



GEMEINSAM LERNEN GENESEN

Recovery College Bern (RCB)

Programm Frühlingssemester 2023

Psychische Gesundheit, psychische Erschütterungen und persönliche Entwicklung: Bildungsangebote für Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte.

Herzlich willkommen im Recovery College Bern!

Interessieren Sie sich für Themen rund um psychische Gesundheit, psychische Krisen, selbstbestimmte Lebensgestaltung und persönliche Entwicklung?

Im Frühlingssemester 2023 bietet das Recovery College Bern (RCB) einmal mehr zahlreiche Kurse, Seminare und Workshops an. Im gemeinsamen Austausch mit Menschen mit psychischen Erschütterungserfahrungen, Angehörigen, Fachleuten und Interessierten rücken wir Fragen und Aufgabenstellungen ins Zentrum, die viele von uns regelmässig beschäftigen und die uns alle etwas angehen. Lassen Sie sich von unserem neuen und innovativen Bildungsangebot inspirieren und besuchen Sie uns!

Was ist neu im Frühlingssemester 2023?

Das RCB wächst kontinuierlich und kann immer mehr Teilnehmende gewinnen. Gleichzeitig holt es ständig neue Dozierende aus unterschiedlichsten Praxisbereichen an Bord, die in Kooperation mit dem RCB-Team erstmalige Angebote entwickeln. Das bestätigt unser Engagement aufs Schönste und ist ein grosser Ansporn für eine weitere Etablierung unseres Programms. Herzlichen Dank!

Im kommenden Semester stehen insgesamt 30 Kurse zur Wahl. Neben den bewährten Angeboten sind folgende, neu erschlossene oder modifizierte Themen dabei:

- «Digitale Skills. Gemeinsam erweitern wir unseren Online-Werkzeugkasten»
- «Freunde sind die beste Medizin. Textwerkstatt»

- «Stressabbau in Belastungssituationen. Körperlich, emotional, mental»
- «Sex, Intimität und Beziehung»
- «Bewegung, Tanz und Theater – eine Insel der Lebendigkeit»
- «Dialogisch unterwegs. «Open Dialogue» näher kennenlernen und erleben»
- «Fotografieren und Photovoice: Leben, Arbeit und Welt mit neuen Augen sehen»

Alle anderen 23 Kurse des aktuellen Programms haben wir in den vergangenen Semestern bereits einmal durchgeführt und sie bleiben aufgrund der grossen Nachfrage selbstverständlich im Angebot. Wir freuen uns auf reges Interesse!

Unser Dozierenden-Team

Im RCB arbeiten Menschen mit persönlicher Krisen- und Genesungserfahrung eng mit Menschen mit einer beruflichen Qualifikation, zumeist im Gesundheitsbereich, zusammen. Sie entwickeln die Kurse gemeinsam und moderieren diese auch als Team. Unsere Dozierenden stammen aus unterschiedlichsten Bereichen der Gesundheitsversorgung, aber auch aus Bildung und Pädagogik, der Kommunikation oder aus der Kultur.

Wir hoffen, dass wir dank dieser grossen Vielfalt an Erfahrungs- und Fachwissen ein inspirierendes und gleichzeitig tiefgründiges und gehaltvolles Programm zusammengestellt haben, in dem Sie alle etwas finden, das auf Ihre aktuelle Lebens- und Interessensituation zugeschnitten ist.

Sie möchten mehr übers RCB wissen?

Dann werfen Sie einen Blick auf die Seite 5, da finden Sie vertiefende Informationen zum Recovery College Bern. Wir führen auch regelmässige Infotreffen (Kurs 1) durch, an die Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte herzlich eingeladen sind. Hier können Sie das Recovery College und einige Teammitglieder kennenlernen und in einer ungezwungenen Atmosphäre Fragen stellen. Allgemeine Informationen zu den Kurskosten, dem Anmeldeverfahren, den Kontaktmöglichkeiten und Weiterem finden Sie auf den letzten Seiten dieses Programmheftes.

Auf www.recoverycollegebern.ch stellt sich das RCB ebenfalls vor. Hier werden immer die aktuellsten Informationen zum Programm publiziert. Wer unseren Newsletter abonnieren möchte, kann sich ebenfalls auf unserer Website dafür anmelden.

Bewegen Sie sich in den Sozialen Medien? Dann folgen Sie uns doch, denn auch hier sind wir mit kurzen Statements und Stories präsent.

[instagram.com @recoverycollege_bern](https://www.instagram.com/recoverycollege_bern)

[facebook.com/recoverycollegebern](https://www.facebook.com/recoverycollegebern)

Welchen Weg Sie auch wählen für eine Kontaktaufnahme. Wir freuen uns darauf, Sie im Rahmen der RCB-Angebote zu treffen, Ihre Anregungen aufzunehmen und gemeinsam mit Ihnen neue Wege zu erkunden.

Für das Recovery-College-Bern-Team

Gianfranco Zuaboni

Dr. rer. medic./Pflege- und Gesundheitswissenschaftler/Projektleiter RCB und Kursmoderator

Sabine Heiniger

Expertin aus Erfahrung, Kurs- und Dozierendenkoordinatorin, Kursmoderatorin

Das Recovery College Bern: kurz und bündig

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. Die meisten Angebote haben Seminar- oder Workshop-Charakter.

An wen richten sich die RCB-Kurse?

Willkommen im Recovery College Bern sind Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte ab 16 Jahren, die sich mit Fragen rund um die psychische Gesundheit auseinandersetzen möchten.

Wie sind die RCB-Kurse aufgebaut?

Die Kursinhalte werden jeweils von zwei Moderierenden gemeinsam entwickelt und durchgeführt: einer Expert:in mit Krisen- und Genesungserfahrungen sowie einer Expert:in mit beruflicher Erfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit. Dank der verschiedenen Hintergründe betrachten sie die Themen aus unterschiedlichen Blickwinkeln. In den Kursen werden sowohl evidenzbasiertes Wissen als auch Erfahrungswissen mit den Teilnehmenden angeschaut, diskutiert und bearbeitet.

Wie ist die Lern- und Lehratmosphäre?

Vielstimmigkeit und Vielfalt prägen die Lern- und Lehratmosphäre im RCB. Voneinander und miteinander lernen sowie ein Austausch auf Augenhöhe sind zentrale Anliegen.

Welches sind die Ziele des RCB?

Es werden Lern- und Austauschräume geschaffen, welche die Teilnehmenden dabei unterstützen, ihre individuellen Fragen- und Problemstellungen rund um Themen der psychischen Gesundheit und einer selbstbestimmten Lebensführung anzuschauen und zu bearbeiten.

Woran orientieren wir unser Tun?

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

Brauchen Sie weitere Unterstützung?

Bitte melden Sie sich ungeniert bei uns, wenn Sie weitere Fragen oder besondere Bedürfnisse haben. Auch wenn Sie Hilfe bei der Anmeldung oder beim Besuch der Kurse benötigen, sind wir gerne für Sie da. Wenn Sie eine Assistenz benötigen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

Kann ich mal RCB-Luft schnuppern?

Ja, dafür bieten die regelmässigen Infotreffen eine ideale Gelegenheit. Lernen Sie uns unverbindlich kennen! (S. 10)

