



GEMEINSAM LERNEN GENESEN

Recovery College Bern (RCB)

Programm Frühlingssemester 2024

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 2024 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 2024?

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 36 Kurse zur Wahl. Neben den bewährten Angeboten sind folgende, neu erschlossene oder modifizierte Themen dabei:

- Rollen im Spiel des Lebens. Genesungsgestaltung durch bewussten Umgang mit Rollen
- Erledigungsblockade, AD(H)S und Recovery. Nicht können, was man eigentlich kann
- Boxen: Die eigene (Körper-)Wahrnehmung stärken
- Textwerkstatt: Wortcollagen
- Psychische Gesundheit dank Gemüsebeet und Blumentopf
- Wie gelingt nach einem Burnout der Wiedereinstieg in ein erfülltes Leben?
- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Alle anderen 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 zusammen. Sie entwickeln die Kurse gemeinsam und moderieren diese auch als Team. Unsere Dozierenden stammen aus unterschiedlichsten Bereichen der Gesundheitsversorgung, aber auch aus dem Bildungsbereich, der Kommunikation oder der Kultur.

- Wenn der Körper streikt, die Psyche stärken. Mit wiederkehrenden körperlichen Beschwerden oder Schmerzen umgehen

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 Ihrer aktuellen Lebens- und Interessensituation entspricht.

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 und unserem gestaffelten Tarifsysteem, dem Anmeldeverfahren, den Kontaktmöglichkeiten und Weiterem finden Sie auf den letzten Seiten dieses Programmheftes.

Website, Newsletter, Social Media

Auf www.recoverycollegebern.ch stellt sich das RCB ebenfalls vor. Hier werden immer die aktuellsten Informationen zum Pro-

gramm 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 sowie 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. Das Pionierprojekt ist das erste Recovery College in der Deutschschweiz, das sich zudem etablieren konnte. Seit 2019 entwickelt es ein ständig wachsendes thematisches Programm, das auf grosse Resonanz stösst. 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. Das RCB versteht sich als Brückenbauerin zwischen Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen mit verschiedenen Rollen, um gemeinsam psychische Gesundheit zu lernen.

Wie sind die RCB-Kurse aufgebaut?

Die Kurse werden jeweils von zwei Moderierenden gemeinsam entwickelt und durchgeführt: einer Expert:in mit Krisen- und Genesungserfahrungen sowie einer Expert:in mit beruflicher Erfahrung und vielfältigen Fachkompetenzen. 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. 11)

Angebotsübersicht

<p>Kurs 1: RCB-Infotreffen</p> <p>Eineinhalb- bis zweistündige Einführungen ins Recovery College Bern</p> <p>Sa., 3. 2. 2024 14.00 bis 16.00 Uhr</p> <p>Do., 15. 2. 2024 16.15 bis 17.45 Uhr (Freizeitzentrum metro Bolligenstrasse 111)</p> <p>Sa., 2. 3. 2024 14.00 bis 16.00 Uhr</p> <p>Mi., 3. 4. 2024 16.30 bis 18.30 Uhr</p> <p>Do., 2. 5. 2024 16.00 bis 18.00 Uhr</p> <p>Mi., 5. 6. 2024 15.00 bis 17.00 Uhr</p> <p>Mi., 3. 7. 2024 17.00 bis 19.00 Uhr</p> <p>Sa., 13. 7. 2024 14.00 bis 16.00 Uhr</p>	11
<p>Kurs 2: Ernährung – Körperstoffwechsel – Psyche</p> <p>Futter für die Seele</p> <p>Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden</p> <p>Mo., 5. 2., Mo., 12. 2. und Mo., 19. 2. 2024 jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr</p>	12
<p>Kurs 3: Stressabbau in Belastungssituationen</p> <p>Körperlich, emotional, mental</p> <p>Vierteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden</p> <p>Mi., 7. 2., Mi., 21. 2., Mi., 6. 3. und Mi., 20. 3. 2024 jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr</p>	13
<p>Kurs 4: Diagnose: Fluch oder Segen?</p> <p>Einen recoveryorientierten Zugang finden</p> <p>Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden</p> <p>Di., 20. 2. und Di., 5. 3. 2024 jeweils 16.00 bis 18.30 Uhr</p>	14
<p>Kurs 5: Wenn der Körper streikt, die Psyche stärken</p> <p>Mit wiederkehrenden körperlichen Beschwerden oder Schmerzen umgehen</p> <p>Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden</p> <p>Sa., 24. 2. und Sa., 16. 3. 2024 jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr</p>	15
<p>Kurs 6: Sich mit der Kraft von Rhythmus verbinden</p> <p>Eintauchen in Flow, Groove und Stille</p> <p>Wochenendkurs zu zweimal dreieinhalb Stunden</p> <p>Sa., 24. 2. 2024 17.00 bis 20.30 Uhr</p> <p>So., 25. 2. 2024 10.30 bis 14.00 Uhr</p>	16

