

# Mitgliederversammlung & Fachnachmittag 10. Mai 2025

## «Systeme in Bewegung»

Ort: Altes Spital Solothurn

Zeit: 10 – 18 Uhr (Fachgruppen- und IG-Sitzungen um 9 Uhr)

### Inhalte der Mitgliederversammlung:

Legislaturziele 2025-2028

Gesamterneuerungswahlen Vorstand für Legislaturperiode 2025-2028

Weitere Verbandsübliche Traktanden

### Workshops am Fachnachmittag:

#### **Der weibliche Zyklus** (M.Sc. Tiffany Jacobs, Fachpsychologin für Psychotherapie)

##### **Die Rolle des weiblichen Zyklus in der systemischen Therapie und Beratung**

Der weibliche Zyklus findet in der Psychotherapie/Beratung bisher kaum Beachtung. Dabei hat dieser grosse Auswirkungen auf Spannkraft, Frustrationstoleranz und Reflexionsfähigkeit, was sich in Therapie und Beratung unmittelbar auswirkt. Entsprechend sollte die Frage nach der Zyklusphase sowie ein selbstverständlicher Umgang mit den damit verbundenen emotionalen, kognitiven und Körperveränderungen ein Standard therapeutischen und beratenden Arbeitens sein.

Dieser Workshop gibt einen strukturierten Einblick in die körperlichen und insbesondere psychischen Phasen des weiblichen Zyklus' von der Menarche bis zur Menopause und darüber hinaus. Es können dabei vier unterschiedliche Zyklusphasen oder auch «innere Systeme» kennengelernt werden. Subjektives Erleben, Bedürfnisse, Energielevel, Interaktionsverhalten, Verarbeitung von Kognition und Emotion, Stresstoleranz sowie allgemeine Affektregulation sind dabei deutlich unterschiedlich ausgeprägt. Das Wissen darum kann für Betroffene als entlastend erlebt werden und dazu dienen, sich selbst besser zu verstehen und den eigenen Bedürfnissen selbstfürsorglicher zu begegnen. Auch für Angehörige kann Zykluswissen entlastend sein.

[www.mindyourcycle.com](http://www.mindyourcycle.com)

#### **Sportpsychologie** (Dr. Katharina Albertin Fachpsychologin für Sportpsychologie und eidg. anerk. Psychotherapeutin)

##### **Mentale Gesundheit und Stärke im Leistungssport: Nutzbare Anwendungen und Einsichten**

Leistungssport ist ambivalent. Leidenschaft und Erfüllung gehen manchmal Hand in Hand mit enorm belastenden Wegstrecken auf einer Sportlaufbahn. In diesem Workshop wird die Ambivalenz des Leistungssports vertieft. Zum einem werden Techniken zur mentalen Stärke vermittelt, die nicht nur im Sport sondern auch für die Leistungsoptimierung im eigenen Berufsalltag nützlich sind.

Andererseits werden Dynamiken im Kinder- und Jugendleistungssport aufgezeigt, die für sportexterne Beratungsfachleute von aufschlussreich sein können.

<https://speakalbertin.ch>

**Tanz- & Bewegungstherapie** (Kollektiv Pan Thera, Anna Ribaut, Corinne Stauffer, Martina von Arx)

**Von der Bewegungsqualität zur verkörperten Aufstellung**

In der Tanz- & Bewegungstherapie ist die Körperwahrnehmung und der Körperausdruck das Fundament therapeutischer Arbeit. Die Verbindung zum Körper ist jedoch für jeden therapeutischen Kontext bereichernd. Wir erfahren im Workshop Wege, Körperwahrnehmung und Ausdruck einzuladen und zu unterstützen und erleben, wie eine Aufstellungsarbeit aus der Perspektive dieser Methode funktioniert.

[pan-thera.ch](http://pan-thera.ch)

**Somatic Experiencing** (Romea Bausch)

Details folgen