Angebotsübersicht

| | |
|--|-----------|
| <p>Kurs 1: RCB-Infotreffen</p> <p>Eineinhalb- oder zweistündige Einführungen ins RCB</p> <p>Mi., 1. 2. 2023 14.00 bis 16.00 Uhr</p> <p>Di., 7. 3. 2023 16.15 bis 17.45 Uhr (Freizeitzentrum metro, Bolligenstrasse 111)</p> <p>Sa., 1. 4. 2023 13.30 bis 15.30 Uhr</p> <p>Mi., 3. 5. 2023 17.00 bis 19.00 Uhr</p> <p>Mi., 7. 6. 2023 14.00 bis 16.00 Uhr</p> <p>Sa., 1. 7. 2023 13.30 bis 15.30 Uhr</p> | 10 |
| <p>Kurs 2: Digitale Skills</p> <p>Gemeinsam erweitern wir unseren Online-Werkzeugkasten</p> <p>Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden</p> <p>Fr., 3. 2. und Fr., 3. 3. 2023 jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr</p> | 11 |
| <p>Kurs 3: Freunde sind die beste Medizin</p> <p>Textwerkstatt</p> <p>Fünfeinhalbstündiger Kurs</p> <p>Sa., 4. 2. 2023 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr</p> | 12 |
| <p>Kurs 4: Wege aus der Einsamkeit</p> <p>Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden</p> <p>Mo., 13. 2., Mo., 20. 2. und Mo., 27. 2. 2023 jeweils 17.30 bis 20.30 Uhr</p> | 13 |
| <p>Kurs 5: Ernährung – Körperstoffwechsel – Psyche</p> <p>Futter für die Seele</p> <p>Dreistündiger Kurs</p> <p>Mi., 15. 2. 2023 18.00 bis 21.00 Uhr</p> | 14 |
| <p>Kurs 6: Verbinden Sie sich mit Rhythmus</p> <p>Die heilende und verändernde Kraft von Rhythmus erleben</p> <p>Wochenendkurs zu zweimal zweieinhalb Stunden</p> <p>Sa., 18. 2. 2023 18.30 bis 21.00 Uhr</p> <p>So., 19. 2. 2023 11.30 bis 14.00 Uhr</p> | 15 |
| <p>Kurs 7: Stressabbau in Belastungssituationen</p> <p>Körperlich, emotional, mental</p> <p>Dreiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden</p> <p>Mi., 22. 2., Mi., 8. 3. und Mi., 22. 3. 2023 jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr</p> | 16 |

- Kurs 8: Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen** 17
Dreiteiliger Kurs zu je zwei Stunden
Do., 2. 3., Do., 9. 3. und Do., 16. 3. 2023 jeweils 16.00 bis 18.00 Uhr
- Kurs 9: Arbeit – Lust oder Frust?** 18
Wie die eigene Erfahrung zum Erfolg führen kann
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Fr., 10. 3., Fr., 17. 3. und Fr., 24. 3. 2023 jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr
- Kurs 10: Die eigene Stimme befreien** 19
Mit Gesang und Stimmtechnik ein neues Ausdrucksmittel entdecken
Doppelter Wochenendkurs zu zweimal zwei und zweimal drei Stunden
Sa., 11. 3. 2023 18.00 bis 20.00 Uhr
So., 12. 3. 2023 10.00 bis 13.00 Uhr
Sa., 18. 3. 2023 18.00 bis 20.00 Uhr
So., 19. 3. 2023 10.00 bis 13.00 Uhr
- Kurs 11: Diagnose. Und jetzt? Einen anderen Umgang damit finden** 20
Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden
Mi., 15. 3. und Mi., 29. 3. 2023 jeweils 16.30 bis 18.30 Uhr
- Kurs 12: Sex, Intimität und Beziehung** 21
Dreistündiger Kurs
Do., 23. 3. 2023 17.00 bis 20.00 Uhr
- Kurs 13: Abschied und Übergang** 22
Im Fluss des Lebens
Dreistündiger Einführungskurs
Mo., 27. 3. 2023 14.00 bis 17.00 Uhr
(Siehe dazu auch Kurs 19: «Trauer», Vertiefungskurs)
- Kurs 14: Das Wohlbefinden verbessern** 23
Was kann ich tun, um mich besser zu fühlen?
Dreistündiger Kurs
Fr., 31. 3. 2023 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 15: Bewegung, Tanz und Theater – eine Insel der Lebendigkeit** 24
Vierteiliger Kurs zu je drei Stunden
Do., 6. 4., Do., 27. 4., Do., 4. 5. und Do., 1. 6. 2023 jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr

- Kurs 16: (Er)schaffen Sie ein persönliches Helfersystem** 25
Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden
Di., 11. 4. und Di., 25. 4. 2023 jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 17: Stigma durch psychische Erkrankungen** 26
Selbstbestimmter Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Fr., 14. 4., Fr. 28. 4. und Fr., 12. 5. 2023 jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 18: Selbstbild** 27
Vierstündiger Kurs
Sa., 15. 4. 2023 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 15.30 Uhr
- Kurs 19: Trauer** 28
Vierstündiger Vertiefungskurs
Di., 18. 4. 2023 13.00 bis 17.00 Uhr
(Siehe dazu auch Kurs 13: «Abschied und Übergang», Einführungskurs)
- Kurs 20: Mit Musik durchs Leben** 29
Wie uns Songs und Musikstücke begleiten und unterstützen
Dreistündiger Kurs
Do., 20. 4. 2023 15.00 bis 18.00 Uhr
- Kurs 21: Infoveranstaltung für potenzielle RCB-Dozierende** 30
Eineinhalbstündige Information
Fr., 21. 4. 2023 15.30 bis 17.00 Uhr
(Siehe dazu auch Kurs 1: «RCB-Infotreffen», wird als Einführung empfohlen)
- Kurs 22: Selbstschädigendes Verhalten besser verstehen und bewältigen** 31
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Mo., 24. 4., Mo., 8. 5. und Mo., 22. 5. 2023 jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr
- Kurs 23: Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten** 32
Dreiteiliger Kurs zu je vier Stunden
Di., 2. 5., Di., 9. 5. und Di., 16. 5. 2023 jeweils 15.00 bis 19.00 Uhr
- Kurs 24: Ich habe Angst – Na und?** 33
Zweiteiliger Kurs zu je vier Stunden
Do., 11. 5. und Do., 25. 5. 2023 jeweils 13.00 bis 17.00 Uhr

| | |
|---|--------------|
| Kurs 25: Let's talk about LGBTIQ+ Stärkende innere und äussere Gespräche führen Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden Di., 23. 5. und Di., 30. 5. 2023 jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr | 34 |
| Kurs 26: Genesung gestalten Wie geht eigentlich Recovery im Alltag? Siebenteiliger Kurs zu je drei Stunden Fr. 2. 6., Fr., 9. 6., Fr., 16. 6., Fr., 23. 6., Fr., 30. 6., Fr., 7. 7. und Fr., 14. 7. 2023 jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr | 35 |
| Kurs 27: Dialogisch unterwegs «Open Dialogue» näher kennenlernen und erleben Zweitägiger Kurs zu je sieben Stunden Mo., 5. 6. und Di., 6. 6. 2023 jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr | 36 |
| Kurs 28: Psychose verstehen und bewältigen Behandlung oder Begabung? Dreiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden Di., 13. 6., Di., 27. 6. und Di. 4. 7. 2023 jeweils 16.00 bis 18.30 Uhr | 37 |
| Kurs 29: Wieder in die Gänge kommen Wie setze ich meine Ideen und Vorsätze um? Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden Do., 15. 6. und Do., 29. 6. 2023 jeweils 13.30 bis 16.00 Uhr | 38 |
| Kurs 30: Fotografieren und Photovoice Leben, Arbeit und Welt mit neuen Augen sehen Zweiteiliger Kurs zu einmal zwei und einmal drei Stunden Do., 22. 6. 2023 15.00 bis 17.00 Uhr Do., 6. 7. 2023 14.00 bis 17.00 Uhr | 39 |
| Allgemeine Informationen Anmeldungen, Kurskosten, Spenden, Mobiles Recovery College, RCB mitgestalten, Copyright, Kontakt | 40-42 |

Kurs 1: RCB-Infotreffen

Eineinhalb- oder zweistündige Einführungen ins RCB

Unsere regelmässigen RCB-Infotreffen richten sich an all diejenigen, die mehr über das Recovery College Bern erfahren möchten – Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte.

An diesen kostenlosen Treffen erhalten Sie allgemeine Informationen zum RCB und zu den einzelnen thematischen Kursen. Hier haben Sie die Gelegenheit, sich persönlich zu informieren und individuelle Fragen zu stellen.

Bitte melden Sie sich auch für die Infotreffen spätestens 48 Stunden vor Veranstaltungsbeginn an. So können wir Ihnen einen Platz garantieren, die einzelnen Treffen im Kornhaus oder im Freizeitzentrum metro besser vorbereiten oder – falls im Angebot – den Zugangs-Link für die Online-Treffen senden. Die Anmeldeformalitäten finden Sie im hintersten Teil dieses Programmheftes. Haben Sie den Anmeldetermin verpasst? Wenn ein Treffen nicht ausgebucht ist und die Platzverhältnisse es erlauben, können unsere Infotreffen im Einzelfall auch spontan besucht werden.