- Kurs 7: Rollen im Spiel des Lebens** 17
Genesungsgestaltung durch bewussten Umgang mit Rollen
Vierteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden
Mo., 26. 2., Mo., 4. 3., Mo., 18. 3. und Mo., 25. 3. 2024
jeweils 17.30 bis 20.00 Uhr
- Kurs 8: Erledigungsblockade, AD(H)S und Recovery** 18
Nicht können, was man eigentlich kann
Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Mi., 28. 2. und Mi., 27. 3. 2024 jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
- Kurs 9: Arbeit – Lust oder Frust?** 19
Wie die eigene Erfahrung zum Erfolg führen kann
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Fr., 1. 3., Fr., 8. 3. und Fr., 15. 3. 2024 jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr
- Kurs 10: Boxen: Die eigene (Körper-)Wahrnehmung stärken** 20
Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden
Do., 7. 3. und Do., 21. 3. 2024 jeweils 14.15 bis 16.15 Uhr
- Kurs 11: Fotografieren und Photovoice** 21
Leben, Arbeit und Welt mit neuen Augen sehen
Zweiteiliger Kurs zu einmal zwei und einmal drei Stunden
Fr., 8. 3. 2024 13.00 bis 15.00 Uhr
Fr., 5. 4. 2024 13.00 bis 16.00 Uhr
- Kurs 12: Textwerkstatt: Wortcollagen** 22
Fünfstündiger Kurs
Sa., 9. 3. 2024 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr
- Kurs 13: Abschied und Übergang** 23
Im Fluss des Lebens
Dreistündiger Einführungskurs
Di., 19. 3. 2024 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 14: Mit Musik durchs Leben** 24
Wie uns Songs und Musikstücke begleiten und unterstützen
Dreistündiger Kurs
Fr., 22. 3. 2024 13.00 bis 16.00 Uhr

- Kurs 15: Psychische Gesundheit dank Gemüsebeet und Blumentopf** 25
Fünfteiliger Kurs zu je drei Stunden
Sa., 23. 3., Sa., 18. 5., Sa., 29. 6., Sa., 17. 8. und Sa., 26. 10. 2024
jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 16: Trauer** 26
Vierständiger Vertiefungskurs
Di., 26. 3. 2024 13.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 17: Selbstbild** 27
Viereinhalbständiger Kurs
Sa., 6. 4. 2024 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr
- Kurs 18: Achtsamkeit – erleben, üben und verstehen** 28
Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Mo., 8. 4. und Mo., 22. 4. 2024 jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
- Kurs 19: Zwänge besser verstehen** 29
Wie wir ihnen mit Kopf und Herz begegnen können
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Mi., 10. 4., Mi., 17. 4. und Mi., 24. 4. 2024 jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr
- Kurs 20: Genesung gestalten** 30
Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?
Siebenteiliger Kurs zu je drei Stunden
Fr., 12. 4., Fr., 19. 4., Fr., 26. 4., Fr., 3. 5., Fr., 17. 5., Fr., 24. 5. und Fr., 7. 6. 2024
jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 21: Bewegung, Tanz und Theater – eine Insel der Lebendigkeit** 31
Dreiteiliger Kurs zu je vier Stunden
Sa., 13. 4., Sa., 4. 5. und Sa., 8. 6. 2024
jeweils 11.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr
- Kurs 22: Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten** 32
Dreiteiliger Kurs zu je vier Stunden
Di., 23. 4., Di., 30. 4. und Di., 7. 5. 2024 jeweils 15.00 bis 19.00 Uhr

- Kurs 23: Wie gelingt nach einem Burnout der Wiedereinstieg in ein erfülltes Leben?** 33
Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden
Mo., 29. 4. und Mo., 6. 5. 2024 jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr
- Kurs 24: Ich habe Angst – Na und?** 34
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Mi., 8. 5., Mi., 22. 5. und Mi., 29. 5. 2024 jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 25: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge** 35
Dreiteiliger Kurs zu je zwei Stunden
Di., 14. 5., Di., 21. 5. und Di., 28. 5. 2024 jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr
- Kurs 26: Wie erschaffe ich (m)ein persönliches Helfernetzwerk?** 36
Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Do., 16. 5. und Do., 23. 5. 2024 jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr
- Kurs 27: Psychose verstehen und bewältigen
Behandlung oder Begabung?** 37
Dreiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden
Di., 21. 5., Di., 11. 6. und Di., 25. 6. 2024 jeweils 16.30 bis 19.00 Uhr
- Kurs 28: Sex, Intimität und Beziehung: Der Einfluss unseres Denkens** 38
Dreistündiger Kurs
Mo., 27. 5. 2024 17.00 bis 20.00 Uhr
- Kurs 29: Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen** 39
Dreiteiliger Kurs zu je zwei Stunden
Do., 6. 6., Do., 20. 6. und Do., 11. 7. 2024 jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 30: Sex, Intimität und Beziehung: Die Rolle des Körpers** 40
Dreistündiger Kurs
Mo., 10. 6. 2024 17.00 bis 20.00 Uhr
- Kurs 31: Stigma durch psychische Erkrankungen
Selbstbestimmter Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung** 41
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden
Fr., 14. 6., Fr., 21. 6. und Fr., 28. 6. 2024 jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr

Kurs 32: Singen ein Geschenk fürs Leben Gemeinsam unsere Stimme wecken und entdecken Vierteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden Mo., 17. 6., Mo., 24. 6., Mo., 1. 7. und Mo., 8. 7. 2024 jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr	42
Kurs 33: Connect with your Roots Ein Raum der Ruhe führt zu den eigenen Wurzeln Siebenständiger Kurs Sa., 22. 6. 2024 9.30 bis 16.30 Uhr	43
Kurs 34: Wieder in die Gänge kommen Wie setze ich meine Ideen und Vorsätze um? Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden Do., 27. 6. und Do., 4. 7. 2024 jeweils 13.30 bis 16.00 Uhr	44
Kurs 35: Mein Atem als Kraftquelle Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden Di., 9. 7., Mi., 10., 7. und Do., 11. 7. 2024 jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr	45
Kurs 36: Das Wohlbefinden verbessern Was kann ich dafür tun? Dreistündiger Kurs Fr., 12. 7. 2024 14.00 bis 17.00 Uhr	46
Allgemeine Informationen Anmeldungen, Kurskosten, Spenden, Mobiles Recovery College, RCB mitgestalten, Copyright, Kontakt	47-49

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 Zugangslink 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

Samstag, 3. Februar 2024
14.00 bis 16.00 Uhr

Donnerstag, 15. Februar 2024
16.15 bis 17.45 Uhr
(Freizeitzentrum metro Bolligenstrasse 111)

Samstag, 2. März 2024
14.00 bis 16.00 Uhr

Mittwoch, 3. April 2024
16.30 bis 18.30 Uhr

Donnerstag, 2. Mai 2024
16.00 bis 18.00 Uhr

Mittwoch, 5. Juni 2024
15.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 3. Juli 2024
17.00 bis 19.00 Uhr

Samstag, 13. Juli 2024
14.00 bis 16.00 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: Ernährung – Körperstoffwechsel – Psyche

Futter für die Seele

Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden

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

1. Modul: Montag, 5. Februar 2024
2. Modul: Montag, 12. Februar 2024
3. Modul: Montag, 19. Februar 2024

Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

- CHF 10.–¹
CHF 45.–²
CHF 225.–³

Moderation

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

Kurs 3: Stressabbau in Belastungssituationen

Körperlich, emotional, mental

Vierteiliger 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 für die eigene Beruhigung wirksam sind
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, 7. Februar 2024
2. Modul: Mittwoch, 21. Februar 2024
3. Modul: Mittwoch, 6. März 2024
4. Modul: Mittwoch, 20. März 2024

Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 50.–²
CHF 250.–³

Moderation

Maja Lo Faso, Körpertherapeutin, Coach für Selbstwirksamkeit
Claudia Ryffel, Expertin aus Erfahrung
Wendelin Kappeler, Experte aus Erfahrung

Hinweis

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

Kurs 4: Diagnose: Fluch oder Segen?

Einen recoveryorientierten Zugang finden

Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb 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 einen Umgang zu finden. 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: Dienstag, 20. Februar 2024
2. Modul: Dienstag, 5. März 2024

Zeit

16.00 bis 18.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 25.–²
 CHF 125.–³

Moderation

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

Kurs 5: Wenn der Körper streikt, die Psyche stärken

Mit wiederkehrenden körperlichen Beschwerden oder Schmerzen umgehen

Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Chronische körperliche Erkrankungen sowie wiederkehrende, somatische Einschränkungen oder Schmerzen verändern das Leben meist grundlegend. Es sind nicht nur die Symptome, mit denen ein Umgang gefunden werden muss. Nein, wenn der Körper streikt, beeinflusst das den Menschen ganzheitlich: den Alltag, die sozialen Beziehungen, die Lebenspläne, das psychische Wohlbefinden. Auch wenn sich Krankheitsbilder und -auswirkungen sehr unterscheiden können, gibt es oft vieles, das Betroffene ähnlich erleben.

Wir untersuchen die Wechselwirkungen zwischen körperlichen Einschränkungen respektive Schmerzen und psychischer Gesundheit. Dabei erarbeiten wir mit der Vielfalt und der Expertise der Gruppe Strategien, die im persönlichen Umgang mit einer körperlichen Erkrankung wirklich helfen, um trotz Einschränkungen und/oder Schmerzen die Psyche zu stärken. Besonders für Phasen, in denen der Körper überhaupt nicht mitmacht, gewinnen wir Ideen und Anregungen für den individuellen weiteren Prozess.

