



**GEMEINSAM LERNEN GENESEN**

# Recovery College Bern (RCB)

**Programm Herbstsemester 2021/2022**

**Bildungsangebote zu psychischer Gesundheit,  
zu psychischen Erschütterungserfahrungen und  
zu persönlicher Entwicklung für Krisenerfahrene,  
Fachpersonen, Angehörige und Interessierte**

## Herzlich willkommen im Recovery College Bern

Sie halten hiermit das neue Herbstsemesterprogrammheft 2021/2022 des Recovery College Bern (RCB) in den Händen.

Gerne informieren wir Sie in dieser Broschüre über das innovative Bildungsangebot zu psychischer Gesundheit und laden Sie dazu ein, sich vom neuen Programm inspirieren zu lassen das RCB zu besuchen und es gemeinsam mit uns weiterzuentwickeln.

### Was gibt es Neues im RCB-Herbstsemesterprogramm 2021/2022?

Es freut uns sehr, dass wir das RCB-Team im Herbstsemester 2021/2022 mit interessanten Dozent\*innen aus neuen Tätigkeitsbereichen erweitert konnten.

Ab August bieten Personen mit Erfahrungen aus den Praxisbereichen Bildung, Genesungsbegleitung, Gesundheitswissenschaft, Körpertherapie, Kunsthistorik, Literatur, Moderation, Musik, Open Dialogue, Organisationsberatung, Palliative Care, Peerarbeit, Pflege, Pflegewissenschaft, Psychologie, Psychiatrie, Soteria und Trialog RCB-Seminare an.

Zusätzlich zu bewährten, bisherigen Angeboten können Sie in diesem Semester neue RCB-Kurse mit folgenden Titeln besuchen:

- Selbstbild
- Stressabbau, Entspannung und Körperintelligenz  
Selbstanwendbare körperliche Techniken des Stressabbaus
- Was macht Social Media mit meiner psychischen Gesundheit?
- Abschied und Übergang  
Im Fluss des Lebens

- Was können wir wissen?  
Eine dialogische Auseinandersetzung mit dem Thema Psychopharmaka
- Wenn ich könnte ...  
Textwerkstatt
- Der Körper als Ressource zur Lebensgestaltung  
Wahrnehmung, Bewegung, Präsenz
- Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen
- Die eigene Stimme befreien  
Stimme als unmittelbare Sprache und Gestaltungsmittel der Gefühle

### Sie möchten mehr wissen ...

Vertiefende Informationen zum Recovery College Bern haben wir für Sie auf der folgenden Seite zusammengetragen.

Detaillierte Angaben zu allen RCB-Kursen im Herbstsemester sind ab Seite 6 aufgeführt. Am Schluss der Broschüre finden Sie Angaben zur Kursanmeldung.

Um das Recovery College Bern kennenzulernen und Fragen direkt zu klären, laden wir Sie herzlich ein an einem RCB-Infotreffen im Kornhaus Bern teilzunehmen.

Gerne können Sie sich auch über unseren neuen Instagram Account (@recoverycollege\_bern) oder mittels unserer Website ([www.recoverycollegebern.ch](http://www.recoverycollegebern.ch)) weiter über das Recovery College Bern informieren. Wir freuen uns darauf, Sie im Rahmen der RCB-Angebote zu treffen, Ihre Anregungen aufzunehmen und gemeinsam neue Wege zu erkunden.

Für das Recovery-College-Bern-Team  
Gianfranco Zuaboni und Sabine Heiniger

## Informationen zum Recovery College Bern

### Was ist das Recovery College Bern?

Das Recovery College Bern – kurz RCB – ist ein innovatives Bildungsangebot in der Region Bern. Es bietet Kurse zu den Themen psychische Gesundheit, psychische Erschütterungserfahrungen und persönliche Entwicklung an.

### Für wen sind die RCB-Kurse?

Die RCB-Kurse richten sich an Sie, wenn Sie sich mit Fragen rund um die psychische Gesundheit auseinandersetzen möchten. Willkommen im Recovery College Bern sind Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte.

### Wie sind die RCB-Kurse aufgebaut?

Jeweils zwei Dozierende mit verschiedenen Perspektiven in Bezug auf die Kursinhalte entwickeln ein RCB-Seminar und führen es gemeinsam durch. Während des Seminars wird sowohl evidenzbasiertes Wissen, als auch Erfahrungswissen mit den Kursteilnehmenden angeschaut, diskutiert und bearbeitet.

### Wie ist die Lern- und Lehratmosphäre im RCB?

Vielstimmigkeit und Vielfalt prägen die Lern- und Lehratmosphäre im RCB. Von- und miteinander Lernen sind zentrale Anliegen.

### Welches sind die Ziele des RCB?

Mit dem RCB möchten wir Lern- und Austauschräume schaffen, welche Sie dabei unterstützen, Ihre Fragen- und Problemstellungen Rund um Themen der psychischen Gesundheit und selbstbestimmter Lebensführung individuell zu bearbeiten.

### An was orientieren wir unser Tun?

Leitbegriffe für unsere Arbeit und unsere Angebote sind Recovery, Koproduktion, und Empowerment.

### Wir bieten Ihnen Unterstützung an

Es ist uns ein grosses Anliegen Sie dabei zu unterstützen, dass Sie die RCB-Kurse besuchen können. Bitte treten Sie mit uns in Kontakt, wenn Sie Fragen oder besondere Bedürfnisse haben und Hilfe bei der Anmeldung oder beim Besuch der Kurse benötigen.

### Hinweise zur Situation wegen der Coronapandemie

Wegen der Coronapandemie kann es sein, dass die Kurse nicht wie geplant durchgeführt werden können. Sollte dies passieren, werden wir uns bemühen, gute Alternativen zu finden und Sie zeitnah zu informieren.