Lernziele

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

Daten und Zeiten

Mittwoch, 1. Februar 2023
14.00 bis 16.00 Uhr

Dienstag, 7. März 2023
16.15 bis 17.45 Uhr
(Freizeitzentrum metro, Bolligenstrasse 111)

Samstag, 1. April 2023
13.30 bis 15.30 Uhr

Mittwoch, 3. Mai 2023
17.00 bis 19.00 Uhr

Mittwoch, 7. Juni 2023
14.00 bis 16.00 Uhr

Samstag, 1. Juli 2023
13.30 bis 15.30 Uhr

Orte

Falls nicht anders vermerkt, finden die Infotreffen in der Kornhausbibliothek statt:

Kornhaus Bern

Kornhausbibliothek

3. Obergeschoss
Kornhausplatz 18
3011 Bern

UPD Bern

Freizeitzentrum metro

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

Kosten

Kostenlos

Moderation

Sabine Heiniger, RCB-Kurs- und Dozierendenkoordinatorin sowie Expertin aus Erfahrung

Kurs 2: Digitale Skills

Gemeinsam erweitern wir unseren Online-Werkzeugkasten

Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

Wir wollen gemeinsam lernen, wie wir die Online-Welt bestmöglich für unseren Recovery-Weg nutzen können. Denn die Digitalisierung des Lebens kann unser psychisches Wohlbefinden unterstützen und soll nicht zur zusätzlichen Belastung werden.

Möchten Sie sich mit anderen Menschen über eine Videoplattform (wie z. B. Zoom) austauschen, aber trauen es sich noch nicht ganz zu? Könnten Sie sich vorstellen, in den Sozialen Medien einem Netzwerk von Personen mit ähnlichen Erfahrungen beizutreten, aber Sie wissen nicht wie? Je nach den Bedürfnissen der Kursteilnehmenden erlernen wir die Anwendung von digitalen Hilfsmitteln in einem ruhigen Umfeld, wo Zeit für Fragen und Austausch bleibt. Zudem werden digitale Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt, die sich positiv auf die Psyche auswirken können.

Lernziele

1. Eigene Bedürfnisse bezüglich Unterstützung in der Online-Welt ergründen
2. Erlernen und anwenden von Zoom, Sozialen Medien oder weiteren digitalen Tools – je nach Wunsch
3. Apps und andere digitale Hilfsmittel zum Thema «psychische Gesundheit» kennenlernen
4. Austausch in der Gruppe über mögliche Ängste und Sorgen, aber auch über Wege, um das Wohlbefinden in der digitalen Welt zu stärken

Daten

1. Modul: Freitag, 3. Februar 2023
2. Modul: Freitag, 3. März 2023

Zeit

15.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 20.–²
 CHF 100.–³

Moderation

Nataly Hirschi, Expertin aus Erfahrung und Co-Leiterin der RCB-Social-Media-Accounts (Instagram, Facebook)
 Nora Ambord, Pflegefachfrau und Co-Leiterin der RCB-Social-Media-Accounts (Instagram, Facebook)

Kurs 3: Freunde sind die beste Medizin

Textwerkstatt

Fünfeinhalbstündiger Kurs

Gemeinsam denken wir zunächst darüber nach, was Freundschaften auf dem Recovery-Weg bedeuten – im Allgemeinen und ganz konkret in unserem je eigenen Leben. Wer sind die Menschen, die wir als Freunde und Freundinnen bezeichnen? Was macht sie aus? Was bedeuten sie uns? Was wollten wir Freundinnen und Freunden längst schon einmal Gutes sagen?

Danach öffnen wir die Textwerkstatt: Inspiriert durch die Collagenkunst der Schriftstellerin Herta Müller schreiben wir zusammen Collagentextkarten.

Das Ausschneiden von Wörtern und Sätzen, aus Zeitungen und Magazinen, ist eine kreative Art und Weise, um intuitiv, aber nicht willkürlich, verdichtete Texte zu schreiben. Es ist eine Entdeckungsreise auf der Suche nach Wort-Arrangements, um am Ende die herausgeschälte Essenz des Inhaltes festzukleben. Das Freilegen der eigenen Kreativität und eine neue Perspektive auf Wörter und Inhalte ist dabei gewiss. Das Endergebnis ist nicht nur lesbar, sondern ein bildliches Kunstwerk. Wer möchte, kann dieses Kunstwerk Freund:innen zum Valentinstag schenken.

Lernziele

1. Sich bewusst werden, inwiefern Freundschaften auf dem Recovery-Weg prägend sind
2. Eigene Freundschaften und ihre Bedeutung reflektieren
3. Das Schreibformat der Collagentexte erlernen
4. Mit neuen Wörtern das Wesentliche verdichten

Daten

Samstag, 4. Februar 2023

Zeit

10.00 bis 12.00 Uhr und
13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 27.50²
CHF 137.50³

Moderation

Samira El-Maawi, frischschaffende Autorin und Coach von schreib- und psychosozialen Prozessen
Andrea Zwignagl, Peer und Open-Dialogue-Moderatorin

Kurs 4: Wege aus der Einsamkeit

Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Warum leiden manche Menschen unter Einsamkeit, während andere das Alleinsein bewusst aufsuchen? Wie können wir Alleinsein und Einsamkeit als Ressource verstehen und nutzen? Was sind die politischen und sozialen Dimensionen von Einsamkeit? Wir bearbeiten das komplexe und widersprüchliche Phänomen Einsamkeit und bringen es in Bewegung. So schaffen wir Raum für konkrete, persönliche und gleichzeitig sehr unterschiedliche Erfahrungen.

Lernziele

1. Definition, Relevanz und Aktualität von Einsamkeit verstehen
2. Persönliche Erfahrungen mit Alleinsein und Einsamkeit einordnen und reflektieren
3. Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Gesundheit verstehen
4. Politische und soziale Dimensionen von Einsamkeit diskutieren und beurteilen
5. Wege aus der Einsamkeit anhand von Praxisbeispielen aufzeigen und erarbeiten
6. Strategien analysieren, die aus der Einsamkeit führen können

Daten

1. Modul: Montag, 13. Februar 2023
2. Modul: Montag, 20. Februar 2023
3. Modul: Montag, 27. Februar 2023

Zeit

17.30 bis 20.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 45.–²
CHF 225.–³

Moderation

Cordula Reimann, traumasensitive Erwachsenenbildnerin, Prozessbegleiterin, Coach und Autorin sowie Einsamkeitserfahrene
Asha-Naima Ferrante, Einsamkeitserfahrene, Psychologin, Einsamkeits- und Mental-Health-Aktivistin

Kurs 5: Ernährung – Körperstoffwechsel – Psyche

Futter für die Seele

Dreistündiger Kurs

Mensch ist, was Mensch isst – und macht sich oft wenig Gedanken zur Ernährung. Das wollen wir gemeinsam ändern!

Lassen Sie sich überraschen, welchen Einfluss die Ernährung auf die Psyche – und umgekehrt, die Psyche auf das Ernährungsverhalten hat.

Lernziele

1. Grundlagen der Ernährung kennenlernen
2. Zusammenhänge zwischen den Nährstoffen und dem Körperstoffwechsel verstehen
3. Auswirkung vom Körperstoffwechsel auf die Psyche erkennen
4. Praktisches Anwendungswissen mit nach Hause nehmen

Daten

Mittwoch, 15. Februar 2023

Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹

CHF 15.–²

CHF 75.–³

Moderation

Roger Altmann, Ernährungsberater und Natural Biohacker
Corinne Rindisbacher, Expertin aus Erfahrung

Kurs 6: Verbinden Sie sich mit Rhythmus

Die heilende und verändernde Kraft von Rhythmus erleben

Wochenendkurs zu zweimal zweieinhalb Stunden

Erleben Sie einen musikalischen Prozess in der Gruppe und seien Sie dabei Teil vom Ganzen und gleichzeitig auch bei sich.

Egal, ob mit oder ohne musikalische Vorkenntnisse, alle, die gerne Musik haben, können dabei sein und sowohl im Kollektiv als auch im eigenen Zeitmass lernen. Über die Stimme und Schritte tauchen wir in ein rhythmisches Erleben ein.

«Fehler» machen ist Teil des Prozesses – es gibt dabei viele «Aha»-Momente. Dadurch erfahren wir mehr und mehr über uns und gewinnen Selbstvertrauen im Umgang mit sogenannten «schwierigen Situationen». Auch können neue Lösungen für den Umgang mit bestehenden Problemen gefunden werden.

