



CAS / Essstörungen

Essstörungen – Entstehung, Aufrechterhaltung und Therapie. Dieser CAS liefert Ihnen Ansätze aus der Ernährungs- und Beratungspsychologie für ein umfassendes Verständnis und die kompetente Prozessbegleitung.

Im CAS Essstörungen erhalten Sie:

- ✓ ein umfassendes, psychologisches Verständnis des menschlichen Essverhaltens, der Störungsentstehung und Therapie von Essstörungen.
- ✓ eine interprofessionelle Perspektive auf die Essstörungstherapie anhand verschiedener Fallbeispiele.
- ✓ viele praktische Übungen zu essstörungsspezifischen Interventionen und zur Prozessbegleitung.

Steckbrief

Titel/Abschluss

Certificate of Advanced Studies (CAS)

Dauer

16 Studientage

Unterrichtstage

Donnerstag, Freitag

Anmeldefrist

Die Anmeldefrist ist bei jedem anrechenbaren Fachkurs ersichtlich

Anzahl ECTS

12 ECTS-Credits

Kosten

CHF 5'900

Unterrichtssprache

Deutsch

Studienort

Bern

Departement

Gesundheit

Nächste Durchführung

Jährliche Durchführung

→ Die Durchführungsdaten finden Sie unter Organisation + Anmeldung.

Kontakt

Studienorganisation Weiterbildung Gesundheit

T +41 31 848 45 45

E E-Mail anzeigen

→ Alle Weiterbildungsangebote Ernährung und Diätetik

ganisation + Anmeldung

[Zum CAS-Studiengang anmelden](#)

Inhalt + Aufbau

Porträt

Essstörungen entstehen zunehmend durch gesellschaftlichen Optimierungsdruck. Gesundheitsfachpersonen benötigen psychologisches Wissen zur Entstehung und Behandlung, um gezielte Interventionen zu entwickeln.

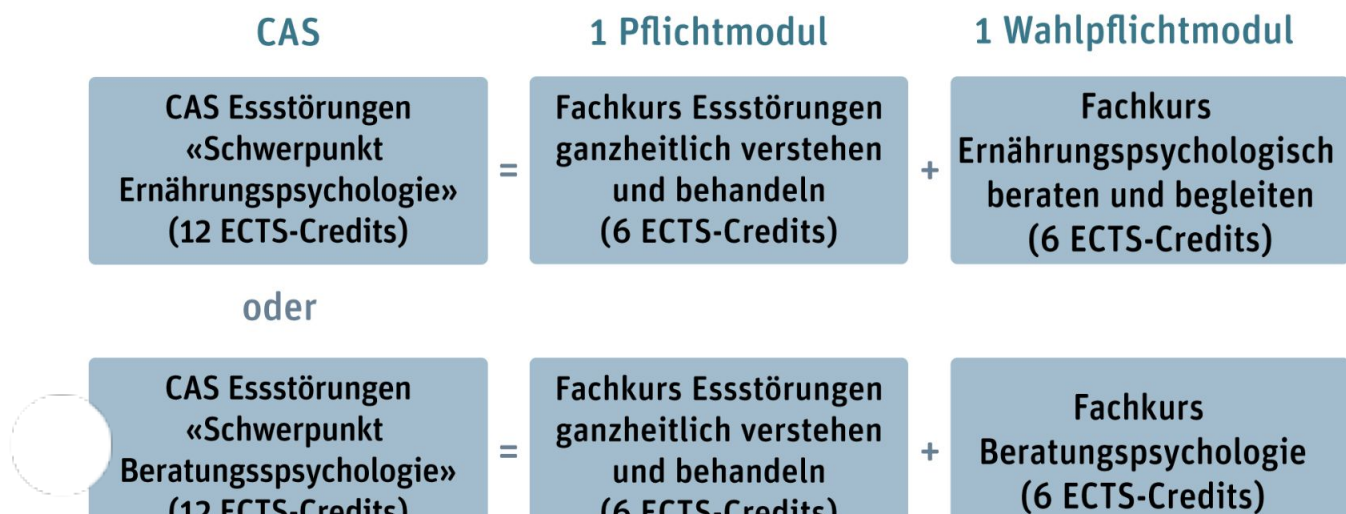
Neben Ernährungspsychologie sind Körperwahrnehmung, Emotionen und soziale Faktoren essenziell. Eine erfolgreiche Therapie erfordert interdisziplinäre Zusammenarbeit und systemische Ansätze. Praxisnahe Supervisionen helfen, individuelle Behandlungspläne zu entwickeln. Ziel ist es, Bedürfnisse, Werte und die emotionale Regulation hinter dem Essverhalten zu verstehen und gezielt zu unterstützen.