## Angebotsübersicht

<b>Kurs 1: RCB-Infotreffen für Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte am Thema psychische Gesundheit</b>	<b>9</b>
Mi., 18. 8. 2021	14.00 bis 16.00 Uhr
Sa., 4. 9. 2021	13.00 bis 15.00 Uhr
Mi., 6. 10. 2021	14.00 bis 16.00 Uhr
Mo., 11. 10. 2021	16.30 bis 18.30 Uhr (online)
Mi., 27. 10. 2021	14.00 bis 16.00 Uhr
Mi., 3. 11. 2021	14.00 bis 16.00 Uhr
Mi., 8. 12. 2021	14.00 bis 16.00 Uhr
Sa., 8. 1. 2022	13.00 bis 15.00 Uhr
<b>Kurs 2: Info-Veranstaltung für angehende RCB-Dozent*innen</b>	<b>10</b>
Zweistündige Einführungsveranstaltung, die an zwei verschiedenen Terminen mit gleichen Inhalten angeboten wird	
Fr., 1. 10. 2021	15.00 bis 17.00 Uhr
Fr., 21. 1. 2022	15.00 bis 17.00 Uhr
<b>Kurs 3: Selbstbild</b>	<b>11</b>
Vierstündiges Seminar	
Sa., 14. 8. 2021	10.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.00 Uhr
<b>Kurs 4: Stressabbau, Entspannung und Körperintelligenz</b>	<b>12</b>
Selbstanwendbare körperliche Techniken des Stressabbaus für den Alltag und für Belastungssituationen	
Dreiteiliges Seminar zu je zwei Stunden	
Do., 26. 8. 2021	Do., 9. 9. 2021
Do., 23. 9. 2021	
18.30 bis 20.30 Uhr	
<b>Kurs 5: Was macht Social Media mit meiner psychischen Gesundheit?</b>	<b>13</b>
Dreistündiges Seminar, das an zwei verschiedenen Terminen mit gleichen Inhalten angeboten wird	
Di., 7. 9. 2021	15.00 bis 18.00 Uhr
Do., 16. 12. 2021	15.00 bis 18.00 Uhr
<b>Kurs 6: Diagnosen? Umgang mit Diagnosen</b>	<b>14</b>
Dreiteiliges Seminar zu je zwei Stunden	
Mi., 8. 9. 2021	Mi., 15. 9. 2021
Mi., 22. 9. 2021	
16.30 bis 18.30 Uhr	

**Kurs 7: Genesung gestalten**

15

Siebenteiliges Seminar zu je drei Stunden

Do., 9. 9. 2021 Do., 16. 9. 2021 Do., 30. 9. 2021 Do., 7. 10. 2021

Do., 28. 10. 2021 Do., 4. 11. 2021 Do., 11. 11. 2021

15.00 bis 18.00 Uhr

**Kurs 8: Selbstschädigendes Verhalten besser verstehen und bewältigen**

16

Vierteiliges Seminar zu je vier Stunden

Mo., 13. 9. 2021 Mo., 27. 9. 2021 Mo., 11. 10. 2021 Mo., 25. 10. 2021

13.00 bis 17.00 Uhr

**Kurs 9: Wenn ich könnte ...**

17

Textwerkstatt

Dreiteiliges Seminar zu je drei Stunden

Fr., 8. 10. 2021 Fr., 5. 11. 2021 Fr. 17. 12. 2021 16.00 bis 19.00 Uhr

**Kurs 10: Leben mit Depressionen**

18

Dreiteiliges Seminar zu je zwei Stunden

Di., 12. 10. 2021 Di., 26. 10. 2021 Di., 2. 11. 2021 16.00 bis 18.00 Uhr

**Kurs 11: Abschied und Übergang**

19

Im Fluss des Lebens

Zweistündiges Seminar, das an zwei verschiedenen Terminen mit gleichen Inhalten angeboten wird

Mo., 18. 10. 2021 16.00 bis 18.00

Mo., 29. 11. 2021 14.00 bis 16.00 Uhr

**Kurs 12: Der Körper als Ressource zur Lebensgestaltung**

20

Wahrnehmung, Bewegung, Präsenz

Vierteiliges Seminar zu je zwei Stunden

Do., 21. 10. 2021 Do., 4. 11. 2021 Do., 18. 11. 2021 Do., 2. 12. 2021

18.30 bis 20.30 Uhr

**Kurs 13: Stigma durch psychische Erkrankungen:  
Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung**

21

Dreiteiliges Seminar zu je drei Stunden

Fr., 29. 10. 2021 Fr., 12. 11. 2021 Fr., 19. 11. 2021

14.00 bis 17.00 Uhr

- Kurs 14: Was können wir wissen?** 22  
Eine dialogische Auseinandersetzung mit dem Thema Psychopharmaka  
Zweiteiliges Seminar zu je zwei Stunden  
Mi., 3. 11. 2021    Mi., 1. 12. 2021  
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
- Kurs 15: Psychosen verstehen und bewältigen** 23  
Behandlung oder Begabung?  
Dreiteiliges Seminar zu je zwei Stunden  
Di., 9. 11. 2021    Di., 16. 11. 2021    Di., 23. 11. 2021  
16.00 bis 18.30 Uhr
- Kurs 16: Mit den Festtagen zurechtkommen** 24  
Dreistündiges Seminar  
Do., 9. 12. 2021    15.00 bis 18.00 Uhr
- Kurs 17: Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen** 25  
Zweiteiliges Seminar zu je zwei Stunden  
Do., 13. 1. 2022    Do., 20. 1. 2022  
16.00 bis 18.00 Uhr
- Kurs 18: Die eigene Stimme befreien** 26  
Stimme als unmittelbare Sprache und Gestaltungsmittel der Gefühle  
Dreiteiliges Seminar zu einmal zwei und zweimal drei Stunden  
Fr., 14. 1. 2022    19.00 bis 21.00 Uhr  
Sa., 15. 1. 2022    17.00 bis 20.00 Uhr  
So., 16. 1. 2022    17.00 bis 20.00 Uhr

## **Kurs 1: RCB-Infotreffen für Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte am Thema psychische Gesundheit**

### **Kursbeschreibung**

Das RCB-Infotreffen richtet sich an alle, die mehr über das Recovery College Bern erfahren möchten – Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte.