Lernziele

1. Die vier psychologischen Grundbedürfnisse und deren Verletzung durch eine körperliche Erkrankung kennenlernen
2. Mit einfachen Methoden den Blick für jene Bereiche schärfen, in denen Veränderung möglich ist
3. Den persönlichen Erfahrungsschatz an bereits erarbeiteten Strategien und Möglichkeiten weiterentwickeln

Daten

1. Modul: Samstag, 24. Februar 2024
2. Modul: Samstag, 16. März 2024

Zeit

13.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 30.–²
CHF 150.–³

Moderation

Laura Spadarotto, Psychologin, systemische Beraterin, Expertin aus Erfahrung
Miryam Azer, Expertin aus Erfahrung, ressourcen- und prozessorientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin

Kurs 6: Sich mit der Kraft von Rhythmus verbinden

Eintauchen in Flow, Groove und Stille

Wochenendkurs zu zweimal dreieinhalb Stunden

Unser Körper ist unser Instrument, mit dem wir Rhythmus erzeugen.

Während verschiedener Rhythmus-Sessions erfahren wir uns und die anderen in einer präsenten Art: ganz im Hier und Jetzt.

Gemeinsam können wir Groove erleben, über Flow-Momente sprechen und erkunden, was passiert, wenn wir aus dem Rhythmus rausfallen und wieder einsteigen. Dabei können wir eigenen Mustern begegnen und diese auf neue Art und Weise entdecken. Während dieses Prozesses erfahren wir mehr und mehr über uns sowie über unseren Umgang mit sogenannten «schwierigen Situationen».

Es können neue Erfahrungen gesammelt, reflektiert und ausgetauscht werden im Umgang mit bestehenden Problemen. Dies kann helfen, zukünftigen Herausforderungen und Unruhen gelassener und resilienter zu begegnen – sowohl während des musikalischen Geschehens als auch im Alltag.

Lernziele

1. Vertiefen von Hören, Sehen und Spüren im Kontext von Rhythmus
2. Körperliche, mentale sowie psychische Anspannung und Entspannung bewusster wahrnehmen
3. Eigenen Mustern begegnen, ohne daran festzukleben
4. Verschiedenes ausprobieren und reflektieren im Zusammenhang mit Aussteigen und (Wieder-)Einsteigen

Daten und Zeiten

1. Modul: Samstag, 24. Februar 2024
17.00 bis 20.30 Uhr

2. Modul: Sonntag, 25. Februar 2024
10.30 bis 14.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹

CHF 35.–²

CHF 175.–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 eigene Verpflegung (Essen und Trinken) für die Pausen am Samstagabend und am Sonntagmittag mitnehmen.

Kurs 7: Rollen im Spiel des Lebens

Genesungsgestaltung durch bewussten Umgang mit Rollen

Vierteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden

«All the world's a stage, and all the men and women merely players» – «Die ganze Welt ist eine Bühne und alle Menschen nichts als Spielende», sagte einst schon William Shakespeare.

Und heute? Können wir die Welt als Bühne betrachten? Unser Leben als Spiel, in dem wir Menschen verschiedene Rollen übernehmen, manchmal selbst gewählt, manchmal fremdbestimmt? Wie kann diese Sichtweise und Lebenseinstellung Genesung unterstützen?

Wenn wir die Rollen, die wir in unserem Alltag einnehmen, besser kennenlernen, können wir sie bewusster gestalten. Vielleicht gibt es Rollen, die Sie seltener oder gar nicht mehr übernehmen möchten und Rollen, die Sie ausbauen oder neu wählen möchten? Schauspielende «verkörpern» Rollen und sie proben, damit ihr Spiel gelingt. Auch im Spiel des Lebens können wir durch Probieren herausfinden, wie wir über die Verkörperung in unseren Rollen freier und selbstbestimmter sein können.

Dieser Kurs gibt Ihnen Spielraum, damit Sie praktisch und theoretisch mehr über Ihre Rollen im Leben erfahren können.

Lernziele

1. Durch spielerische und achtsame Übungen in Verbindung mit sich selber kommen, im Körper ankommen
2. Aktuelle Konzepte und Theorien aus der Drama-/Theatertherapie kennen- und nutzen lernen
3. Eigene Rollen als solche erkennen und bewusster gestalten, neue ausprobieren

4. Das kreative Erforschen und Gestalten des Lebens für sich (wieder)entdecken

Daten

1. Modul: Montag, 26. Februar 2024
2. Modul: Montag, 4. März 2024
3. Modul: Montag, 18. März 2024
4. Modul: Montag, 25. März 2024

Zeit

17.30 bis 20.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 50.–²
 CHF 250.–³

Moderation

Susann Rieben, Drama-/Theatertherapeutin, Kunstvermittlerin, Schwester, Krisenüberwinderin, Wohnberaterin, Sängerin, Freundin u. a.
 Curdin Salis Gross, Recoverybotschafter, Softwareentwickler, Lebenspartner, Rockschlagzeuger, Wanderer u. a.

