

# Selbstmanagement-Kompetenzen stärken

## 1. Interprofessionelles Symposium: Fachtherapien im psychiatrischen Kontext Freitag, 22. März 2024, 9 bis 17 Uhr

Mit Vorträgen und Workshops u.a. von:  
Prof. Dr. K. Hediger, Dr. S. Kobus, V. Kuhweide,  
S. Nussbaum, A. Pfeiffer, R. Rudolf von Rohr,  
N. Stoffel-Kurt, V. Winkler, zu Themen rund um  
die Selbstkompetenz-Förderung, Resilienz-Stärkung  
und das Selbstwirksamkeitserleben.





## Liebe Kolleginnen und Kollegen

Menschen mit schweren psychischen oder chronischen Erkrankungen sind in besonderem Masse gefordert, Kompetenzen im Umgang mit ihrer Erkrankung zu entwickeln, um die psychischen, körperlichen und sozialen Folgen bewältigen zu können. Dazu gehören insbesondere die Selbstmanagementkompetenzen. Angebote zur Unterstützung des Selbstmanagements sollen Patient:innen dazu befähigen, ihr Leben mit den täglichen Herausforderungen zu meistern. Selbstmanagement-Kompetenzen stärken die Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit, aktiv ein gesundheitsförderndes Verhalten zu entwickeln und beizubehalten. Neben der Verbesserung der körperlichen Gesundheit wird auch die Steigerung der individuellen Lebenszufriedenheit und der Lebensqualität angestrebt.

In der partizipativen und integrativen Ausrichtung der Gesundheitsversorgung für die Patient:innen und ihren gesamten Lebenskontext bietet sich durch die Vielfalt der Methoden und Materialien in den verschiedenen Fachtherapien, wie der Physio- und Bewegungstherapie, den künstlerischen Therapien, der Arbeits- und Ergotherapie, den naturbezogenen Therapien sowie der Aromatherapie ein hervorragendes Potenzial zur Förderung und Stärkung des Selbstmanagements, insbesondere durch die vielseitigen Wege zur Selbstwirksamkeit. Dieses Potenzial möchten wir in diesem Symposium näher beleuchten. Ein besonderes Anliegen dieses Symposiums ist es neben der Informationsvermittlung, den interprofessionellen Austausch zwischen den Praktiker:innen aus den verschiedenen Disziplinen anzuregen, um so neue Horizonte und Perspektiven im Diskurs zu eröffnen.

### **Annetta Heyenhuys**

Leiterin Medizinisch-Therapeutische  
Dienste (MTD)  
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

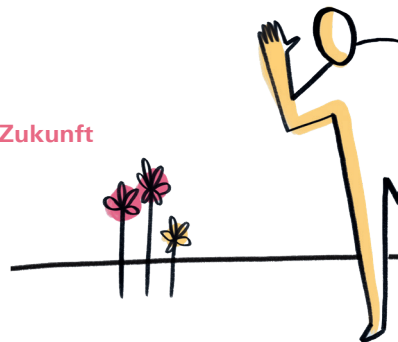
### **Niki Hug**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
Direktion Pflege, MTD, Soziale Arbeit  
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

# Programm

Freitag, 22. März 2024

- 9.00 Uhr **Eintreffen mit Kaffee & Gipfeli**
- 9.30 Uhr **Begrüssung**  
Annetta Neyenhuys, Leiterin Medizinisch-Therapeutische Dienste (MTD)  
Dr. rer. medic. André Nienaber, Direktor Pflege, MTD, Soziale Arbeit
- 9.45 Uhr **«Selbstmanagement-Förderung – was ist das genau?»**  
MSc. Nadine Stoffel-Kurt,  
Selbstmanagementkompetenz-Förderung, BAG Bern (CH)
- 10.20 Uhr **«Selbstkompetenz, Resilienz und Selbstwirksamkeit in der tiergestützten Therapie»**  
Prof. Dr. Karin Hediger, Tiergestützte Therapie, Universität Basel, REHAB Basel (CH)
- 10.50 Uhr **Pause**
- 11.05 Uhr **«Künstlerische Therapien im klinischen Kontext zur Stärkung von Selbstwirksamkeit»**  
Dr. Susann Kobus, Musiktherapie, UK Essen (D)
- 11.35 Uhr **Diskussion, Zwischenfazit & Ausblick Nachmittag**
- 12.00 Uhr **Mittagspause**
- 13.00 Uhr **Workshops Runde 1**
- 14.30 Uhr **Pause**
- 15.00 Uhr **Workshops Runde 2**
- 16.45 Uhr **Fazit & Fragen mit Blick in die Zukunft**
- 17.00 Uhr **Apéro & Austausch**