Während eines Treffens erhalten Sie Informationen zum Recovery College und zum Inhalt und Aufbau der einzelnen Kurse.

Sie können sich persönlich über das Recovery College Bern informieren, Fragen stellen und das RCB besser kennenlernen.

Die angegebenen Termine des RCB-Infotreffens können einzeln besucht werden.

Um Ihnen einen Platz zu garantieren und um planen zu können, ist eine Anmeldung mit Angabe Ihres favorisierten RCB-Infotreff-Termins erwünscht.

Spontanes Vorbeikommen ist beim RCB-Infotreffen, wenn es die Platzverhältnisse vor Ort zulassen, jeweils auch möglich.

Neben den Terminen im Kornhaus Bern ist zusätzlich am Montag, 11. Oktober 2021 ein online RCB-Infotreffen geplant. Damit wir Ihnen für diesen online Austausch den Zugangslink schicken können, bitten wir Sie darum, sich per E-Mail im RCB-Sekretariat im Voraus anzumelden.

### **Lernziele**

1. Kennenlernen des Recovery College Bern
2. Kennenlernen der RCB-Kurse
3. Persönliche Fragen zum RCB-Angebot klären

### **Seminar-Daten**

Mittwoch, 18. August 2021  
 Samstag, 4. September 2021  
 Mittwoch, 6. Oktober 2021  
 Montag, 11. Oktober 2021 (online)  
 Mittwoch, 27. Oktober 2021  
 Mittwoch, 3. November 2021  
 Mittwoch, 8. Dezember 2021  
 Samstag, 8. Januar 2022

### **Zeit**

13.00 bis 15.00 Uhr	Sa., 4. September 2021 Sa., 8. Januar 2022
14.00 bis 16.00 Uhr	Mi., 18. August 2021 Mi., 6. Oktober 2021 Mi., 27. Oktober 2021 Mi., 3. November 2021 Mi., 8. Dezember 2021
16.30 bis 18.30 Uhr	Mo., 11. Oktober 2021 (online)

### **Kursort**

Kornhausbibliothek  
 Kornhaus Bern  
 2. Obergeschoss  
 Kornhausplatz 18  
 3001 Bern

### **Kurskosten**

Kostenlos

### **Moderatorin**

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung und RCB-Kurskoordinatorin

## **Kurs 2: Info-Veranstaltung für angehende RCB-Dozent\*innen**

### **Kursbeschreibung**

Das RCB-Angebot wird stetig ausgebaut und weiterentwickelt.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich als Dozierende im Recovery College Bern engagieren möchten.

Die Veranstaltung bietet eine Einführung zum Recovery College Bern und zum koproduktiven pädagogischen Ansatz.

Potentielle Themen und Kursinhalte werden ausgetauscht.

Mögliche Entwicklungsschritte können thematisiert werden.

### **Lernziele**

1. Das Konzept des RCB und der Koproduktion kennenlernen
2. Die Anforderungen an Dozierende kennenlernen
3. Mögliche Entwicklungsschritte kennenlernen

### **Seminar-Daten**

Freitag, 1. Oktober 2021 oder  
Freitag, 21. Januar 2022

Die Info-Veranstaltung für angehende Dozent\*innen wird in diesem Semester zweimal mit gleichen Inhalten angeboten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Wunschtermin an.

### **Zeit**

15.00 bis 17.00 Uhr

### **Kursort**

Kornhaus Bern

### **Kurskosten**

Kostenlos

### **Moderator und Moderatorin**

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung und RCB-Kurskoordinatorin



## Kurs 3: Selbstbild

### Kursbeschreibung

Jeder von uns hat eine Vorstellung über die eigene Person: ein Selbstbild.

Wie sieht es aus?

Während des Workshops beschäftigen wir uns mit dieser Frage.

Wir betrachten gemeinsam Portraits, die Künstler von sich und anderen erstellt haben, tauschen uns darüber aus und setzen uns gestalterisch mit dem Selbstbild auseinander.

### Lernziele

1. Das eigene Selbstbild erforschen
2. Sich mit Bildern von anderen auseinandersetzen
3. Die eigene Kreativität stärken

### Seminar-Daten

Samstag, 14. August 2021

### Zeit

10.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.00 Uhr

### Kursort

Kornhaus Bern (Teil 1)  
Zentrum Paul Klee, Bern (Teil 2)  
Monument im Fruchtländ 3  
3006 Bern

### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 20.–<sup>2</sup>  
CHF 100.–<sup>3</sup>

### Moderatorinnen

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung und RCB-Kurskoordinatorin  
Alla Dacher, Kunsthistorikerin

## **Kurs 4: Stressabbau, Entspannung und Körperintelligenz**

### **Selbstanwendbare körperliche Techniken des Stressabbaus für den Alltag und für Belastungssituationen**

#### **Kursbeschreibung**

Wir erlernen verschiedene körperliche Techniken des Stressabbaus, finden zu Entspannung und Kreativität.

#### **Lernziele**

1. Techniken des Stressabbaus in der Selbstanwendung durchführen können
2. Erfahren, dass Entspannung zu Kreativität führen und Körperintelligenz freilegen kann
3. Die Selbstwirksamkeit stärken
4. Wohlgefühl und Spielfreude erleben

#### **Seminar-Daten**

Donnerstag, 26. August 2021  
Donnerstag, 9. September 2021  
Donnerstag, 23. September 2021

#### **Zeit**

18.30 bis 20.30 Uhr

#### **Kursort**

Kornhaus Bern

#### **Kurskosten**

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 30.–<sup>2</sup>  
CHF 150.–<sup>3</sup>

#### **Moderatorinnen**

Andrea Frei, Expertin aus Erfahrung/  
Genesende/Betroffene, Angehörige und  
Fachperson  
Maja Lo Faso, Körpertherapeutin, Dozentin  
und Autorin

#### **Hinweise**

Bitte Yoga- oder Campingmatte mitbringen!