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Kurs 8: Erledigungsblockade, AD(H)S und Recovery

Nicht können, was man eigentlich kann

Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Immer wieder dasselbe: aufschieben, prokrastinieren, trotz besten und festen Absichten.

Diese Blockade zeigt sich in diversen Bereichen, manchmal mehr in Beruf und Ausbildung, manchmal mehr im Alltäglichen: ob Rechnungen bezahlen, «endlich Sport machen», die Wohnung aufräumen, lernen, der besten Freundin zurückschreiben, ...

Oft sind dann das schlechte Gewissen und die Scham so gross, dass gar nichts mehr geht.

Dieses Phänomen wird auch als Erledigungsblockade bezeichnet. Etwa 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Die Symptomatik zeigt sich besonders oft bei Menschen mit AD(H)S-Diagnosen, wenn auch nicht ausschliesslich.

Im Kurs setzen wir uns damit auseinander, wie und wo sich Erledigungsblockaden individuell entwickeln können und was AD(H)S in vielen Fällen damit zu tun hat. Gleichzeitig zeigen wir Wege auf, um den Umgang damit zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.

Lernziele

1. Individuelle «Erledigungsblockaden» erkennen und besser verstehen
2. Mögliche Zusammenhänge zwischen AD(H)S und Erledigungsblockaden erkunden
3. Kennenlernen von (AD(H)S-freundlichen) Strategien im Umgang mit Erledigungsblockaden

Daten

1. Modul: Mittwoch, 28. Februar 2024
2. Modul: Mittwoch, 27. März 2024

Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

- CHF 10.–¹
 CHF 30.–²
 CHF 150.–³

Moderation

Coraline Celiker, Sozialwissenschaftlerin und Expertin aus Erfahrung
 Anja Wittwer, Ergotherapeutin mit Schwerpunkt AD(H)S

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.

Nach psychischen Erschütterungserfahrungen kann für den (Wieder-)Einstieg und das Wohlbefinden 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?
- Habe ich Gestaltungsmöglichkeiten?
- 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, 1. März 2024
2. Modul: Freitag, 8. März 2024
3. Modul: Freitag, 15. März 2024

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: Boxen: Die eigene (Körper-)Wahrnehmung stärken

Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

Boxen ist Sport. Boxen ist aber noch viel mehr. Mit Boxen können Menschen eigene Kraftquellen entdecken, die Selbstwirksamkeit stärken oder auch innere Anspannungen abbauen.

Dieser Kurs ermöglicht einen praxisnahen und spannenden ersten Einblick in die Welt des Boxsports. Darüber hinaus vermittelt er einfach anwendbare Elemente zur Förderung der Körperwahrnehmung und eine Fokussierung auf sich selbst.

Lernziele

1. Bedeutung des (therapeutischen) Boxens und dessen Wirkung auf Körper und Geist kennenlernen
2. Erlernen von einzelnen boxtypischen Abläufen
3. Spezifische Boxübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Fokussierung im Alltag ausprobieren

Daten

1. Modul: Donnerstag, 7. März 2024
2. Modul: Donnerstag, 21. März 2024

Zeit

14.15 bis 16.15 Uhr

Ort

Boxkeller
Kochergasse 4
3011 Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 20.–²
CHF 100.–³

Moderation

Thorsten Ante, Pflegefachmann und Boxtherapeut
Benjamin Hildbrand, Experte aus Erfahrung

Hinweis

Bitte ein eigenes Getränk, ein kleines Handtuch, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken und bewegungsfreundliche Kleidung mitnehmen.

Mit freundlicher Unterstützung

BOXENBERN, seit 1935

Kurs 11: 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 wir 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 uns persönlich 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: Freitag, 8. März 2024
13.00 bis 15.00 Uhr
2. Modul: Freitag, 5. April 2024
13.00 bis 16.00 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

Kurs 12: Textwerkstatt: Wortcollagen

Fünfstündiger Kurs

Mutig aus scheinbar Festgefügtem Neues schaffen. In Einzelteile Zerbrochenes anders ordnen und sich vom Zufälligen und Zugefallenen überraschen lassen – das passiert beim Arbeiten mit Textcollagen ganz konkret auf dem Tisch, an dem Mensch sitzt, aber es ist auch ein Sinnbild für Erfahrungen auf dem Recoveryweg.