Ausbildungsziel

- Sie erweitern Ihr psychologisches Verständnis von menschlicher Wahrnehmung, Kognition, Emotion und sozialer Interaktion und erkennen, wie das Essverhalten davon geprägt ist.
- Sie erhalten vertiefte Kenntnisse zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Therapie von Essstörungen.
- Sie begreifen Emotionen als zentrales Element der Essstörungstherapie, erarbeiten Interventionen zur Emotionsregulation und Stressbewältigung und wenden das Konzept der Anteilarbeit an.
- Sie analysieren und reflektieren Ihre Aufgaben im interdisziplinären Behandlungsteam und kennen Chancen und Grenzen.

Aufbau

Je nach Schwerpunktrichtung wählen Sie unterschiedliche Wahlpflichtmodule:



(12 ECTS-Credits)

(6 ECTS-Credits)



Story / Die Wirksamkeit der Patientenberatung erhöhen

26.03.2025 / Prof. Ninetta Scura und Andrea Thutewohl sind überzeugt, dass Weiterbildungen in Ernährungs- und Beratungspsychologie Gesundheitsfachpersonen in ihrer Rolle stärken. So können sie Klient*innen wirksamer...

Ausbildungsziel ausführlich

Fachkurs Essstörungen ganzheitlich verstehen und behandeln

- Sie erweitern Ihr psychologisches Verständnis zur Entstehung und Aufrechterhaltung verschiedener Essstörungen.
- Aus Sicht der interdisziplinären Therapie erarbeiten Sie Behandlungsansätze zu den Störungsbildern und dem Umgang mit Rigidität, Kontrolle und Ängsten.
- Sie lernen die Anteilearbeit in der Essstörungstherapie kennen und wenden diese an.
- Sie begreifen Emotionen als zentrales Element der Essstörungstherapie, erarbeiten Interventionen zur Emotionsregulation und Stressbewältigung und wenden diese an.
- Mit Hilfe der Supervision bauen Sie Kompetenzen für ein gemeinsames Fall-Verständnis auf und leiten Interventionen für den Behandlungsplan ab.
- Sie analysieren und reflektieren Ihre Aufgaben im interdisziplinären Behandlungsteam und kennen Chancen und Grenzen.

Fachkurs Ernährungspsychologisch beraten und begleiten

- Sie erweitern Ihr psychologisches Verständnis von menschlicher Wahrnehmung, Kognition, Emotion und sozialer Interaktion und erkennen, wie das Essverhalten davon geprägt ist.
- Sie können beurteilen, wann das Essen eine Funktion übernimmt, die über ein biologisches Bedürfnis hinausgeht und möglicherweise krankhafte Züge aufweist.
- Sie erarbeiten, welche Motive und Schemata im Alltagsleben unserer Klient*innen wirken und wie Sie dieses Wissen in die

Beratungsarbeit integrieren können.

- Sie lernen die neuropsychologischen Grundlagen kennen, die das menschliche Belohnungssystem massgeblich steuern und so das Essverhalten beeinflussen.
- Sie bauen Kompetenzen auf für die Anwendung von Interventionen zur Emotionsregulation, Anteilearbeit und zur Verringerung von Stress und Ängsten.

oder

Fachkurs Beratungspsychologie

- Sie erweitern ihr psychologisches Verständnis, was Menschen zu Verhaltensänderungen motiviert, wie die Veränderungsprozesse ablaufen und wie sie positiv beeinflusst werden.
- Sie nutzen eine motivierende Gesprächsführung als Basiskommunikation in den Beratungsgesprächen.
- Sie können Beratungsinterventionen einordnen, begründen und situationsgerecht einsetzen.
- Sie können während den Beratungsgesprächen mit sich Kontakt aufnehmen, die eigenen Bedürfnisse erkennen und selbstfürsorglich während und nach den Beratungen mit sich umgehen.