Menschen, die sich in einer psychischen Belastungssituation befinden und später gerne am vierteiligen Seminar «Der Körper als Ressource zur Lebensgestaltung» teilnehmen möchten, wird empfohlen, im Vorfeld diesen Kurs zu besuchen.

Weitere Informationen zum RCB-Kurs «Der Körper als Ressource zur Lebensgestaltung» am 21. 10. 2021, 4. 11. 2021, 18. 11. 2021 und 2. 12. 2021 siehe Ausschreibung.

## Kurs 5: Was macht Social Media mit meiner psychischen Gesundheit?

### Kursbeschreibung

Social Media ist in der heutigen Welt kaum noch wegzudenken. Diese Art von Medien bringen neue Chancen und Möglichkeiten für den Austausch mit sich, jedoch auch Gefahren mit Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das eigene Selbstwertgefühl.

In diesem Kurs wollen wir einen Austausch über diese Themen ermöglichen und einen Raum bieten, um Erfahrungen zu teilen. Wir wollen unseren eigenen Umgang mit sozialen Medien hinterfragen und uns bewusst darüber werden, was gewisse Inhalte für einen (unterbewussten) Einfluss auf uns haben können. Anhand von verschiedenen Strategien sollen die Teilnehmer\*innen eine Idee bekommen, was im Alltag getan werden kann, um achtsamer mit sozialen Medien umzugehen.

### Lernziele

1. Positive und negative Auswirkungen erkennen, welche soziale Medien auf die psychische Gesundheit haben können
2. Strategien für einen sensibilisierten und achtsamen Umgang mit sozialen Medien kennen- und anwenden lernen
3. Den eigenen Umgang mit dem Thema «Social Media» hinterfragen

### Seminar-Daten

Dienstag, 7. September 2021 oder  
Donnerstag, 16. Dezember 2021

Das dreistündige Seminar wird in diesem Semester zweimal mit gleichen Inhalten an zwei unterschiedlichen Terminen angeboten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den gewünschten Termin an.

### Zeit

15.00 bis 18.00 Uhr

### Kursort

Kornhaus Bern

### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 15.–<sup>2</sup>  
CHF 75.–<sup>3</sup>

### Moderatorinnen

Nataly Hirschi, Expertin aus Erfahrung und Co-Leiterin des RCB-Instagram Accounts  
Nora Ambord, Pflegefachfrau und Co-Leiterin des RCB-Instagram Accounts

## Kurs 6: Diagnosen? Umgang mit Diagnosen

### Kursbeschreibung

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit dem Thema Diagnosen auseinanderzusetzen.

Wir werden verschiedene Fragestellungen im Zusammenhang mit Definitionsmöglichkeiten von Diagnosen gemeinsam bearbeiten und uns mit unterschiedlichen Aspekten von Diagnosen befassen.

Der Kurs bietet Raum, um den eigenen Umgang mit Diagnosen zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

### Lernziele

1. Den Begriff Diagnose verstehen
2. Verschiedene Diagnosearten kennen
3. Einen differenzierteren Umgang mit Diagnosen erarbeiten

### Seminar-Daten

Mittwoch, 8. September 2021  
Mittwoch, 15. September 2021  
Mittwoch, 22. September 2021

### Zeit

16.30 bis 18.30 Uhr

### Kursort

Kornhaus Bern

### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 30.–<sup>2</sup>  
CHF 150.–<sup>3</sup>

### Moderatorin und Moderator

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung und RCB-Kurskoordinatorin  
Daniel Müller, Psychologe

## Kurs 7: Genesung gestalten

### Kursbeschreibung

Was bedeutet Recovery respektive Genesung?

Eine psychische Erschütterungserfahrung oder eine psychische Erkrankung kann dazu führen, dass grundlegende Überzeugungen in Frage gestellt werden. Hoffnung und die Kontrolle über wichtige Lebensbereiche können verloren gehen.

In diesem Seminar werden die Auswirkungen psychischer Probleme auf das Leben er- kundet. Auch wird thematisiert, was betrof- fene Personen als hilfreich erleben, um zu wachsen und ihr Leben ihren Wünschen entsprechend zu gestalten. Der Fokus wird darauf gerichtet sein, was im Alltag getan werden kann, um individuelle Genesungs- prozesse zu fördern.

Das Seminar ermöglicht einen guten Ein- stieg in die Auseinandersetzung mit dem Recovery-Ansatz.

### Lernziele

1. Den Recovery-Ansatz kennenlernen
2. Förderliche und hinderliche Faktoren für die Genesung erkennen
3. Reflexion der eigenen Überzeugungen und Haltungen
4. Konkrete Recovery-Strategien erarbeiten

### Seminar-Daten

Donnerstag, 9. September 2021  
 Donnerstag, 16. September 2021  
 Donnerstag, 30. September 2021  
 Donnerstag, 7. Oktober 2021  
 Donnerstag, 28. Oktober 2021  
 Donnerstag, 4. November 2021  
 Donnerstag, 11. November 2021

### Zeit

15.00 bis 18.00 Uhr

### Kursort

Kornhaus Bern

### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
 CHF 105.–<sup>2</sup>  
 CHF 525.–<sup>3</sup>

### Moderator und Moderatorin

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesund- heitswissenschaftler  
 Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung und RCB-Kurskoordinatorin

## Kurs 8: Selbstschädigendes Verhalten besser verstehen und bewältigen

### Kursbeschreibung

In diesem Kurs wollen wir Wissen über Entstehung und Funktion von selbstschädigendem Verhalten vermitteln. Wir tauschen uns untereinander aus und lernen gegenseitig von den Erfahrungen und Bedürfnissen der anderen. Es werden praktische Möglichkeiten aufgezeigt und eingeübt, wie mit starkem innerem Druck anders umgegangen werden kann. Skillstraining und Achtsamkeitsübungen werden als erfolgreiche Therapiemöglichkeiten vorgestellt und gemeinsam geübt.