Inspiziert durch die Collagenkunst der Schriftstellerin Herta Müller schreiben wir zusammen Collagentexte – nach verschiedenen Inputs und in freier, eigengewählter Form. Das Ausschneiden von Wörtern und Sätzen aus Zeitungen und Magazinen ist eine kreative Art und Weise, intuitiv, aber nicht willkürlich, verdichtete Texte zu schreiben. Manchmal hilft das «Collagenschreiben» auch, um mutiger mit Worten umzugehen, um «Kreativ-/und Schreib-Blockaden» zu überwinden, aber vor allem hilft es, die eigene Kreativität freizulegen. Es ist eine Entdeckungsreise nach Wort-Arrangements, um am Ende die herausgeschälte Essenz des Inhaltes festzukleben. Das Finden von neuen Perspektiven auf Wörter und Zusammenfindungen ist dabei gewiss. Das Endergebnis ist nicht nur lesbar, sondern ein bildliches Kunstwerk.

Lernziele

1. Das Schreibformat der Collagentexte erlernen
2. Mit neuen Wörtern das Wesentliche verdichten
3. Gemeinsam kreativ sein und Neues schaffen aus scheinbar Festgefügtem
4. Inspiration finden für eigenes Collagieren und Schreiben

Datum

Samstag, 9. März 2024

Zeiten

10.00 bis 12.00 Uhr und
13.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 25.–²
CHF 125.–³

Moderation

Samira El-Maawi (sie/ihr, keine), freischaffende Autor:in und Coach von schreib- und psychosozialen Prozessen
Andrea Zwicknagl (sie/ihr, keine), Peer und Open-Dialogue-Moderator:in

Hinweis

Bitte Zeitungen, Zeitschriften, Magazine zum Ausschneiden mitnehmen, falls vorhanden auch eine eigene Schere und einen Klebstift.

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

Dienstag, 19. März 2024

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 16) angeboten.

Kurs 14: 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, oder anders gesagt: ein Soundtrack unseres eigenen Lebens.

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

Freitag, 22. März 2024

Zeit

13.00 bis 16.00 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 15: Psychische Gesundheit dank Gemüsebeet und Blumentopf

Fünfteiliger Kurs zu je drei Stunden

Säen, pflanzen, pflegen, ernten und ruhen. Dies ist der Jahreszyklus im Garten. Welche Zusammenhänge gibt es zwischen dem Gartenzyklus und meinem eigenen Lebenszyklus – Geburt, Kindheit, Erwachsensein, Älterwerden und Lebensende? Wie kann die Gartenarbeit mit Blumen und Gemüse unsere psychische Gesundheit beeinflussen, gar positiv verändern und stärken?

Antworten zu diesen Fragen wollen wir im Kurs gemeinsam erarbeiten und praktisch vor Ort in einem Garten erleben. Mit allen Sinnen spüren, riechen, schmecken wir die Vielfalt im Garten, säen und pflanzen Gemüse und Blumen, die uns wohl tun und Freude bereiten, für die wir Verantwortung übernehmen und die wir pflegen dürfen, damit sie uns mit guten Nährstoffen versorgen für den Körper und die Seele. Dies alles im Wandel der vier Jahreszeiten.

Lernziele

1. Freude erleben im Garten
2. Herausfinden, was mir besonders gut tut im, mit und von dem Garten und den Pflanzen
3. Erkunden, was mir in schwierigen Situationen gartenbezogen helfen kann
4. Parallelen finden zwischen dem Gartenzyklus und meiner Lebensweise und die Erkenntnisse in den Alltag übertragen

Daten

1. Modul: Samstag, 23. März 2024
2. Modul: Samstag, 18. Mai 2024
3. Modul: Samstag, 29. Juni 2024
4. Modul: Samstag, 17. August 2024
5. Modul: Samstag, 26. Oktober 2024

Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

Treffpunkt

Zu Beginn des 1. Moduls: Beim grossen Brunnen im Schlosshof zwischen den verschiedenen Gebäuden vom Schloss Köniz
Muhlerstrasse 11
3098 Köniz

Kursdurchführungsort

Schlossgarten Köniz
Hinter dem Chornhuus beim Schloss Köniz
Muhlerstrasse 11
3098 Köniz

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 75.–²
CHF 375.–³

Moderation

Elsbeth Andres, Peer, Kursleiterin für biologischen Gartenbau, Tomatenfachfrau
Susanna Loosli, Psychiatriepflegefachfrau

Hinweis

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

Kurs 16: 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, 26. März 2024

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) empfohlen.

Kurs 17: Selbstbild

Viereinhalbstündiger 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, 6. April 2024

Zeit

10.00 bis 12.00 Uhr und
13.30 bis 16.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 22.50²
CHF 112.50³

Moderation

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

Kurs 18: Achtsamkeit – erleben, üben und verstehen

Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Achtsamkeit ist heutzutage in aller Munde und wird bisweilen als modernes Allheilmittel gesehen. Aber ist das realistisch? Was «kann» Achtsamkeit, was nicht?

Kann Achtsamkeit helfen, den Alltag besser zu bewältigen und den Genesungsprozess zu unterstützen?

Gemeinsam untersuchen wir den Begriff «Achtsamkeit» und erkunden unterschiedliche Formen, Achtsamkeit zu erleben und alltagsbezogen zu praktizieren.