Lernziele

1. Vertiefen von Hören, Sehen und Spüren im Kontext von Rhythmus
2. Körperliche, mentale und psychische Anspannung und Entspannung wahrnehmen
3. Eigenen Mustern begegnen, ohne daran festzukleben

Daten und Zeiten

1. Modul: Samstag, 18. Februar 2023
18.30 bis 21.00 Uhr
2. Modul: Sonntag, 19. Februar 2023
11.30 bis 14.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 25.–²
CHF 125.–³

Moderation

Nathalie Fähndrich, Musik- und Bewegungspädagogin sowie Rhythmuspädagogin
Irmgard Kassens, Recovery-Reisende und Rhythmuspädagogin

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Matte oder eine Decke sowie ein eigenes Getränk mitnehmen.

Kurs 7: Stressabbau in Belastungssituationen

Körperlich, emotional, mental

Dreiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden

Wir erlernen Techniken auf allen Ebenen der Lebensregulation – körperlich, emotional, mental –, um in Belastungssituationen das Nervensystem aus eigener Kraft zu beruhigen. In ruhigem Zustand erleben wir uns entspannt, offen, lernfähig und kreativ.

Lernziele

1. Das autonome Nervensystem besser kennenlernen und wissen, wann welche Techniken zur eigenen Beruhigung dienen
2. Techniken des Stressabbaus gut anwenden können
3. Sich sicher und befähigt fühlen, auf das eigene Stresserleben einzuwirken
4. Resilienter (belastbarer) und selbstwirksamer (handlungsfähiger) werden bei Stress
5. In entspanntem Zustand auf das eigene Potenzial zugreifen können

Daten

1. Modul: Mittwoch, 22. Februar 2023
2. Modul: Mittwoch, 8. März 2023
3. Modul: Mittwoch, 22. März 2023

Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 37.50²
CHF 187.50³

Moderation

Maja Lo Faso, Körpertherapeutin, Coach für Selbstwirksamkeit
Martin Doriot, Referent mit Praxisbezug

Hinweis

Bitte eine Yoga-, Gymnastik- oder Campingmatte sowie geeignete Kleidung für Bewegung mitnehmen.

Kurs 8: Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen

Dreiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

Sorgen und Befürchtungen gehören zu unserem Alltag. Sie sind ein natürlicher Teil der menschlichen Erfahrungen. Geraten sie jedoch 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

Daten

1. Modul: Donnerstag, 2. März 2023
2. Modul: Donnerstag, 9. März 2023
3. Modul: Donnerstag, 16. März 2023

Zeit

16.00 bis 18.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 30.–²
CHF 150.–³

Moderation

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

Kurs 9: Arbeit – Lust oder Frust?

Wie die eigene Erfahrung zum Erfolg führen kann

Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Beruf, Job und Geldverdienen stehen nicht immer im Einklang mit der psychischen Gesundheit oder Genesung und können zu einer grossen Herausforderung werden.

Für den (Wieder-)Einstieg und das Wohlbefinden nach einer psychischen Erschütterungserfahrung kann eine konstruktive Zusammenarbeit aller Beteiligten hilfreich sein.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten – insbesondere an Arbeitsuchende, Arbeitgebende und Arbeitnehmende, unabhängig davon, ob Betroffene, Fachpersonen oder Angehörige.

(Wieder-)Einstieg

- Wie gelingt es, eine Arbeit zu finden?
- Wie finde ich mich zurecht?

Ausstieg

- Was können Stolpersteine sein?
- Wie ist der Umgang mit ihnen?
- Wann bleiben – auch wenn es mal schwierig wird?
- Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?
- Wann gehe ich, weil ich es mir wert bin?

Aufstieg

Wie wird eine kontinuierliche Entwicklung innerhalb eines Berufs erreicht? Stichworte: Sinnhaftigkeit, Berufsidentität und Erfüllung.

Antworten auf diese und viele weitere Fragen wollen wir gemeinsam mit Hilfe von

RCB-typischen Ansätzen erarbeiten und dabei vom Perspektivenwechsel profitieren.

Lernziele

1. Informationen, Angebote, Wissen und gesetzliche Grundlagen rund um das Thema Arbeit kennenlernen
2. Auseinandersetzung mit der Kommunikation: Was wird wann, wo und wie kommuniziert?
3. Resilienz und Selbstfürsorge am Arbeitsplatz fördern und erhalten
4. Den eigenen Einfluss und die daraus resultierende Verantwortung erkennen und wahrnehmen

Daten

1. Modul: Freitag, 10. März 2023
2. Modul: Freitag, 17. März 2023
3. Modul: Freitag, 24. März 2023

Zeit

16.00 bis 19.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 45.–²
 CHF 225.–³

Moderation

Michelle Dawn Hensley, Expertin aus Erfahrung

Chris Zeltner, Begleiter von Genesungsprozessen

Michael Schumacher, Case Manager, Arbeitgeber und Pflegefachmann

Kurs 10: Die eigene Stimme befreien

Mit Gesang und Stimmtechnik ein neues Ausdrucksmittel entdecken

Doppelter Wochenendkurs zu zweimal zwei und zweimal drei Stunden

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

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 in Bezug auf die psychische Gesundheit kennen.

Lernziele

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

Daten und Zeiten

1. Modul: Samstag, 11. März 2023
18.00 bis 20.00 Uhr
2. Modul: Sonntag, 12. März 2023
10.00 bis 13.00 Uhr
3. Modul: Samstag, 18. März 2023
18.00 bis 20.00 Uhr
4. Modul: Sonntag, 19. März 2023
10.00 bis 13.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

- CHF 10.–¹
 CHF 50.–²
 CHF 250.–³

Moderation

Mara Maria Möritz, Sängerin
 Kathrin Obrist, Genesungsbegleiterin und
 Singer-Songwriterin

Kurs 11: Diagnose. Und jetzt? Einen anderen Umgang damit finden

Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

Wenn individuelle Ausprägungen und Schwierigkeiten im Alltag als Symptome und Diagnosen definiert werden, empfinden das einige als Abstempelung und Stigma, andere dagegen als hilfreichen Erkenntnisgewinn. In diesem Spannungsfeld diskutieren und bearbeiten wir folgende Fragen:

- Was sind Diagnosen?
- Welche gibt es?
- Braucht es sie überhaupt?
- Wer diagnostiziert? Auf welcher Grundlage?

Wir tauschen uns darüber aus, wie es sich anfühlt, eine Diagnose zu erhalten und damit zu arbeiten. Zudem setzen wir uns vertiefend mit den Begriffen «krank» und «gesund» – sowie dem Dazwischenliegenden – auseinander.

In praktischen Übungen lernen wir, wie wir auf verschiedene, oft anspruchsvolle Alltagssituationen im Zusammenhang mit Diagnosen anders reagieren und neue Denk- und Verhaltensweisen ausprobieren können.

Das Seminar bietet Inputs, um den eigenen Umgang mit Diagnosen zu reflektieren, weiterzuentwickeln und konstruktiv in Recovery-Prozesse einzubeziehen.

Lernziele

1. Den Begriff der Diagnose hinterfragen und verstehen
2. Historische, zeitgenössische und noch kaum bekannte Diagnosearten kennenlernen
3. Unterstützungs- und Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit sich selbst und mit anderen in diesem Spannungsfeld entdecken
4. Einen differenzierteren Umgang mit Diagnosen im Zusammenhang mit Recovery entwickeln und nutzen

Daten

1. Modul: Mittwoch, 15. März 2023
2. Modul: Mittwoch, 29. März 2023

Zeit

16.30 bis 18.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 20.–²
CHF 100.–³

Moderation

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

Kurs 12: Sex, Intimität und Beziehung

Dreistündiger Kurs

Obwohl die Sexualität ein Teil unserer allgemeinen Gesundheit ist, wird dieser Bereich oft nicht mitgedacht und erst recht nicht von Seiten der Gesundheitsversorgung angesprochen. Wie die Erfahrungen jedoch zeigen und auch die Forschung bestätigt, wünschen sich viele Betroffene und deren Angehörige im Rahmen eines Genesungsprozesses und auch darüber hinaus ein Gespräch über diese Themen.