# Referate



## «Selbstmanagement-Förderung – was ist das genau?»

**MSc. Nadine Stoffel-Kurt & Martin Stucky**

**Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Abteilung Prävention Nichtübertragbare Krankheiten, BAG, Leitung & Aufbau Plattform SELF (Selbstmanagement-Förderung)**

Vorstellung und Vertiefung des Konzepts «Selbstmanagement-Förderung bei nichtübertragbaren Krankheiten, psychischen Erkrankungen und Sucht», welches vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) gemeinsam mit den Stakeholdern der Plattform SELF erarbeitet wurde. Es wird auch aufgezeigt, welche Aktivitäten das BAG unternimmt, um das Thema zu stärken.



## «Selbstkompetenz, Resilienz und Selbstwirksamkeit in der tiergestützten Therapie»

**Prof. Dr. Karin Hediger, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Fachpsychologin für Kinder- & Jugendpsychologie FSP**

Tiergestützte Therapien werden im psychiatrischen Kontext bereits erfolgreich eingesetzt und immer öfter angewandt. Im Vortrag wird eine kurze Einführung gegeben, was tiergestützte Therapie beinhaltet und inwiefern diese Therapieform dazu beitragen kann, die Selbstkompetenz, die Resilienz und das Selbstwirksamkeitserleben von Patient\*innen zu fördern. Dazu werden einerseits aktuelle Studienergebnisse aufgezeigt und andererseits wird ein Überblick über mögliche Mechanismen von tiergestützten Therapien gegeben. Anhand von Beispielen wird aufgezeigt, wie in der Therapie erarbeitete Inhalte in den Alltag übertragen werden können, was dann auch im anschliessenden Workshop vertieft wird.



## «Künstlerische Therapien im klinischen Kontext zur Stärkung von Selbstwirksamkeit»

**Dr. Susann Kobus, Dr. paed., Musiktherapeutin (M.A.), Diplom-Musikpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie**

Der Vortrag zeigt einen Einblick in den Einsatz der Künstlerischen Therapien im zumeist fremdbestimmten klinischen Setting. Eine schwere oder langandauernde Erkrankung führt auch im Alltag der Betroffenen und ihrer Familien zu Veränderungen und Herausforderungen. Je nach Art einer Erkrankung können längere oder wiederkehrende Krankenhausaufenthalte notwendig sein. In diesem Vortrag werden Beobachtungen und Erfahrungen zur Wirksamkeit der Künstlerischen Therapie Musiktherapie aus der klinischen Praxis gezeigt und durch aktuelle Forschungsergebnisse ergänzt.



# Workshops

Workshop Runde 1: 13.00–14.30 Uhr

Workshop Runde 2: 15.00–16.30 Uhr

Die Workshops werden zweimal angeboten, sodass die Teilnehmenden zwei Workshops besuchen können.

## Workshop 1

### Kunsttherapie: «Bilder-reise» im klinischen Behandlungsangebot

Prof. Dr. Seifert Kathrin, Kunsttherapeutin am Universitätsklinikum Bonn, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Professur für Kunsttherapie, Hochschule der Künste im Sozialen, Ottersberg

«Bilder-reise» im klinischen Behandlungsangebot: In diesem Workshop werden wir uns mit Kunstwerken ganz unterschiedlicher Provenienz beschäftigen. Gemeinsam begeben wir uns auf eine «Reise», um die Tiefe und Reichhaltigkeit der Werke zu entdecken. Der kunsthistorische Rahmen wird von einigen «Alten Meistern» auf der einen Seite und aktueller Gegenwartskunst auf der anderen Seite abgesteckt.

Die Technik dieser kunsttherapeutischen Intervention «Bilder-reise» wird praxisnah vorgestellt. Dabei wird auch der kunsttherapeutisch-kunstpädagogische Kontext – an der Schnittstelle von Ressourcenaktivierung, Bildungsprozessen und kultureller Teilhabe – hergestellt.

