

Medienmitteilung

Mit den Festtagen zurechtkommen Recovery College Bern (RCB)

Das Recovery College Bern (RCB) ist ein neues Bildungsprogramm für die Region Bern. Es bietet Lern- und Austauschmöglichkeiten zu den Themen psychische Gesundheit, psychische Krisen und selbstbestimmte Lebensgestaltung.

Die Kurse, Seminare und Workshops des RCB werden gemeinsam von Menschen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen und Personen mit Berufserfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit entwickelt und durchgeführt. Das RCB fördert selbstbestimmte Zielsetzungen; die Kurse gewähren Raum und die nötige Unterstützung für einen unkomplizierten Austausch und für den eigenen Genesungsprozess. Die RCB-Veranstaltungen richten sich an Menschen ab 16 Jahren mit psychischen Krisenerfahrungen, aber auch an Angehörige, Fachpersonen und weitere Interessierte.

Kursprogramm

Das aktuelle Kursprogramm und weitere Informationen finden Sie auf der Website des RCB:
www.upd.ch/recoverycollegebern

Recovery College Bern: Mit den Festtagen zurechtkommen

Die Festtage zum Jahresende sind gesellschaftlich von zentraler Bedeutung. Doch Feste können auch für Einzelne oder für Gemeinschaften eine enorm belastende Zeit sein, die von Sorgen und Problemen geprägt ist. In diesem Seminar werden wir uns gegenseitig dabei unterstützen, zu reflektieren, inwieweit uns gewisse Aspekte der Festtage beeinträchtigen.

Ziel des Seminars wird sein, Möglichkeiten und Strategien zu erarbeiten, die dabei helfen, Herausforderungen der Festtage zu meistern. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit den Kornhausbibliotheken durchgeführt.

Datum/Zeit Donnerstag, 18. Dezember 2020 19:00 – 17:00 Uhr
Ort Kornhausbibliothek Bern

Medienschaffende können sich gerne im Vorfeld über das Angebot informieren.

Kontakt:

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
Gianfranco Zuaboni, Pflegeexperte
Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60
Tel. 031 930 99 81
E Mail gianfranco.zuaboni@upd.ch