisse de Psycho-Oncologie
P: Sandra Sieber, www.psycho-onkologie.ch

SGRP/SSPL: Schweizerische Gesellschaft für Rechtspsychologie / Société Suisse de Psychologie Légale
P: Leena Hässig, www.rechtspsychologie.ch

SGVT/SSTCC: Schweizerische Gesellschaft für kognitive Verhaltenstherapie / Société suisse de thérapie comportementale et cognitive
P: Andi Zemp, www.sgvt-sstcc.ch

SKJP/ASPEA: Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie / Association Suisse de Psychologie de l'enfance et de l'adolescence
P: Philipp Ramming, www.skjp.ch

SPK: Sektion FSP der Schweiz. Ges. der PsychotherapeutInnen für Kinder und Jugendliche / Section FSP de la Société Suisse des Psychothérapeutes d'enfants et d'adolescents
P: Caroline Bischof, www.spkspk.ch

SSCP: Swiss Society for Coaching Psychology
P: Nicole Gilgen und Isabelle Zumwald-Hess, www.sscp.ch

SSS: Swiss Society of Sexology, Section psychologues
P: Karin Domenech, www.swissexology.com

SVKP/ASPC: Schweizerische Vereinigung Klinischer Psychologinnen und Psychologen / Association Suisse des Psychologues Cliniciennes et Cliniciens
P: Christopher Schütz, www.svkp-aspk.ch

SVNP/ASNP: Schweiz. Vereinigung der Neuropsychologinnen und Neuropsychologen / Ass. Suisse des Neuropsychologues
P: Andreas Monsch, www.neuropsychologie.ch

Systemis: Schweizerische Vereinigung für Systemische Therapie und Beratung, Fachgruppe FSP-PsychologInnen
P: Stephanie Rösner, www.systemis.ch

VfV/SPC: Schweizerische Vereinigung für Verkehrspsychologie / Société Suisse de Psychologie de la Circulation
P: Livia Bühler, www.vfv-spc.ch

VNP.CH: Verein notfallpsychologie.ch
P: Edgar Schaller, www.notfallpsychologie.ch

WWW.FORMAPSY.CH – AB DIESEM SOMMER

Die neue Online-Plattform für psychologische Weiterbildungen, Fortbildungen und Kongresse

Online-Inserate können ab sofort gebucht werden: inserate@staempfli.com

Ab Herbst können sich Psychologinnen und Psychologen auf www.formapsy.ch auch ihre absolvierten Fortbildungen bestätigen lassen. Weitere Informationen dazu im September im Psychoscope.