Sexuelle Gesundheit und Recovery haben viele Gemeinsamkeiten. Wie gelingt es, Sexualität selbstwirksam zu erleben und in die Gestaltung von (Liebes-)Beziehungen einzubringen? Wie gehen wir um mit unseren Sehnsüchten und unerfüllten Wünschen? Was tut mir gut, welche Nähe und Intimität kann ich leben, wie erkenne ich die Grenzen? Und wo und wie spürt der Mensch Erregung oder Lust im eigenen Körper?

Lernziele

1. Eine wertschätzende, konkrete Sprache entdecken und kultivieren rund um die Themen Sexualität, Intimität und Beziehung
2. Verstehen und ausprobieren von positiv geprägten Körper- und Beziehungserfahrungen
3. In Kontakt kommen mit eigenen Grenzen, diese wertschätzen und respektieren

Daten

Donnerstag, 23. März 2023

Zeit

17.00 bis 20.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹

CHF 15.–²

CHF 75.–³

Moderation

Chiara Marti, Klinische Sexologin
Fritz Rechsteiner, Peer und Künstler

Hinweis

Falls vorhanden, eine Matte und/oder ein Yogakissen mitbringen.

Kurs 13: Abschied und Übergang Im Fluss des Lebens

Dreistündiger Einführungskurs

Warum empfinden wir in manchen Abschiedssituationen tiefen Schmerz, doch manchmal auch Freude und Befreiung?

Können Brüche und ungewollte Übergänge auch nachträglich betrauert werden?

Wir gehen dem bewussten Umgang mit Abschieden nach und beschäftigen uns gemeinsam mit Fragen, die im Verlauf des Kurses auftauchen.

Lernziele

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

Daten

Montag, 27. März 2023

Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹

CHF 15.–²

CHF 75.–³

Moderation

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

Hinweis

Diese Einführung wird zur Vorbereitung für den Vertiefungskurs «Trauer» (Kurs 19: Dienstag, 18. April 2023) angeboten.

Kurs 14: Das Wohlbefinden verbessern

Was kann ich tun, um mich besser zu fühlen?

Dreistündiger Kurs

Das Konzept «Wohlbefinden» setzt sich aus zwei Hauptelementen zusammen: «sich gut fühlen» und «gut funktionieren».

In herausfordernden Situationen, wie zum Beispiel bei psychischen Krisen, ist es völlig verständlich, dass man sich manchmal überfordert fühlt. Auch in solchen Phasen kann es jedoch wichtig und unterstützend sein, Wege zu finden, um auf sich selbst zu achten und sein psychisches und körperliches Wohlbefinden zu fördern.

Der Ansatz «Fünf Wege zum Wohlbefinden» bietet nützliche und hilfreiche Vorschläge, die zum eigenen Nachdenken anregen: Wie können wir uns selber gegenüber wohlwollend sein, wie können wir uns besser unter Kontrolle haben und wie können wir unser Wohlbefinden fördern?

Lernziele

1. «Fünf Wege zum Wohlbefinden» kennenlernen
2. Einen Plan für die Förderung des persönlichen Wohlbefindens erstellen

Daten

Freitag, 31. März 2023

Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹

CHF 15.–²

CHF 75.–³

Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung sowie RCB-Kurs- und Dozierendenkoordinatorin

Kurs 15: Bewegung, Tanz und Theater – eine Insel der Lebendigkeit

Vierteiliger Kurs zu je drei Stunden

Bewegung gehört zu unserem alltäglichen Leben – Tanz und Theater seltener. Doch Tanz und Theater sind wunderbare Ausdrucksformen, um sich auf eine spielerische Weise mit sich auseinanderzusetzen. Durch die direkt spürbare Erfahrung sind sie sehr erkenntnisreich und helfen, den Körper besser wahrnehmen zu können.

Für die Teilnahme braucht es keine Vorerfahrung in Tanz oder Theater, auch geht es nicht um eine künstlerische Performance. Vielmehr wollen wir unsere Selbst- und Körperwahrnehmung erweitern und diese Spielformen von Bewegung für die eigene Lebendigkeit und Lebensfreude nutzen.

Methodisch arbeiten wir mit

- kreativem Körper- und Bewegungsausdruck, unter anderem mit Tanz- und Theaterelementen sowie «Voice Dialogue»
- verschiedenen Körperarbeitstechniken, unter anderem aus der biodynamischen Körpertherapie oder der Awareness-Response-Methode (TLAP)
- Strukturierungshilfen aus der Themen-zentrierten Interaktion (TZI)
- Reflexion und Austausch

Lernziele

1. Den eigenen Körper als Freund und Begleiter für eine positive Lebensgestaltung kennen-, schätzen sowie intensiver wahrnehmen lernen
2. Eigene kreative Impulse wahrnehmen lernen und die Fähigkeit erweitern, diese in Ausdruck und in Beziehung zu bringen

3. Einen Umgang mit dem inneren Kritiker, der inneren Kritikerin finden
4. Freude an kreativem Körper- und Bewegungsausdruck erleben
5. Übertragung der gewonnenen Erkenntnisse in den eigenen Alltag

Daten

1. Modul: Donnerstag, 6. April 2023
2. Modul: Donnerstag, 27. April 2023
3. Modul: Donnerstag, 4. Mai 2023
4. Modul: Donnerstag, 1. Juni 2023

Zeit

17.00 bis 20.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 60.–²
 CHF 300.–³

Moderation

Andrea Frei, Expertin aus Erfahrung, Tänzerin, Psychomotoriktherapeutin
 Moritz Schneiter, Bewegungsschauspieler, Körpertherapeut und Psychomotoriktherapeut

Hinweis

Bitte eine Yoga-, Gymnastik- oder Campingmatte sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitnehmen.

Kurs 16: (Er)schaffen Sie ein persönliches Helfernetzwerk!

Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

In der Schweiz haben wir das Glück, dass uns eine Fülle an diversen Hilfsangeboten, Beratungsstellen, Therapieformen, Institutionen, Behörden usw. zur Verfügung stehen. In Krisensituationen kann es aber oftmals sehr schwierig sein, das «Richtige» zu finden. Oft ist das «Richtige» nämlich nicht das «Eine», sondern eine Kombination verschiedener Angebote.

Passende Angebote effizient nutzen und vernetzen zu können, ist für einen zielgerichteten und erfolgversprechenden Therapie- und Genesungsverlauf von grosser Bedeutung. Doch wie finden wir uns im Angebots- und Flyer-Dschungel überhaupt zurecht?

Gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick. Mithilfe eines eigens entwickelten Phasenmodells eruieren wir unsere Bedürfnisse betreffend Unterstützung, verbinden und vernetzen bestehende und neu gefundene Hilfsangebote und stellen durch die erlangten Erkenntnisse ein persönliches Helfernetzwerk auf.

Lernziele

1. Übersicht schaffen im Dschungel der Hilfsangebote
2. Bestehendes erkennen, überprüfen und gegebenenfalls anpassen. Allenfalls auch Lücken erkennen und diese schliessen
3. Das Phasenmodell kennenlernen und reflektiert betrachten (eigene Bedürfnisse erkennen und reflektieren)
4. Erste Schritte beim Aufbau eines individuellen Helfernetzwerkes und Notfallplans machen

Daten

1. Modul: Dienstag, 11. April 2023
2. Modul: Dienstag, 25. April 2023

Zeit

15.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 20.–²
 CHF 100.–³

Moderation

Monika Dekovic, Krisenerfahrene und Recovery-Reisende
 Esther Högler, Familienberaterin,
 Sozialpädagogin und Pflegefachfrau

Kurs 17: Stigma durch psychische Erkrankungen

Selbstbestimmter Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung

Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden

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 dabei unsere persönlichen Werte und unser Selbstverständnis.

Lernziele

1. Das Phänomen Stigma kennenlernen (Geschichte, Verbreitung, Forschung, Aktivitäten)
2. Mechanismen, Auswirkungen auf der Handlungs- und Verhaltensebene 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

Daten

1. Modul: Freitag, 14. April 2023
2. Modul: Freitag, 28. April 2023
3. Modul: Freitag, 12. Mai 2023

Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 45.–²
CHF 225.–³

Moderation

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

Kurs 18: Selbstbild

Vierständiger Kurs

Wir haben alle eine Vorstellung über die eigene Person: ein Selbstbild. Doch wie sieht dieses aus?

Diese Frage steht im Zentrum des Workshops.