Wir möchten Hoffnung vermitteln, dass es Wege gibt, das selbstschädigende Verhalten entweder zu reduzieren oder ganz zu beenden und ein lebenswertes Leben zu führen.

### Lernziele

1. Mehr Verständnis für Entstehung und Funktion von selbstschädigendem Verhalten bekommen
2. Kennenlernen von anderen Erfahrungen und Perspektiven und gemeinsamer Austausch darüber
3. Kennenlernen und üben von Skills und Achtsamkeit
4. Hoffnung bekommen

### Seminar-Daten

Montag, 13. September 2021

Montag, 27. September 2021

Montag, 11. Oktober 2021

Montag, 25. Oktober 2021

### Zeit

13.00 bis 17.00 Uhr

### Kursort

Kornhaus Bern

### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 80.–<sup>2</sup>

CHF 400.–<sup>3</sup>

### Moderatorin und Moderator

Salome Balasso, Peer

Volker Röseler, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe

## Kurs 9: Wenn ich könnte...

### Textwerkstatt

#### Kursbeschreibung

Einmal alles beiseitelassen, alle Gesetze von Schwerkraft, Konvention, Weltsicht, Krankheitseinsicht ...

Frei wie ein Vogel, dem Netz entkommen.

Schreiben – die zweite Heimat – hat andere Gesetze: ungebunden und eigensinnig.

Schreiben Sie gerne und möchten Sie aus dem eigenen Leben heraus schreiben?

Die Textwerkstatt lädt dazu ein und steht unter dem Titel «Wenn ich könnte ...» – dazu können eigene Texte entstehen.

Ausserdem geht es darum:

- Die eigene Kreativität zu erkunden
- Wie finde ich ein Thema?
- Wo ist der Kern von dem was ich schreiben möchte?
- Den roten Faden in meiner Geschichte zu finden
- Feedbackkultur

Wir möchten mit den Kursteilnehmenden zusammen eine Art Begegnung entwickeln, die nicht wertet, sondern würdigt, nicht im Vergleich feststeckt, sondern ermutigt – zum je eigenen «So-Sein» und zum eigenen «So-Schreiben».

#### Lernziele

1. Die eigene Kreativität entdecken
2. Feedbackkultur erlernen und pflegen
3. Erste eigene Texte verfassen
4. Eine gemeinsame Publikation planen

#### Seminar-Daten

Freitag, 8. Oktober 2021

Freitag, 5. November 2021

Freitag, 17. Dezember 2021

#### Zeit

16.00 bis 19.00 Uhr

#### Kursort

Kornhaus Bern

#### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 45.–<sup>2</sup>

CHF 225.–<sup>3</sup>

#### Moderatorinnen

Samira El-Maawi, freischaffende Autorin und Coach von schreib- und psychosozialen Prozessen

Andrea Zwicknagl, Peer und Open Dialogue Moderatorin

## Kurs 10: Leben mit Depressionen

### Kursbeschreibung

Wir werden im Kurs darüber sprechen, warum es zu depressiven Störungen kommen kann, und welche Herausforderungen Menschen mit einer Depression und deren Umfeld bewältigen müssen.

Wir diskutieren Strategien, die unterstützen können, mit depressiven Episoden umzugehen. Dazu gehören beispielsweise Verhaltensweisen, die das Denken und die Emotionen beeinflussen, die Erarbeitung persönlicher Gewohnheiten vor allem im Bereich Bewegung, Ernährung, Schlaf und Körperwahrnehmung – sowie Möglichkeiten, die eine Integration des Erlebten in das eigene Leben ermöglichen.

An drei Terminen erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich über verschiedene Sichtweisen zu Depressionen zu informieren und wichtige Ansätze zur Bewältigung einer Depression kennenzulernen und sich darüber auszutauschen.

### Lernziele

1. Ein Erklärungsmodell haben, warum Menschen eine Depression bekommen
2. Kennenlernen von Herausforderungen, die bewältigt werden müssen
3. Strategien kennen, die den Umgang mit einer Depression ermöglichen
4. Möglichkeiten erkennen, wie Krankheitserfahrungen in die persönliche Lebensspanne integriert werden können

### Seminar-Daten

Dienstag, 12. Oktober 2021  
 Dienstag, 26. Oktober 2021  
 Dienstag, 2. November 2021

### Zeit

16.00 bis 18.00 Uhr

### Kursort

Kornhaus Bern

### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
 CHF 30.–<sup>2</sup>  
 CHF 150.–<sup>3</sup>

### Moderatorinnen

Nicole Amrein, Autorin und Betroffene  
 Manuela Grieser, Pflegefachfrau und  
 Dozentin BFH



## Kurs 11: Abschied und Übergang

### Im Fluss des Lebens

#### Kursbeschreibung

Warum empfinden wir in manchen Abschiedssituationen tiefen Schmerz und Trauer und manchmal Freude und Befreiung? Können Brüche und ungewollte Übergänge auch nachträglich betrauert werden?

Wir gehen dem bewussten Umgang mit der Trauer nach und sammeln Anregungen, um Übergänge greifbar zu gestalten.

#### Lernziele

1. Verschiedene Abschiedsprozesse unterscheiden können
2. Möglichkeiten erfahren, wie Lebensübergänge bewusst gestaltet werden können
3. Die Kraft des Neubeginns entdecken

#### Seminar-Daten

Montag, 18. Oktober 2021 oder  
Montag, 29. November 2021

Das zweistündige Seminar wird in diesem Herbstsemester mit den gleichen Inhalten an zwei verschiedenen Terminen angeboten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, bei welchem Termin Sie dabei sein möchten.