Inhalt

Fachkurs Essstörungen ganzheitlich verstehen und behandeln

Modul 1 | Störungsentstehung, Aufrechterhaltung

- Psychologisches Verständnis der Störungsentstehung und Aufrechterhaltung anhand verschiedener Modelle

Modul 2 | Interdisziplinäre Zusammenarbeit

- Interdisziplinäre Therapie im Kontext von Rollen und Zuständigkeiten
- Umgang mit Komorbiditäten, Rigidität, Kontrolle, Ängsten

Modul 3 | Fallsupervision und Interventionen I

- Interdisziplinäre Fallsupervision
- Interdisziplinäre Gruppenarbeit als Kompetenznachweisvorbereitung
- Übungstag Interventionen I (Ängste, Anteilearbeit, Selbstwert)

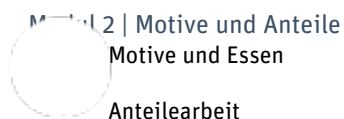
Modul 4 | Interventionen II und Abschlusspräsentationen

- Übungstag Interventionen II (Emotionen, Essbezogene Ängste, Glaubenssätze Essen)
- Präsentationen Kompetenznachweis (interdisziplinäre Gruppen)

Fachkurs Ernährungspsychologisch beraten und begleiten

Modul 1 | Essverhalten und Körper

- Essbiographie, Prägungen des Essverhaltens
- Pathologisches Essverhalten, Orthorexie, emotionales Essen
- Körperbild, Körperwahrnehmung



Modul 3 | Belohnungssystem, Stress und Ängste

- Neuropsychologie: Belohnungssystem, Gehirn
- Essen als Belohnung (Beispiele aus der ERB-Praxis)
- Übungstag: Stress und Ängste in der ERB bearbeiten

Modul 4 | Interventionen zu Emotionen und inneren Anteilen

- Übungstag: Bedürfnisse und Emotionsregulation
- Übungstag: Anteilearbeit

Fachkurs Beratungspsychologie

Modul 1

Beratungspsychologie Grundlagen

- Beratungswirkfaktoren und die psychologischen Grundbedürfnisse nach Grawe
- Motive
- Kohärenztheorie
- Biospsychosoziales Modell und das Kontinuum; zwischen Kontinuum Krankheit und Gesundheit

Der Beratungsprozess

- Veränderungsprozesse verstehen und initiieren: Verhaltensänderung zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten und Bedarf einer Verhaltensänderung in einer Krisensituation.
- Attributionstheorie und Theorie der kognitiven Dissonanz
- Selbstwahrnehmungstheorie

Modul 2 | Stärkung der Veränderungsmotivation oder der Umgang mit Ressourcen und Barrieren

- Diskrepanzen wecken
- Ambivalenzen nutzen
- Umgang mit Widerstand
- Umgang mit Trauer
- Umgang mit Schuld und Scham

Modul 3 | Beratungsinterventionen im Fokus

- Zielsetzung und Zielhierarchien
- Ressourcenaktivierung
- Problemlösungsfindung:
 - In Möglichkeiten denken oder den eigenen Handlungsspielraum innerlich erweitern
 - kognitive Restrukturierung (Reframing)
 - Umgang mit Unvorhergesehenem



4 | Ich – als Teil vom Beratungsprozess

- Förderung der Selbstregulation
- Selbstfürsorge und Selbstexploration
- Selbsterfahrung und Supervision

Methodik

- Präsenzunterricht und Selbststudium
- Inputreferate, Fallstudienarbeit, Diskussion, Gruppenarbeit
- Reflexionsaufgaben zur eigenen Berufspraxis, Intervention
- Übungs- und Praxistage

→ Generelle Informationen zu den Lern- und Arbeitsformen.

