

Was ist die SGVT/SSTCC?

Die SGVT/SSTCC ist der Schweizer Dachverband für Verhaltens- und Kognitive Therapie. Die Gesellschaft strebt an, alle Personen mit Interesse an Verhaltens- und Kognitiver Therapie in der Schweiz zu vereinigen.

Die SGVT leistet darüber hinaus einen wertvollen Beitrag zur psychotherapeutischen Versorgung und Prophylaxe in der Bevölkerung, indem sie sich dafür einsetzt, dass Therapien von fundiert ausgebildeten PsychotherapeutInnen durchgeführt werden.

Der Titel VerhaltenstherapeutIn SGVT steht für eine umfassende Weiterbildung in Verhaltens- und Kognitiver Therapie im Anschluss an ein Universitätsstudium der Psychologie oder Medizin.

Durch die Festlegung von verbindlichen Weiterbildungsrichtlinien und den kontinuierlichen Nachweis von Fortbildung auf dem Gebiet der Verhaltenstherapie wird ein optimaler Schutz für PatientInnen gewährleistet.

Informationen

Für weitere Informationen und Adressen von TherapeutInnen

wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der Schweizerischen Gesellschaft für Verhaltens- und Kognitive Therapie:

SGVT/SSTCC

~~Postfach 866~~

~~Hotelgasse 8~~

~~3000 Bern 8~~

Telefon 031 311 12 12

Fax 086 031 311 12 12

E-Mail info@sgvt-sstcc.ch

Wir sind online: www.sgvt-sstcc.ch

Selbstverständlich behandeln wir Ihre Daten vertraulich.



Schweizerische Gesellschaft für Verhaltens- und Kognitive Therapie
Société Suisse de Thérapie Comportementale et Cognitive
Società Svizzera di Terapia Comportamentale e Cognitiva

Information zur Verhaltenstherapie

Was ist Verhaltens- und Kognitive Therapie?

Verhaltens- und Kognitive Therapie ist eine wissenschaftliche Psychotherapierichtung zur Behandlung seelischer Probleme.

Die Verhaltens- und Kognitive Therapie

- **geht davon aus, dass menschliches Verhalten, Denken, Fühlen und auch körperliche Reaktionen zu einem grossen Teil erlernt sind.**

Wenn sie sich als problematisch erweisen, können sie deshalb in vielen Fällen auch verändert werden.

- **stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse.** Die Mitglieder unserer Gesellschaft erwerben sich in ständiger Fortbildung neues Wissen bezüglich der für die Psychotherapie relevanten wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere der Psychologie, der Psychotherapieforschung, der Psychiatrie- und der Neurowissenschaften.
- **ist problemorientiert.** Die Behandlung setzt in der Regel an der gegenwärtig bestehenden Problematik an. Das therapeutische Vorgehen wird möglichst genau auf die jeweilige Störung und die jeweiligen PatientInnen zugeschnitten. Über die Lösung des Problems hinaus wird in der Verhaltenstherapie eine Erhöhung der allgemeinen Problemlösefähigkeit angestrebt.
- **ist zielorientiert.** PatientIn und TherapeutIn legen gemeinsam das Therapieziel fest. Das Erreichen die-

ses Therapieziels ist ein ausreichender Grund, um die Therapie zu beenden. Im Vergleich zu anderen Therapien sind verhaltenstherapeutische Behandlungen häufig von kürzerer Dauer.

- **ist handlungsorientiert.** Um eine Verbesserung des Zustandes zu erreichen, ist die aktive Beteiligung der PatientInnen unumgänglich. Dabei geht es unter anderem um ein aktives Erproben von neuen Verhaltens-, Denk- und Erlebensweisen sowie Problemlösestrategien in den therapeutischen Sitzungen und im Alltag.
- **ist transparent.** TherapeutIn und PatientIn erarbeiten gemeinsam ein nachvollziehbares Erklärungsmodell für das Entstehen der vorliegenden Problematik. Die sich daraus ergebenden therapeutischen Vorgehensweisen werden verständlich erklärt.
- **ist Hilfe zur Selbsthilfe.** Durch die oben beschriebenen Vorgehensweisen lernen die PatientInnen wieder vermehrt, von ihrem Selbsthilfepotential Gebrauch zu machen.