#### Zeit

16.00 bis 18.00 Uhr (Mo., 18. 10. 2021) oder  
14.00 bis 16.00 Uhr (Mo., 29. 11. 2021)

#### Kursort

Kornhaus Bern

#### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 10.–<sup>2</sup>  
CHF 50.–<sup>3</sup>

#### Moderatorinnen

Andrea Jenny, Organisationsberaterin und Expertin für Palliative Care und Hospizarbeit  
Stephanie Ventling, Peer Support Spezialistin, Gruppenleiterin, Vortragende und Fachexpertin für Recovery Prozesse aus eigener Erfahrung

## Kurs 12: Der Körper als Ressource zur Lebensgestaltung

### Wahrnehmung, Bewegung, Präsenz

#### Kursbeschreibung

Wir erforschen unterschiedliche Ansätze, um unseren Körper als persönlichen Coach und Energiequelle bei der Lebensgestaltung zu nutzen.

Schwerpunkte sind Körperwahrnehmung in Ruhe und Aktion; der Körper in Verbindung mit Gefühlen, Gedanken und Beziehungen; Umgang mit Körpersymptomen; Selbstaustausch; Austausch und gegenseitige Unterstützung.

#### Lernziele

1. Lernen, Körperresonanz gesundheitsfördernd zu nutzen
2. Den Körper als persönlichen Coach kennenlernen
3. Techniken lernen, um über den Körper positiv auf das Wohlbefinden einzuwirken
4. Kennenlernen von Körperintelligenz, um aus ihr Selbstwirksamkeit und Lebenskraft zu schöpfen

#### Seminar-Daten

Donnerstag, 21. Oktober 2021  
 Donnerstag, 4. November 2021  
 Donnerstag, 18. November 2021  
 Donnerstag, 2. Dezember 2021

#### Zeit

18.30 bis 20.30 Uhr

#### Kursort

Kornhaus Bern

#### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
 CHF 40.–<sup>2</sup>  
 CHF 200.–<sup>3</sup>

#### Moderatorinnen

Andrea Frei, Expertin aus Erfahrung/  
 Genesende/Betroffene, Angehörige und  
 Fachperson  
 Maja Lo Faso, Körpertherapeutin, Dozentin  
 und Autorin

#### Hinweis

Menschen in psychischen Belastungssituationen wird als Grundlage vorgängig der Kurs 4 «Stressabbau, Entspannung und Körperintelligenz? Selbstanwendbare körperliche Techniken des Stressabbaus für den Alltag und für Belastungssituationen» empfohlen. Dieser Kurs findet am 26. 8. 2021, 9. 9. 2021 und 23. 9. 2021 statt. Weitere Informationen siehe Ausschreibung.

## **Kurs 13: Stigma durch psychische Erkrankungen: Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung**

### **Kursbeschreibung**

Vorurteile und Diskriminierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Stigma-Erfahrungen werden von betroffenen Menschen als grosse Belastung erlebt und gehen mit Beeinträchtigungen im täglichen Leben einher (Stichwort: Soziale Exklusion).

Der Workshop dient dazu, selbstbestimmte Techniken der Teilnehmenden im Umgang mit Stigma zu fördern. Von zentraler Bedeutung sind unsere persönlichen Werte und unser Selbstverständnis.

### **Lernziele**

1. Das Phänomen Stigma kennenlernen (Geschichte, Verbreitung, Forschung, Aktivitäten)
2. Mechanismen, Auswirkungen auf der Handlungs- und Verhaltensebenen verstehen lernen
3. Eigene Werte und Glaubenssätze erkennen, überprüfen und allenfalls verändern
4. Strategien und Techniken für den Umgang mit Stigma-Erfahrungen kennenlernen und anwenden können

### **Seminar-Daten**

Freitag, 29. Oktober 2021  
Freitag, 12. November 2021  
Freitag, 19. November 2021

### **Zeit**

14.00 bis 17.00 Uhr

### **Kursort**

Kornhaus Bern

### **Kurskosten**

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 45.–<sup>2</sup>  
CHF 225.–<sup>3</sup>

### **Moderatoren**

Chris Zeltner, Begleiter von Genesungsprozessen  
Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler

## Kurs 14: Was können wir wissen?

### Eine dialogische Auseinandersetzung mit dem Thema Psychopharmaka

#### Kursbeschreibung

Wer in einer psychischen Krise fachliche Hilfe sucht, steht früher oder später – meist früher – vor der Frage, ob Medikamente notwendig sind oder nicht.

Manche\*r, der\*die sie schon länger nimmt oder auch verordnet, fragt sich, geht es auch ohne?

In der Kombination der Erfahrungen eines Psychiaters und einer Peer-Frau möchten wir uns mit Ihnen der dialogischen Auseinandersetzung stellen. Dabei sind uns die wissenschaftlichen Daten und Leitlinien der Fachgesellschaften genauso wichtig wie die individuellen Erfahrungsperspektiven von Betroffenen, Angehörigen und Profis sowie das Schwarmwissen der Betroffenenbewegung.

In der Soteria Bern und im offenen Dialog in Interlaken arbeiten beide Referierende in Kontexten, die einen alternativen Ansatz suchen. Diese Arbeit prägt uns und unsere Art, diesen Kurs zu gestalten.

Die Frage «Was können wir wissen?» hat viele Facetten. Nicht zu unterschätzen ist vielleicht auch die Chance des eben Nicht-wissens als eine wesentliche Vision für die Zukunft der Psychiatrie an sich.

Konkrete inhaltliche Wünsche können gerne vorab ans Recovery College gemailt werden.