## Workshop 2

### Tanztherapie: Aspekte leiblicher Disposition zur Bewältigung von Belastungssituationen

Heidrun Waidelich, Lehrtherapeutin für Integrative Tanz- und Bewegungstherapie DGT/ FPI

Im Workshop wird es darum gehen, den Teilnehmenden Möglichkeiten aufzuzeigen die für sie bestmögliche leibliche Verfasstheit zu entwickeln. Wir erforschen gemeinsam Wege über die Selbstwahrnehmung, die Wahrnehmung des Außen, die Zunahme der Kommunikationsfähigkeit mit der Umwelt, der Präsenz und Reagibilität. All dies geschieht über die Beschäftigung mit Haltung und Bewegung.

## Workshop 3

### «Tiergestützte Therapie: Lebensqualität fördern mit Tieren»

Verena Winkler, diplomierte Sozialpädagogin HF und CAS-Fachperson für tiergestützte Therapie und Interventionen

In den UPK werden Tiere in der Tiergestützten Therapie eingesetzt um die Gesundheit und Lebensqualität durch gezielte, ressourcenorientierte und die Selbstwirksamkeit stärkende Interventionen zu fördern. Bedeutsam ist hier, dass in der therapeutischen Arbeit das Tierwohl besondere Berücksichtigung erfährt. Der Workshop vermittelt einen Einblick in die therapeutische Arbeit mit Tieren, deren Mittel und Methoden, beleuchtet den Transfer in den Alltag und bietet mögliche Selbsterfahrung an.



# Workshops



## Workshop 4

### Als Fachperson resilient und zielgerichtet durch den Klinikalltag

**Sinika Schäfer MSc, Logopädin, RWTH Aachen. Lehr- und Forschungslogopädin (M.Sc.; DE), Staatlich anerkannte Logopädin (B.A.; NL). Freiberufliche Trainerin zu den Themen: Zeit- und Selbstmanagement, Resilienz, Teamdynamiken/-arbeit und Kommunikation**

In diesem Workshop werden Strategien und Methoden erarbeitet, die dabei helfen im herausfordernden Arbeitsalltag die Ruhe zu bewahren, einen Überblick zu behalten, die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken und die individuellen Ressourcen zu nutzen. Neben methodischen Impulsen wird durch gezielte Austauschformate die Theorie direkt mit der Praxis verknüpft.

## Workshop 5

### Die Künstlerischen Therapien erleben und selbst erfahren

**Dr. paed. Susann Kobus, Musiktherapeutin (M.A.), Dipl.-Musikpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie**

In diesem Workshop werden die Künstlerischen Therapien Musik- und Kunsttherapie miteinander verbunden. Im eigenen Tun können diese Therapieformen erlebt und selbst erfahren werden. Durch Malerei, Improvisation und Kreativität kann Kommunikation und Beziehung auf nonverbale Art und Weise entstehen, wofür manchmal keine Worte gefunden werden können oder Worte nicht ausreichen.

## Workshop 6

### Ergotherapie: «Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden»

**Andreas Pfeiffer, M.Sc., Ergotherapeut, Vorsitzender Deutscher Verband Ergotherapie e. V. (DVE)**

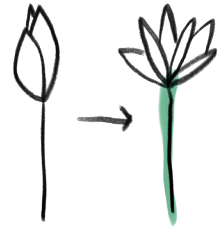
Die manualisierte Intervention «Handeln ermöglichen – Trägheit überwinden» stärkt aufgrund ihrer Recoveryorientierung die Selbstmanagementkompetenzen bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Ziel der Intervention ist, Recovery und Partizipation durch individuell bedeutsame Aktivitäten zu erreichen. In einem klaren Prozess und unter strukturierter Begleitung erarbeiten die Teilnehmer:innen ihre Veränderungswünsche und setzen diese in Aktivitätsexperimenten um. Im Rahmen des Workshops werden die wichtigsten Grundlagen vorgestellt und anhand von Arbeitsblättern aus dem Manual persönlich vertieft.