Kompetenznachweise

Die Kompetenznachweise dieses CAS-Studiengangs bestehen aus den Kompetenznachweisen der gewählten Fachkurse.

Titel + Abschluss

Certificate of Advanced Studies (CAS) in «Essstörungen: Schwerpunkt Ernährungspsychologie» oder CAS in «Essstörungen: Schwerpunkt Beratungspsychologie»

Dozierende

Die Dozierenden können Sie bei den einzelnen Fachkursen einsehen.

Voraussetzungen + Zulassung

Zielpublikum

- Ernährungsberater*innen (BSc, HF)
- Ernährungswissenschaftler*innen
- Pflegefachpersonen
- Physiotherapeut*innen
- Hebammen
- Psychotherapeut*innen
- Psycholog*innen

Mediziner*innen

weitere Gesundheitsfachpersonen

Zulassungsbedingungen

Es gelten die allgemeinen Zulassungsbedingungen, die Sie im folgenden Dokument finden:

↯ Ausführungsbestimmungen für die Weiterbildungsstudiengänge am Departement Gesundheit (PDF, 80 KB)

Organisation + Anmeldung

Dauer + Unterrichtstage

16 Studientage, Start mit jedem Fachkurs möglich

Für 12 ECTS-Credits rechnen wir mit einem Workload von 360 Stunden (inkl. Studientage).

Unterrichtszeiten: in der Regel von 9.15 – 16.45 Uhr

Pflichtkurs

→ Fachkurs Essstörungen ganzheitlich verstehen und behandeln | 8 Kurstage | 6 ECTS

und einer der Wahlpflichtkurse

→ Fachkurs Ernährungspsychologisch beraten und begleiten | 8 Kurstage | 6 ECTS

→ Fachkurs Beratungspsychologie | 8 Kurstage | 6 ECTS

✕ Studienort

→ Bern Schwarztorstrasse 48

Anmeldung + Geschäftsbedingungen

Anmeldefrist

Die Anmeldefrist ist bei jedem anrechenbaren Fachkurs ersichtlich.

Im Rahmen des Online-Anmeldeprozesses benötigen wir von Ihnen folgende Dokumente:

- Kopien Ihrer Bildungsabschlüsse (im PDF-Format, max. 1 MB pro Dokument)
- Passfoto (JPEG)

Bitte laden Sie diese Dokumente auch dann hoch, wenn Sie diese bereits im Rahmen einer anderen Anmeldung eingereicht haben. Wenn Sie Fragen oder Probleme bei der Online-Anmeldung haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Geschäftsbedingungen

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Änderungen bleiben vorbehalten. Im Zweifelsfall ist der Wortlaut der gesetzlichen Bestimmungen und Reglemente massgebend.

Rückzugsregelung: Gemäss Weiterbildungsreglement ist ein Rückzug ohne Kostenfolge bis zum Ablauf der Anmeldefrist möglich. Nach diesem Zeitpunkt sind bei einer Abmeldung vor Beginn der Weiterbildung 50% des zu verrechnenden Betrages geschuldet.



Weiterbildungsreglement der Berner Fachhochschule (WBR) (PDF, 127 KB)

⬇ Ausführungsbestimmungen der BFH zum Weiterbildungsreglement (PDF, 72 KB)

⬇ Ausführungsbestimmungen des Departements Gesundheit zum Weiterbildungsreglement (PDF, 83 KB)

[Zum CAS-Studiengang anmelden](#)

Beratung

Studienleitung



Pascal Tribolet
Dozent / Leiter Weiterbildung EuD
T +41 31 848 35 54
E [E-Mail anzeigen](#)

Studienorganisation



Livia Sandri
Studienorganisatorin
T +41 31 848 30 21
E [E-Mail anzeigen](#)



Weiterbildungsangebote Ernährung und Diätetik

Haben Sie noch mehr Wissenshunger? Stillen Sie ihn mit einer praxisorientierten Weiterbildung an der Berner Fachhochschule Gesundheit.



Weiterbildung Ernährung und Diätetik

Stillen Sie Ihren Wissenshunger mit einer praxisorientierten Weiterbildung an der Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit.