#### Lernziele

1. Wichtigkeit des eigenen Erfahrungswissens erleben
2. Gemeinsame Entscheidungsfindung in Bezug auf Psychopharmaka und was es dazu braucht diskutieren
3. Pharmakologische Prinzipien kennen
4. Grundlegendes zum Thema Reduktion kennenlernen

#### Seminar-Daten

Mittwoch, 3. November 2021

Mittwoch, 1. Dezember 2021

#### Zeit

16.00 bis 18.00 Uhr

#### Kursort

Kornhaus Bern

#### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 20.–<sup>2</sup>

CHF 100.–<sup>3</sup>

#### Moderator und Moderatorin

Walter Gekle, Psychiater

Andrea Zwicknagl, Peer, Open Dialogue

Moderatorin und Co-Gründerin eines

Triologs zum Reduzieren und Absetzen von

Neuroleptika

## Kurs 15: Psychosen verstehen und bewältigen

### Behandlung oder Begabung?

#### Kursbeschreibung

Dieser Kurs ermöglicht den Zugang zu Psychosen aus unterschiedlichen Perspektiven.

Viele Betroffene suchen nach einem subjektiven Sinn in ihren Psychosen. Gemeinsam werden wir versuchen, ein differenziertes Verständnis von Psychosen zu entwickeln.

Es werden verschiedene Behandlungsarten und die dahinterliegenden Grundsätze thematisiert.

Verschiedene Bewältigungs- und Selbstmanagementstrategien werden vorgestellt und die praktische Nutzung für sich selber oder für andere diskutiert.

#### Lernziele

1. Zugang zu Psychosen aus unterschiedlichen Perspektiven erleben
2. Ein differenziertes Verständnis bezüglich des Themas Psychosen entwickeln
3. Bewältigungs- und Selbstmanagementstrategien im Zusammenhang mit Psychoseerfahrungen kennenlernen und nutzbar machen

#### Seminar-Daten

Dienstag, 9. November 2021  
 Dienstag, 16. November 2021  
 Dienstag, 23. November 2021

#### Zeit

16.00 bis 18.30 Uhr

#### Kursort

Kornhaus Bern

#### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
 CHF 37.50<sup>2</sup>  
 CHF 187.50<sup>3</sup>

#### Moderatoren

Christian Burr, Pflegefachmann und Pflegewissenschaftler  
 Christian Feldmann, Peer in Anstellung und Psychoseerfahrener

## Kurs 16: Mit den Festtagen zurechtkommen

### Kursbeschreibung

Die Festtage zum Jahresende sind gesellschaftlich von zentraler Bedeutung. Entgegen einer der Hauptideen dieser Feste können diese Tage für Individuen und Familien eine enorm belastende Zeit sein, die geprägt ist von Sorgen und Problemen.

In diesem Seminar werden wir reflektieren, inwieweit uns einzelne Aspekte der Festtage beeinträchtigen.

Ziel des Seminars wird sein, Möglichkeiten und Strategien zu erarbeiten, die dabei helfen Herausforderungen im Zusammenhang mit den Festtagen einfacher zu meistern.

### Lernziele

1. Austausch zu Herausforderungen während den Festtagen
2. Individuelle Strategien im Umgang mit Herausforderungen im Zusammenhang mit den Feiertagen am Jahresende entwickeln

### Seminar-Datum

Donnerstag, 9. Dezember 2021

### Zeit

15.00 bis 18.00 Uhr

### Kursort

Kornhaus Bern

### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 15.–<sup>2</sup>

CHF 75.–<sup>3</sup>

### Moderatorin und Moderator

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung und RCB-Kurskoordinatorin  
Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler

## Kurs 17: Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen

### Kursbeschreibung

Sorgen und Befürchtungen gehören zu unserem Alltag. Sie sind ein natürlicher Teil der menschlichen Erfahrungen. Geraten sie ausser Kontrolle, kann es schwierig werden durch den Tag zu kommen.

Im Kurs werden die Teilnehmenden den von Patricia Deegan entwickelten Ansatz der «Persönlichen Medizin» kennenlernen und gezielt Strategien erarbeiten, die es ihnen ermöglichen, mit Sorgen und Befürchtungen besser umzugehen.

### Lernziele

1. Den Ansatz der «Persönlichen Medizin» kennenlernen
2. Erfahrungen mit Strategien und Fertigkeiten im Zusammenhang mit Sorgen und Befürchtungen austauschen
3. Persönliche Strategien und Fertigkeiten für den Umgang mit Sorgen und Befürchtungen (weiter-)entwickeln

### Seminar-Daten

Donnerstag, 13. Januar 2022

Donnerstag, 20. Januar 2022

### Zeit

16.00 bis 18.00 Uhr

### Kursort

Kornhaus Bern

### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 20.–<sup>2</sup>

CHF 100.–<sup>3</sup>

### Moderator und Moderatorin

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung und RCB-Kurskoordinatorin

## Kurs 18: Die eigene Stimme befreien

### Stimme als unmittelbare Sprache und Gestaltungsmittel der Gefühle

#### Kursbeschreibung

Unsere Stimme ist ein Spiegel: Das Sprechen für den Geist und das Singen für die Seele – so der Forscher Karl Adamek. Seine Forschung beweist, dass Singen einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung hat, die wir in diesem Kurs beleuchten möchten.

Wir reflektieren über unsere Stimme und entwickeln neuen Mut, die Stimme zu benutzen, ohne sie zu bewerten. Dabei arbeiten wir körperlich, stimmlich und musikalisch und lernen im gemeinsamen Austausch Aspekte von Singen im Bezug auf psychische Gesundheit kennen.

#### Lernziele

1. Mut zur Stimme finden
2. Übungen für den Alltag erlernen
3. Forschungsansätze kennen und benutzen lernen
4. Grundlagen der Stimmtechnik kennenlernen

#### Seminar-Daten

Freitag, 14. Januar 2022  
 Samstag, 15. Januar 2022  
 Sonntag, 16. Januar 2022

#### Zeit

19.00 bis 21.00 Uhr	Fr., 14. Januar 2022
17.00 bis 20.00 Uhr	Sa., 15. Januar 2022
17.00 bis 20.00 Uhr	So., 16. Januar 2022

#### Kursort

Kornhaus Bern

#### Kurskosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
 CHF 40.–<sup>2</sup>  
 CHF 200.–<sup>3</sup>

#### Moderatorinnen

Mara Maria Möritz, Sängerin  
 Irmgard Kassens, Recovery-Reisende

#### Hinweise

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Matte oder eine Decke sowie etwas zu trinken zum Kurs mitnehmen.