Das Angebot verbindet Theorie, Praxis und Austausch. Es zeigt auf, wie wir lernen können, besser mit alltäglichen Herausforderungen, drängenden Gedanken und belastenden Emotionen umzugehen.

Es bietet ebenso die Möglichkeit, individuell für sich herauszufinden, wie Achtsamkeit auf dem Weg der Genesung helfen und das Leben bereichern kann.

Lernziele

1. Die Bedeutung des Wortes «Achtsamkeit» kennenlernen
2. Erfahrungen mit unterschiedlichen Zugängen zu achtsamem Erleben sammeln
3. Einen persönlichen Weg finden, im Alltag achtsamer unterwegs zu sein

Daten

1. Modul: Montag, 8. April 2024
2. Modul: Montag, 22. April 2024

Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 30.–²
CHF 150.–³

Moderation

Roman von Wartburg, Psychologe und MBSR-Lehrer
Moris Steiner, Achtsamkeit-Praktizierender und Experte aus Erfahrung

Hinweis

Bitte eine Decke, Yoga- oder Campingmatte mitnehmen.

Kurs 19: Zwänge besser verstehen

Wie wir ihnen mit Kopf und Herz begegnen können

Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Handlungs- und Gedankenzwängen und besprechen mögliche Entstehungsfaktoren sowie ihren Einfluss auf das Leben. Häufig berichten Betroffene zum Beispiel davon, dass ihre Zwänge oftmals dann auftreten, wenn sie mit schwierigen Gefühlen oder Ereignissen konfrontiert sind.

Es werden Möglichkeiten eines neuen Umgangs und der Bewältigung sowie therapeutische Techniken wie die Expositionstherapie vorgestellt und besprochen.

Viel Wert legen wir auf das Erarbeiten einer selbstfürsorglichen Haltung, auf einen möglichst liebevollen Umgang mit sich selbst und auf die Stärkung der Lebensqualität.

Lernziele

1. Das Wissen über Zwangsstörungen vergrössern
2. Umgangsformen mit Zwangsstörungen und Alternativverhalten finden
3. Hoffnung und Zuversicht erlangen
4. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl stärken

Daten

1. Modul: Mittwoch, 10. April 2024
2. Modul: Mittwoch, 17. April 2024
3. Modul: Mittwoch, 24. April 2024

Zeit

16.00 bis 19.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 45.–²
 CHF 225.–³

Moderation

Volker Röseler, Pflegefachmann Psychiatrie
 Brigitte Omlin, Expertin aus Erfahrung

Kurs 20: 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, 12. April 2024
2. Modul: Freitag, 19. April 2024
3. Modul: Freitag, 26. April 2024
4. Modul: Freitag, 3. Mai 2024
5. Modul: Freitag, 17. Mai 2024
6. Modul: Freitag, 24. Mai 2024
7. Modul: Freitag, 7. Juni 2024

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 21: Bewegung, Tanz und Theater – eine Insel der Lebendigkeit

Dreiteiliger Kurs zu je vier 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: Samstag, 13. April 2024
2. Modul: Samstag, 4. Mai 2024
3. Modul: Samstag, 8. Juni 2024

Zeit

11.00 bis 13.00 Uhr und
14.00 bis 16.00 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 22: 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, 23. April 2024
2. Modul: Dienstag, 30. April 2024
3. Modul: Dienstag, 7. Mai 2024

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 23: Wie gelingt nach einem Burnout der Wiedereinstieg in ein erfülltes Leben?

Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden

Bei einem Burnout oder einer Erschöpfungsdepression gerät das eigene Leben und oft auch das der Angehörigen gehörig aus den Fugen.

Ein Stopp kann ein bewusster Entscheid sein, es kann aber auch der Körper sein, der nicht mehr funktionieren will und einen Ausstieg aus dem peinigenden Hamsterrad erforderlich macht. Nach einem solchen Einbruch geht es oft darum, dass etwas im Leben verändert wird, um nicht erneut in dieselbe Situation zu geraten, ist doch die Gefahr gross, wieder in alte Muster zu verfallen.

Damit das gelingt, kann Folgendes hilfreich sein:

1. Die innere Ruhe wiederfinden, um in einen schöpferischen Zustand zu gelangen
2. (Wieder) in die volle Selbstverantwortung kommen
3. Eine Vision des zukünftigen ICHs erschaffen

Im Kurs lernen wir Methoden und Werkzeuge kennen, um diese Schritte in der Praxis zu meistern und so einen nachhaltigen Neuanfang in ein erfülltes Alltagsleben zu starten.