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

Lernziele

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

Daten

Samstag, 15. April 2023

Zeit

10.00 bis 12.00 Uhr und
13.30 bis 15.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 20.–²
CHF 100.–³

Moderation

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

Kurs 19: Trauer

Vierstündiger Vertiefungskurs

Trauer ist eine gesunde, menschliche Reaktion, um mit Verlusten umzugehen.

Warum fällt es uns im Alltag schwer, über unsere eigenen Emotionen zu reden oder andere auf ihre Trauer anzusprechen?

Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Mit neuen Anregungen und Ideen lernen wir, bewusster uns selbst und auch anderen Menschen in anspruchsvollen Lebenssituationen beizustehen.

Lernziele

1. Die Gefühle von Trauer erkennen
2. Bewusster Umgang mit Trauer im eigenen Leben
3. Andern beim Trauern beistehen

Daten

Dienstag, 18. April 2023

Zeit

13.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹

CHF 20.–²

CHF 100.–³

Moderation

Andrea Jenny, Organisationsberaterin und Expertin für Palliative Care und Hospizarbeit
Stephanie Ventling, Gruppenleiterin und Fachexpertin für Recovery-Prozesse aus eigener Erfahrung

Hinweis

Zur Vorbereitung dieses Vertiefungskurses wird der Einführungskurs «Abschied und Übergang» (Kurs 13: Montag, 27. März 2023) empfohlen.

Kurs 20: Mit Musik durchs Leben

Wie uns Songs und Musikstücke begleiten und unterstützen

Dreistündiger Kurs

Musik begleitet uns während des ganzen Lebens und entscheidende Lebensereignisse werden vielfach durch Popsongs oder Musikstücke geprägt. Manchmal entsteht sogar eine starke emotionale Verbundenheit zu einzelnen Bands oder Interpret:innen und ihren Songs: Sie vermitteln Stimmungen, die kaum in Worte zu fassen sind.

Über die Jahre kann eine Sammlung von Songs und Musikstücken entstehen, die als Soundtrack des eigenen Lebens bezeichnet werden kann.

Gemeinsam tauschen wir uns über diese persönlichen Soundtracks aus, untersuchen die Bedeutung, die einzelne Lieder für uns haben und ordnen sie entsprechenden Lebenssituationen zu.

Lernziele

1. Die Wirkung der Musik im Allgemeinen und von einzelnen Songs im Speziellen kennenlernen
2. Vertiefte Auseinandersetzung mit dem persönlichen Soundtrack
3. Neue Songs für besondere Lebenssituationen für sich entdecken

Daten

Donnerstag, 20. April 2023

Zeit

15.00 bis 18.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹

CHF 15.–²

CHF 75.–³

Moderation

Rafael Sanchez, Radiomoderator, DJ, Plattenhändler, Experte aus Erfahrung
Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler, DJ

Kurs 21: Infoveranstaltung für potenzielle RCB-Dozierende

Eineinhalbstündige Information

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 kurze Einführung zum Recovery College Bern und zum koproduktiven pädagogischen Ansatz.

Potenzielle Themen und Kursinhalte werden ausgetauscht und es können mögliche Entwicklungsschritte thematisiert werden.

Lernziele

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

Daten

Freitag, 21. April 2023

Zeit

15.30 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

Kostenlos

Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler
Sabine Heiniger, RCB-Kurs- und Dozierendenkoordinatorin sowie Expertin aus Erfahrung

Hinweis

Als Vorbereitung wird der Besuch eines RCB-Infotreffens (Kurs 1, diverse Termine) empfohlen.

Kurs 22: Selbstschädigendes Verhalten besser verstehen und bewältigen

Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Selbstschädigendes Verhalten zeigt sich auf viele verschiedene Arten: Sei es selbstverletzendes Verhalten, Konsum von Substanzen mit der Absicht, sich zu schaden, aber auch das Sicheinlassen auf toxische Beziehungen oder Selbstsabotage.

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. Ein besseres 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

Daten

1. Modul: Montag, 24. April 2023
2. Modul: Montag, 8. Mai 2023
3. Modul: Montag, 22. Mai 2023

Zeit

16.00 bis 19.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 45.–²
 CHF 225.–³

Moderation

Salome Balasso, Peer in Anstellung, Fachgebiet DBT (Emotionsregulation), aktiv in Aufklärungs- und Anti-Stigma-Arbeit
 Volker Röseler, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe

Kurs 23: Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten

Dreiteiliger Kurs zu je vier Stunden

Depressive Episoden gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Fast jeder fünfte Mensch erkrankt irgendwann in seinem Leben mindestens einmal an einer Depression, respektive einer chronisch depressiven Verstimmung.

In diesem Kurs fragen wir, wie es sich anfühlt, depressiv zu sein, welche Körpersysteme von der depressiven Krise beeinflusst sind und rückwirkend aktiviert werden können, um die Symptomatik zu verbessern. Im Netzwerk der Kursteilnehmenden tauschen wir Strategien aus, die Einzelpersonen kennen, um mit der depressiven Episode umzugehen. Wir sprechen darüber, wie die Depressionen das Familiensystem beeinflussen und welche Veränderungschancen daraus hervorgehen. Ein weiteres Thema ist die eigene Sichtweise auf die Erkrankung und die Integration dieses Blicks in die persönliche Biografie.

Lernziele

1. Ein Erklärungsmodell haben, wie es zu depressiven Krisen kommt und an welchen «Hebeln» man ansetzen kann, um sie zu bewältigen
2. Sich im Netzwerk darüber austauschen, welche Herausforderungen depressive Phasen mit sich bringen
3. Im Netzwerk Strategien erarbeiten, die den Umgang mit einer Depression ermöglichen
4. Möglichkeiten kennenlernen, wie Krisenerfahrungen in die persönliche Lebensspanne integriert werden können

Daten

1. Modul: Dienstag, 2. Mai 2023
2. Modul: Dienstag, 9. Mai 2023
3. Modul: Dienstag, 16. Mai 2023

Zeit

15.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 60.–²
CHF 300.–³

Moderation

Nicole Amrein, Autorin und Betroffene
Manuela Grieser, Pflegefachfrau, Fachhochschuldozentin und Angehörige

Kurs 24: Ich habe Angst – Na und?

Zweiteiliger Kurs zu je vier Stunden

Angst ist ein Thema, das viele von uns betrifft. Sei es eine Phobie vor Spinnen, die Angst vor dem Verlassenwerden, Zukunftsängste oder noch viele andere. Unsere Ängste haben verschiedene Gründe und Ursachen, jedoch sind sie im Alltag nicht immer hilfreich und angemessen. Angst ist ein normales Gefühl und hat eine Funktion, doch kann diese auch so stark werden, dass der Leidensdruck zu gross wird und sie unser Leben enorm beeinträchtigt.

Wir sprechen über die Ursachen, Symptome und die Entstehung von Angst. Verschiedene Angstformen werden thematisiert und es kann ein Austausch über die eigenen Ängste stattfinden. Zudem werden Strategien vorgestellt, die den Umgang mit Angst unterstützen können. Wir tauschen uns darüber aus, welche Methoden und Mittel hilfreich sind und wie wir sie gezielt anwenden können.

Lernziele

1. Wissen aneignen über mögliche Ursachen und Symptome von Angst und darüber, wie pathologische Ängste erkannt werden können
2. Mehr über die Entstehung von Angst erfahren
3. Verschiedene Angstformen kennenlernen und die eigenen Erfahrungen einbringen
4. Strategien im Umgang mit Angst kennenlernen und sich darüber austauschen

Daten

1. Modul: Donnerstag, 11. Mai 2023
2. Modul: Donnerstag, 25. Mai 2023

Zeit

13.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 40.–²
CHF 200.–³

Moderation

Nataly Hirschi, Expertin aus Erfahrung und Co-Leiterin der RCB-Social-Media-Accounts (Instagram, Facebook)
Katja Rother, Pflegefachfrau und Pflegeexpertin für Angstmanagement

Kurs 25: Let's talk about LGBTIQ+

Stärkende innere und äussere Gespräche führen

Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

Die Welt ist bunt und das ist gut so! In diesem Kurs treffen sich bunte Menschen und Menschen aus ihrem Umfeld. Gemeinsam erkunden wir, wie sich mit lösungsfokussierter Kommunikation die inneren und äusseren Gespräche so führen lassen, dass sie der mentalen Gesundheit, der eigenen Fürsorge und der Stärkung von bunten Menschen dienen. Der Kurs arbeitet mit Erfahrungsaustausch und erprobten Methoden aus der Lösungsfokussierung.