## Kurskosten

Wir möchten die Kurse des Recovery College Bern allen Interessierten zugänglich machen. Die Höhe der Kursgebühren richtet sich an den finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmenden aus.

### Kurgebühren

- 1 Für Personen mit wenig Geld (zum Beispiel Sozialhilfeempfänger\*innen, IV-Beziehende) berechnen wir pro Kurs CHF 10.–.
- 2 Für Privatpersonen berechnen wir je nach Kursdauer zwischen CHF 10.– bis CHF 105.–.
- 3 Für Fachpersonen, die eine RCB-Kurs als berufliche Weiterbildung besuchen, berechnen wir CHF 25.– pro Lektion.

Mitarbeitende der UPD können die RCB-Kurse über die internen Weiterbildungsangebote nutzen.

Bitte melden Sie sich bei uns, falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um einen RCB-Kurs zu besuchen.

## Das RCB unterstützen

Das Recovery College Bern ist ein Projekt im Aufbau. Wenn Ihnen die RCB-Kursangebote gefallen und Sie die Weiterentwicklung des RCB unterstützen möchten, gibt es dazu verschiedene Möglichkeiten:

Sie können das Recovery College Bern gerne mit einer finanziellen Zuwendung unterstützen.

Melden Sie sich dafür bitte bei Sandra Gelormini (E-Mail: [sandra.gelormini@upd.ch](mailto:sandra.gelormini@upd.ch)) im RCB-Sekretariat.

Herzlichen Dank dafür im Voraus!

## Das mobile Recovery College

Psychische Gesundheit, psychische Erschütterungserfahrungen und persönliche Entwicklung sind Themen, die Sie in Ihrem Unternehmen, Ihrem Verein oder Ihrer Organisation mit anderen bearbeiten möchten. Gerne schauen wir zusammen mit Ihnen, wie wir Sie dabei unterstützen können.

Eine Möglichkeit von unserer Seite ist, dass wir Ihnen, in Ihrem Alltagsumfeld, einen auf Ihre Fragen und Anliegen ausgerichteten Kurs anbieten.

Nehmen Sie gerne über das RCB-Sekretariat Kontakt mit uns auf um weitere Optionen zu besprechen.

## Das RCB mitgestalten

Sie finden das Recovery College Bern ein spannendes Projekt und möchten sich beteiligen.

Bitte treten Sie mit uns in Kontakt, um Themen für Kurse einzugeben oder mit uns eine andere Art der Mitgestaltung zu besprechen.

## Kontakt

Falls Sie Fragen und Anliegen haben oder anderweitig in den Austausch treten möchten mit uns, bieten wir Ihnen folgende Möglichkeiten an:

### Telefonischer Austausch

079 625 91 68

Jeweils mittwochs von 12.00 bis 14.00 Uhr sind wir in der Regel direkt erreichbar.

Zu den übrigen Zeiten können Sie uns eine Nachricht hinterlassen. Wir melden uns, je nach Ihren Wünschen, gerne per Telefon oder E-Mail zurück.

### Persönlicher Austausch vor Ort

Wenn Sie uns direkt treffen möchten, bieten die RCB-Infotreffen dafür gute Gelegenheiten. Termine siehe Ausschreibung.

### Austausch per E-Mail

sabine.heiniger2@upd.ch

### Austausch per Briefpost

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern  
Recovery College Bern  
RCB-Sekretariat  
c/o Sandra Gelormini  
Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60

## RCB-Kursanmeldungen

Wir freuen uns, dass Sie sich für einen oder mehrere RCB-Kurse anmelden möchten. Nutzen Sie für die Kursanmeldungen bitte eine der folgenden Möglichkeiten:

### Per E-Mail

sandra.gelormini@upd.ch

### Per Briefpost

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern  
Recovery College Bern  
RCB-Sekretariat  
Sandra Gelormini  
Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60

### Persönlich

während eines RCB-Infotreffens im Kornhaus

### Per Telefon

079 625 91 68, jeweils mittwochs von 12.00 bis 14.00 Uhr in der Regel direkt erreichbar.

Die Anmeldungen pro Kurs werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung für einen RCB-Kurs jeweils spätestens 24 Stunden vor Beginn des Angebots mit folgenden Angaben bei uns eintrifft:

- Vorname, Nachname
- Kurstitel/Kursgebühr
- E-Mail-Adresse
- Telefonnummer
- Adresse

### Weitere Informationen

[www.recoverycollegebern.ch](http://www.recoverycollegebern.ch)

Instagram Account: @recoverycollege\_bern

**Standort**

Die RCB-Kurse finden, falls nicht anders angegeben, im Kornhaus Bern statt.

**Adresse**

Kornhaus Bern  
2. Obergeschoss  
Kornhausplatz 18  
3001 Bern

Herzlichen Dank und bis bald!



Mit freundlicher Unterstützung von



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung  
von Menschen mit Behinderungen EBGB**



**STIFTUNG  
DER UNIVERSITÄREN  
PSYCHIATRISCHEN  
DIENSTE BERN (UPD)**

Patronate



Berner  
Fachhochschule  
  
Departement  
Gesundheit



**SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFENTRAIDESUISSE  
AUTOAUTOSVIZZERA**



**Kanton Bern  
Canton de Berne**

Gesundheits-, Sozial- und  
Integrationsdirektion  
des Kantons Bern (GSI)

**Alec von Graffenried, Stadtpräsident Bern**