## Workshop 7

### Gartentherapie und ACT

**Veronika Kuhweide, Gartentherapeutin Naturnahe Therapien im Therapiegarten UPK Basel, Pflegefachfrau, Integrative Paar- & Familientherapeutin, Meditationslehrerin**

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) ist ein junges Therapieverfahren, welches maßgeblich aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) entstanden ist und in der Praxis zunehmend Verbreitung findet. Dabei werden die behavioralen und kognitiven Komponenten



der VT vor allem durch Achtsamkeit, Wertorientierung und Akzeptanz ergänzt. Bei ACT werden Behandlungsziele im Gegensatz zu vielen traditionellen Verfahren fundamental anders formuliert: Es geht nicht darum, Symptome und Beschwerden loszuwerden, sondern sein Leben so zu gestalten, dass es Sinn und Wert erhält. Dies kann im Einzelfall heissen, Symptome und Beschwerden anzunehmen und zu akzeptieren, statt wertvolle Lebenszeit im Kampf mit ihnen zu verbringen. Dieser Ansatz macht ACT besonders interessant für die Arbeit mit Patienten, die an chronischen und therapierefraktären Erkrankungen leiden. Desgleichen erscheint ACT durch die explizite Orientierung an Lebenswerten und Akzeptanz für den Einsatz in Resilienz-fördernden Präventionsprogrammen prädestiniert.

## **Workshop 8**

### **Aromatherapie**

**Regula Rudolf von Rohr, Diplomierte Aromatherapeutin ISAO, Pflegefachfrau HF,**

**Dozentin für Aromatherapie und Aromapflege an verschiedenen Ausbildungsinstituten**

Die wesentlichen Wirkfaktoren der Aromatherapie im psychiatrischen Kontext sind Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement im Zusammenspiel mit den psychophysiologischen Effekten der ätherischen Öle. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Riechwahrnehmung als Grundlage der therapeutischen Arbeit, den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle sowie deren praktische Umsetzung im therapeutischen Prozess.

## **Workshop 9**

### **Ernährungstherapie «Mood Food»**

**Sandra Andrea Weber BSc, Ernährungsberaterin SVDE, UPK Basel**

Mood Food ist ein in den UPK angebotenes Gruppenprogramm. Das psychoedukative Konzept zielt auf eine Förderung von aktiver Selbstfürsorge, Förderung von Alltagskompetenzen sowie Verbesserung der Lebensqualität und Wohlbefinden. Dieser Workshop bietet eine Einführung in das spannende Feld der Ernährung von depressiven Patienten und gewährt einen Einblick in das Gruppenprogramm.

## **Workshop 10**

### **Physiotherapie**

**Emanuel Brunner (PhD, PT), Studiengangsleiter Physiotherapie an der OST – Ostschweizer Fachhochschule in St.Gallen, Physiotherapeut am Kantonsspital Winterthur**

Bewegung und Körperwahrnehmung haben positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Die Umsetzung der vielversprechenden Strategien ist allerdings herausfordernd. Der Workshop fokussiert therapeutische Strategien zur Förderung der Motivation von Patient:innen mit psychischen Krankheiten, zur Unterstützung von nachhaltigen Veränderungen.

# Lageplan



## Lageplan

[www.upk.ch/ueber-uns/standorte-und-lageplan](http://www.upk.ch/ueber-uns/standorte-und-lageplan)

### Bitte beachten Sie

Es hat nur sehr wenige Parkplätze vor Ort!  
Wir empfehlen daher die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.



# Wichtige Informationen

## Ort der Veranstaltung

UPK Basel

Ökonomiegebäude OK (mesa), Plenum 2

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel

## Kosten & Anmeldung

› vor Ort Teilnahme, Frühbucherrabatt CHF 90.- (bis 15.12.2023)

› vor Ort Teilnahme, regulärer Preis CHF 120.- (ab ab 15.12.23)

› vor Ort Teilnahme, Student:in CHF 60.-

Die Rechnung wird Ihnen zugestellt, mit der Bitte um Bezahlung bis spätestens 4.3.2024.

[Anmeldung via Anmeldeformular](#)

## Kontakt

UPK Basel

Niki Hug

niki.hug@upk.ch

+41 61 325 57 02

## So erreichen Sie uns

› Mit dem Bus Nr. 36: Haltestelle «Im Wasenboden» oder «Luzernerring»

› Mit dem Bus Nr. 50: Haltestelle «Im Wasenboden»  
oder «Friedrich Miescher-Strasse»

› Mit dem Tram Nr. 3: Haltestelle «Felix Platter-Spital»

› Mit der S-Bahn, Trinationale Linie TER: Haltestelle «Basel St. Johann»

› Mit dem Auto: Autobahnausfahrt «Euro Airport»