Lernziele

1. Strategien kennenlernen zum Gestalten von inneren und äusseren Gesprächen
2. Sich selbst und anderen aktiv zuhören
3. Stärkung der persönlichen Ressourcen von bunten Menschen
4. Bearbeitung der Frage: «Wie kann der LGBTIQ+-Alltag selbstbestimmt gestaltet werden?»
5. Sich darüber austauschen, wie ein Outing gelingen kann
6. Hilfsangebote, Austauschgruppen etc. für LGBTIQ+-Menschen kennenlernen

Daten

1. Modul: Dienstag, 23. Mai 2023
2. Modul: Dienstag, 30. Mai 2023

Zeit

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 20.–²
 CHF 100.–³

Moderation

Mischa Luginbühl, (er/ihm, transsexuell, homosexuell), Experte aus Erfahrung
 Miriam Siegenthaler (sie/ihr, polyamor, bisexuell), Kommunikationsfachfrau und Kommunikationscoach

Kurs 26: Genesung gestalten

Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?

Siebenteiliger Kurs zu je drei Stunden

Eine psychische Erschütterungserfahrung oder eine psychische Erkrankung kann dazu führen, dass grundlegende Überzeugungen, eingespielte Sicherheiten und alte Gewissheiten in Frage gestellt werden. Plötzlich gehen Hoffnung und die Kontrolle über wichtige Lebensbereiche verloren, sodass der Boden noch mehr ins Wanken gerät.

In diesem Seminar werden die Auswirkungen psychischer Probleme auf die individuelle Lebensrealität gemeinsam erkundet. Auch wird thematisiert, was Menschen mit psychischen Erschütterungserfahrungen als hilfreich erleben, um zu wachsen und ihr Leben ihren Wünschen entsprechend zu gestalten. Wir richten den Fokus darauf, was im Alltag getan werden kann, um persönliche Genesungsprozesse zu fördern.

Gleichzeitig vermittelt das Seminar anschaulich die Grundidee des RCB und ermöglicht deshalb auch einen guten Einstieg in eine vertiefende 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

Daten

1. Modul: Freitag, 2. Juni 2023
2. Modul: Freitag, 9. Juni 2023
3. Modul: Freitag, 16. Juni 2023
4. Modul: Freitag, 23. Juni 2023
5. Modul: Freitag, 30. Juni 2023
6. Modul: Freitag, 7. Juli 2023
7. Modul: Freitag, 14. Juli 2023

Zeit

14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

- CHF 10.–¹
 CHF 105.–²
 CHF 525.–³

Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung sowie RCB-Kurs- und Dozierendenkoordinatorin

Kurs 27: Dialogisch unterwegs

«Open Dialogue» näher kennenlernen und erleben

Zweitägiger Kurs zu je sieben Stunden

Was passiert, wenn wir einander wirklich zuhören und uns von der Vielfalt der Stimmen inspirieren lassen; wenn wir Krisen gemeinsam durchstehen, statt alleine zu verstummern?

«Open Dialogue» ist ein umfassendes, menschenorientiertes Modell. Es kommt aus der Psychiatrie und ist vor mehr als 30 Jahren im finnischen Westlappland entwickelt worden. Doch die einzelnen Elemente des «Open Dialogue» können an unterschiedlichsten Orten in unterschiedlichsten Situationen helfen, dialogisch miteinander unterwegs zu sein.

Dialog bedeutet, mit anderen in einem offenen Gespräch zu sein und dadurch Neues entstehen zu lassen. Im Mittelpunkt stehen die Menschen mit ihren je eigenen Geschichten und Begegnungen sowie die gemeinsame Suche nach Verständigung und nach einem Weg, der für das ganze Netzwerk gangbar wird.

Im Kurs werden einzelne Elemente dieses dialogischen «UnterwegsSeins» vermittelt, erfahren und eingeübt – und können so in den eigenen Alltag mitgenommen werden.

Lernziele

1. Elemente und Instrumente kennen, um dialogischer unterwegs sein zu können
2. In konkreten Übungen persönliche Erfahrungen mit dem offenen Dialog machen
3. Hintergrundwissen über das Modell «Open Dialogue» haben
4. Transfer-Ideen für den eigenen Alltag sammeln

Daten

1. Modul: Montag, 5. Juni 2023
2. Modul: Dienstag, 6. Juni 2023

Zeit

10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 70.–²
 CHF 350.–³

Moderation

Andrea Zwicknagl, Peer und «Open Dialogue»-Vernetzerin, Moderatorin
 Manuel Lehnerr, Pflegefachmann, Mobiler Krisenbegleiter
 Sirkka Mullis, Angehörige und freiberuflich unterwegs mit «Open Dialogue»

Kurs 28: Psychose verstehen und bewältigen

Behandlung oder Begabung?

Dreiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden

Wir betrachten Psychosen aus unterschiedlichen Perspektiven und beleuchten die vielfältigen Zugänge zu diesen.

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

Dabei werden verschiedene Behandlungsarten und die dahinter liegenden Grundsätze thematisiert. Auch werden verschiedene Bewältigungs- und Selbstmanagement-Strategien vorgestellt und wir diskutieren die praktische Nutzung für sich selber oder für andere.

Lernziele

1. Zugang zu Psychosen aus unterschiedlichen Perspektiven erleben
2. Ein differenziertes Verständnis für das Thema Psychosen entwickeln
3. Bewältigungs- und Selbstmanagement-Strategien im Zusammenhang mit Psychoseerfahrungen kennenlernen und nutzbar machen

Daten

1. Modul: Dienstag, 13. Juni 2023
2. Modul: Dienstag, 27. Juni 2023
3. Modul: Dienstag, 4. Juli 2023

Zeit

16.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 37.50.–²
 CHF 187.50.–³

Moderation

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

Kurs 29: Wieder in die Gänge kommen

Wie setze ich meine Ideen und Vorsätze um?

Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden

Um eine Veränderung voranzubringen, wissen wir vielfach, was zu tun wäre. Ideen und Vorsätze sind entsprechend formuliert oder gesetzt. Doch dann hapert es oft an der Umsetzung und der erste Schritt für die Veränderung scheint auf einmal riesengross zu sein. Wir untersuchen dieses Phänomen und setzen uns mit verschiedenen Strategien auseinander, die wir in solchen Situationen nutzen können. Gemeinsam erarbeiten wir persönliche «Wieder in die Gänge kommen»-Pläne. Diese werden wir danach anwenden und überprüfen.

Lernziele

1. Auseinandersetzung mit dem Phänomen «Nicht in die Gänge kommen können»
2. Den Umgang mit eigenen Blockaden und Barrieren untersuchen
3. Erarbeitung und praktische Umsetzung eines persönlichen «Wieder in die Gänge kommen»-Plans

Daten

1. Modul: Donnerstag, 15. Juni 2023
2. Modul: Donnerstag, 29. Juni 2023

Zeit

13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 25.–²
CHF 125.–³

Moderation

Rahel Schneider, Expertin aus Erfahrung
Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler

Kurs 30: Fotografieren und Photovoice

Leben, Arbeit und Welt mit neuen Augen sehen

Zweiteiliger Kurs zu einmal zwei und einmal drei Stunden

Wir nutzen die Möglichkeiten der Fotografie, um unseren Alltag zu erforschen und zu dokumentieren. Dabei werden wir Fragestellungen nachgehen, die für unser persönliches Leben bedeutsam sind und wenden dafür die «Photovoice»-Methode an.

«Photovoice» ist ein innovativer Weg, um zu reflektieren, zu reden, zu lernen, zu teilen und für sich und andere etwas zu verändern. Es ist ein unkomplizierter Ansatz, um den Dialog in der Gruppe zu fördern.

«Photovoice» bietet uns gleichzeitig die Möglichkeit, unsere Perspektiven auf Gesundheit, Familie, Gemeinschaft und unsere Zukunft zu erkunden und austauschen zu können. Es werden dabei Diskussionen angeregt, Erfahrungen untersucht und Probleme aufgezeigt. Die Methode eignet sich auch dafür, Bedürfnisse zu identifizieren und Veränderungen anzustossen.

