



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)  
**Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Recovery College Bern –  
Bildungsangebot zu den  
Themen psychische Gesundheit,  
psychische Erschütterungen  
und persönliche Entwicklung

## Herzlich Willkommen

Das «Recovery College Bern» (RCB) ist ein neues Bildungsangebot für die Bevölkerung in Bern. Es bietet Lern- und Austauschmöglichkeiten zu den Themen psychische Gesundheit, psychische Erschütterungen und persönliche Entwicklung in einem bisher einzigartigen Rahmen.

Die angebotenen Kurse, Seminare und Workshops des RCB werden gemeinsam von Personen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen und Personen mit Berufserfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit entwickelt und geleitet. Der Austausch über Erfahrungen und Wissen aus verschiedensten Perspektiven ist uns wichtig. Vielstimmigkeit prägt die Lehr- und Lernatmosphären im RCB.

Das RCB bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, über ihre Hoffnungen und Wünsche nachzudenken und zu erkunden, wie allfällige Hindernisse überwunden werden können. Die persönliche Weiterentwicklung, basierend auf selbstbestimmten Zielsetzungen, wird unterstützt.

Willkommen sind Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen, Angehörige, Fachpersonen und interessierte Personen.

Das Kursangebot des RCB wird laufend ausgebaut werden. Alle unsere Kurse und Workshops werden folgende Werte wieder spiegeln:

**Zuversicht & Hoffnung** – von der Möglichkeit überzeugt sein, dass sich Dinge zum besseren verändern lassen

**Perspektiven & Chancen** – um sich als Teil der Gesellschaft zu fühlen und seinen Selbstwert zu stärken

**Kontrolle** – um Herausforderungen des Lebens so gut wie möglich unter Kontrolle zu haben

Über Ihre aktive Beteiligung und Unterstützung an diesem innovativen Projekt freuen wir uns sehr.

Herzliche Grüsse  
Sabine Heiniger, Gianfranco Zuaboni

## Aktuelle Angebote des Recovery Colleges Bern

### **Einführung Recovery: Bedeutsame Genesungsprozesse entdecken**

Dreiteiliges Seminar

Was bedeutet Recovery, respektive Genesung? Eine psychische Erkrankung oder psychische Erschütterung kann dazu führen, dass grundlegende Überzeugungen in Frage gestellt werden. Hoffnung und die Kontrolle über wichtige Lebensbereiche können verloren gehen. Wir sind davon überzeugt, dass auch betroffene Personen ihr Leben aktiv weiterentwickeln können. In diesem Seminar werden die Auswirkungen psychischer Probleme auf das Leben erkundet. Auch wird thematisiert, was betroffene 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 Genesungsprozesse zu fördern. Das Seminar ermöglicht einen guten Einstieg in die Auseinandersetzung mit «Recovery».

#### **Seminar-Daten**

Donnerstag, 23. Januar 2020

Donnerstag, 30. Januar 2020

Donnerstag, 6. Februar 2020

#### **Adressaten**

Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen, Angehörige, Fachpersonen und am Thema interessierte Personen.

#### **Zeit**

15.00 bis 18.00 Uhr

#### **Kosten**

Unkostenbeitrag 10 Franken

### **Mit den Festtagen zurechtkommen**

Dreistündiges Seminar

Die Festtage zum Jahresende sind gesellschaftlich von zentraler Bedeutung. Doch entgegen der eigentlichen Absichten der Feste, können diese für Individuen und Familien eine enorm belastende Zeit sein, die geprägt ist von Sorgen und Problemen. In diesem Seminar werden wir uns gegenseitig dabei unterstützen, zu reflektieren, inwieweit uns einzelne Aspekte der Festtage beeinträchtigen. Ziel des Seminars wird sein, Möglichkeiten und Strategien zu erarbeiten, die dabei helfen Herausforderungen der Festtage zu meistern.

#### **Seminar-Datum**

Donnerstag, 19. Dezember 2019

#### **Adressaten**

Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen, Angehörige, Fachpersonen und am Thema interessierte Personen.

#### **Zeit**

15.00 bis 18.00 Uhr

#### **Kosten**

Dieser Kurs ist kostenlos

### **Recovery College Bern: Gemeinsam psychische Gesundheit und soziale Teilhabe fördern**

Workshop

Das Recovery College Bern ist ein neues Angebot für die Bevölkerung der Region Bern.

Recovery Colleges sind Lernräume, die den Teilnehmenden ermöglichen, Frage- und Problemstellungen rund um die Themen psychische Gesundheit, Recovery und selbstbestimmter Lebensgestaltung zu bearbeiten. Ein zentraler Bestandteil des Konzeptes ist die «Koproduktion»: Alle Angebote des RCB werden gemeinsam von Personen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen und Personen mit praktischer Berufserfahrung im Bereich psychischer Gesundheit erarbeitet und durchgeführt. Mit dem Workshop möchten wir gemeinsam mit interessierten Personen die inhaltliche Ausrichtung des RCB's und konkrete Herausforderungen diskutieren. Der Workshop richtet sich an interessierte Personen, zukünftige Studierende und Dozierende.

### Workshop-Daten

Freitag, 13. Dezember 2019

Donnerstag, 16. Januar 2020

### Zeit

15.00 bis 18.00 Uhr

### Kosten

Dieser Kurs ist kostenlos

### Moderation

Sabine Heiniger, Gianfranco Zuaboni

### Seminar-Ort

Wylerrhuus, Grosse Attika,

Wylerringstrasse 60, 3014 Bern

### Anmeldung

Marion Roggo, RCB-Sekretariat,

Telefon: 031 930 99 81,

E-Mail: marion.roggo@upd.ch

## KONTAKT

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

#### Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

#### Recovery College Bern

Marion Roggo

RCB-Sekretariat

Bolligenstrasse 111

3000 Bern 60

Telefon 031 930 99 81

E-Mail: marion.roggo@upd.ch

---

## WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen über das Recovery College Bern erhalten Sie unter [www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111

3000 Bern 60

Telefon 031 930 91 11

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

---