Zwischen den beiden Kursdaten werden wir Situationen unseres Lebens fotografisch festhalten, die für unser persönliches Leben bedeutsam sind. Im Verlauf des zweiten Kursblocks werden wir diese Fotos einander vorstellen und miteinander diskutieren.

Lernziele

1. Den «Photovoice»-Ansatz kennenlernen
2. Den eigenen Alltag durch Fotografieren erforschen
3. Selbstbestimmung fördern
4. Persönliche Ressourcen und Stärken entdecken und fördern
5. Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Daten und Zeiten

1. Modul: Donnerstag, 22. Juni 2023
15.00 bis 17.00 Uhr
2. Modul: Donnerstag, 6. Juli 2023
14.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 25.–²
CHF 125.–³

Moderation

Jan Curschellas, Experte aus Erfahrung, EX-IN-Trainer
Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler

Hinweis

Voraussetzung zur Teilnahme: Digitaler Fotoapparat, z. B. Smartphone

RCB-Kursanmeldungen

Wir freuen uns, dass Sie sich für einen oder mehrere RCB-Kurse anmelden möchten. Ihre Anmeldung sollte spätestens 48 Stunden vor Kursbeginn bei uns eintreffen:

Anmeldung auf der RCB-Website

Am einfachsten melden Sie sich via Anmeldeformular auf unserer Website an. Hier sehen Sie auch, wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist:

www.recoverycollegebern.ch

Anmeldung per E-Mail oder Briefpost

Wenn Sie sich per E-Mail oder per Brief anmelden, brauchen wir folgende Angaben:

- Vorname/Nachname
- Kursnummer/Kurstitel
- E-Mail-Adresse
- Telefonnummer
- Adresse
- Kursgebühr
- Falls benötigt: spezifische Art der Assistenz angeben

Anmeldung per E-Mail

RCB-Sekretariat
anmeldung.rcb@upd.ch

Anmeldung per Briefpost

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)
Recovery College Bern
RCB-Sekretariat
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

Die Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir führen keine Wartelisten.

Bei ausgebuchten Kursen gibt es manchmal kurzfristig wieder freie Plätze.

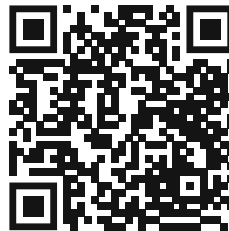
Auf www.recoverycollegebern.ch wird das jeweils kommuniziert.

Abmeldungen

Im Verhinderungsfall bitten wir um eine frühzeitige Abmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. So können wir die freigewordenen Plätze anderen Interessierten vergeben. Bei zu kurzfristigen Abmeldungen oder bei unentschuldigtem Fernbleiben müssen wir die Gebühren verrechnen. Am besten nehmen Sie kurz Kontakt mit uns auf, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können.

Teilnahmebestätigung

Wer mindestens 80 Prozent eines Kurses besucht hat, erhält eine Teilnahmebestätigung.



Kurskosten

Unser Ziel ist es, die Kurse im Recovery College Bern für alle Interessierten zugänglich zu machen. Entsprechend richtet sich die Höhe der Kurskosten an den finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmenden aus.

Kursgebühren

- ¹ CHF 10.– pro Kurs
Für private Selbstzahlerinnen und Selbstzahler mit tiefen Einkommen (z. B. Sozialhilfe-/IV-Beziehende)
- ² CHF 15.– bis 105.– pro Kurs, je nach Kurslänge
Für Privatpersonen oder institutionelle Drittzahlende
- ³ CHF 25.– pro Lektion
Für Fachpersonen, die einen RCB-Kurs als berufliche Weiterbildung besuchen

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

Bitte melden Sie sich beim RCB-Sekretariat, wenn die Finanzierung ein Hinderungsgrund für den Besuch eines RCB-Kurses ist.

Das RCB unterstützen

Das Recovery College Bern ist immer noch im Aufbau und auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Überzeugt Sie unser Angebot und möchten Sie Teil dieses innovativen Projektes werden? Ihr finanzieller Beitrag ermöglicht es, das RCB weiterzuentwickeln und das attraktive Kursangebot zu erweitern. Wir versichern Ihnen, dass wir mit allen Zuwendungen einen sorgfältigen Umgang pflegen.

Herzlichen Dank für Ihren wertvollen Beitrag!

Kontakt

RCB-Sekretariat
recoverycollege@upd.ch

Spendenkonto

PG-Konto: 30-2676-1
IBAN: CH06 0900 0000 3000 2676 1
Vermerk: RCB-Kto. 23355 Spende RCB
Adresse:

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)
Recovery College Bern
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

Langfristige Unterstützung Institutionen

Sie können das RCB auch als Institution nachhaltig fördern. Genauere Informationen und einen individuellen Projektbeschrieb stellen wir Ihnen gerne zu.

Das mobile Recovery College

Möchten Sie für Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder Ihre Organisation einen individuell ausgerichteten Kurs erarbeiten, der sich im Themenfeld von psychischer Gesundheit, psychischen Erschütterungserfahrungen und persönlicher Entwicklung bewegt? Wir unterstützen Sie gerne dabei, in Ihrem spezifischen Alltags- und Arbeitsumfeld einen auf Ihre Fragen und Anliegen fokussierten Kurs zu entwickeln.

Das RCB mitgestalten

Haben Sie Interesse, das Recovery College Bern gemeinsam mit uns in die Zukunft zu führen und sich mit Kursangeboten oder anderen Formen der Mitgestaltung aktiv daran zu beteiligen? Wir sind offen für neue Themen und sonstige Inputs und freuen uns über eine Kontaktaufnahme.

Copyright

Die Kurse, die das RCB anbietet, werden vom RCB und den Dozierenden gemeinsam konzipiert und erarbeitet. Die Rechte liegen beim Recovery College Bern. Entsprechend dürfen keine Ausschreibungstexte ohne Rücksprache mit uns übernommen werden. Vielen Dank fürs Verständnis.

Kontakt

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)
Recovery College Bern
RCB-Sekretariat
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
recoverycollege@upd.ch

Standort

Falls nicht anders angegeben, finden die RCB-Kurse im Kornhaus Bern statt.
Kornhaus Bern
2. Obergeschoss
Kornhausplatz 18
3011 Bern

Fragen und persönlicher Austausch

Haben Sie allgemeine Fragen zu den Kursinhalten oder wünschen Sie einen persönlichen Austausch? Dann melden Sie sich bei uns, wir beraten Sie gerne.

Sabine Heiniger

E-Mail: sabine.heiniger2@upd.ch

Telefon: 079 625 91 68, jeweils Mittwoch
12.00 bis 14.00 Uhr

Ausserhalb dieser Zeiten können Sie immer eine Nachricht hinterlassen. Wir melden uns so bald wie möglich bei Ihnen.

RCB-Infotreffen

Unsere RCB-Infotreffen bieten eine gute Gelegenheit, um unterschiedlichste Anliegen und Fragen individuell zu besprechen. Termine siehe Kurs 1, S. 10.

Weitere Informationen

www.recoverycollegebern.ch

Instagram.com @recoverycollege_bern

facebook.com/recoverycollegebern

«Psychische Gesundheit geht uns alle etwas an und es freut mich, dass wir mit dem Recovery College Bern inmitten der Stadt Bern ein Angebot haben, wo ein Austausch darüber stattfindet und man sich neues Wissen aneignen kann. Ich unterstütze das Recovery College Bern, weil es mit seinem inklusiven Ansatz hervorragend zu unserer Vision einer inklusiven Stadt passt.»

Alec von Graffenried, Stadtpräsident Bern

«Das RCB ist in meinen Augen ein Leuchtturm im Schweizer Recovery-Universum. Weiter so!»

Studierender RCB

«Der Kurs war echt der Hammer, ich schwärme und erzähle grosszügig weiter. Überhaupt hat mich euer Konzept total begeistert. Mögen viele den Zugang zu diesen Kursen finden.»

Studierende RCB




RCB-Kursanmeldungen



www.recoverycollegebern.ch

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)**



**Stiftung zur Unterstützung
psychisch kranker Menschen
im Kanton Bern**


Patronate



Berner
Fachhochschule



**SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA**



**Kanton Bern
Canton de Berne**

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

Alec von Graffenried, Stadtpräsident Bern