Lernziele

1. Erfolgsfaktoren erkunden, mit denen ein Wiedereinstieg in den gewünschten Alltag, die Arbeit und Freizeit gelingen – oder eben nicht
2. Werkzeuge kennenlernen, um wieder vermehrt eine innere Ruhe zu erlangen
3. Auseinandersetzung mit persönlichen Mustern und deren Transformationsmöglichkeiten

Daten

1. Modul: Montag, 29. April 2024
2. Modul: Montag, 6. Mai 2024

Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 25.–²
 CHF 125.–³

Moderation

Adrian Badertscher, Experte aus Erfahrung
 Andrea Fröhlich, Mentalcoach, Expertin aus Erfahrung

Kurs 24: Ich habe Angst – Na und?

Dreiteiliger Kurs zu je drei 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: Mittwoch, 8. Mai 2024
2. Modul: Mittwoch, 22. Mai 2024
3. Modul: Mittwoch, 29. Mai 2024

Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 45.–²
CHF 225.–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: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Dreiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

Selbstfürsorge ist weit mehr, als sich aktiv und gut um sich selbst zu kümmern. Vielmehr umfasst sie als zentrale Basis eine innere Haltung des Selbstmitgefühls, der mitfühlenden, freundlichen Zuwendung sich selbst und anderen gegenüber. Daneben steht Selbstfürsorge auch in Verbindung mit der sinnlichen Erfüllung von Bedürfnissen (Wohlfühlglück) sowie mit dem Erleben und Handeln, das im Einklang mit den eigenen Werten (Werteglück) steht.

Wir setzen uns mit diesen Aspekten auseinander und lernen durch praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen mehr Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge im Alltag zu aktivieren. Dabei gibt es auch Raum, sich über die gemachten Erfahrungen auszutauschen.

Lernziele

1. Kennenlernen der Konzepte Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge in Zusammenhang mit den drei emotionalen Hauptsystemen Alarm-, Antriebs- und Fürsorgesystem
2. Auseinandersetzung mit den persönlichen Grundwerten und der Frage, was einem wichtig ist und einen erfüllt
3. Sammeln von praktischen Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Übungen für den Alltag, um mehr Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge aufzubauen
4. Zugang finden zum Erleben von Genussfähigkeit und Dankbarkeit

Daten

1. Modul: Dienstag, 14. Mai 2024
2. Modul: Dienstag, 21. Mai 2024
3. Modul: Dienstag, 28. Mai 2024

Zeit

14.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 30.–²
CHF 150.–³

Moderation

Heidi Katharina Dietrich, Expertin für Krisenbewältigung und Autorin
Cornelia Zuberbühler, Psychotherapeutin

Kurs 26: Wie erschaffe ich (m)ein persönliches Helfernetzwerk?

Zweiteiliger Kurs zu je drei 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 – sei es als Krisenerfahrene, als Angehörige oder als Fachpersonen.

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: Donnerstag, 16. Mai 2024
2. Modul: Donnerstag, 23. Mai 2024

Zeit

13.30 bis 16.30 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
 CHF 30.–²
 CHF 150.–³

Moderation

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

Kurs 27: 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 Rahmen von Psychoseerfahrungen kennenlernen und nutzbar machen

Daten

1. Modul: Dienstag, 21. Mai 2024
2. Modul: Dienstag, 11. Juni 2024
3. Modul: Dienstag, 25. Juni 2024

Zeit

16.30 bis 19.00 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 28: Sex, Intimität und Beziehung: Der Einfluss unseres Denkens

Dreistündiger Kurs

Wie beeinflusst unser Denken unsere (Liebes-)Beziehungen? Was denken wir über Sexualität und wie kommt es, dass wir denken, wie wir denken?

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? Was meinen wir über Sexualität zu wissen und wo haben wir das gelernt? Wie gehen wir um mit unseren Sehnsüchten und unerfüllten Wünschen?

Lernziele

1. Eine wertschätzende, konkrete Sprache entdecken und kultivieren rund um die Themen Sexualität, Intimität und Beziehung
2. Sich damit auseinandersetzen, wie die sexuelle Lerngeschichte die Gestaltung von (Liebes-)Beziehungen prägt
3. Das eigene Wissen erweitern zum Thema Sexualität, Intimität und Beziehung in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit

Daten

Montag, 27. Mai 2024

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

Siehe dazu auch Kurs 30: «Sex, Intimität und Beziehung: Die Rolle des Körpers». Die beiden Kurse bieten unterschiedliche Zugänge zum Thema und können einzeln oder in Kombination besucht werden.

Kurs 29: 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 lernen die Teilnehmenden den von Patricia Deegan entwickelten Ansatz der «Persönlichen Medizin» kennen und erarbeiten gezielt Strategien, 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, 6. Juni 2024
2. Modul: Donnerstag, 20. Juni 2024
3. Modul: Donnerstag, 11. Juli 2024

Zeit

15.00 bis 17.00 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 30: Sex, Intimität und Beziehung: Die Rolle des Körpers

Dreistündiger Kurs

Sexuelle Gesundheit und Recovery haben viele Gemeinsamkeiten. Wie gelingt es, Sexualität selbstwirksam zu erleben und in die Gestaltung von (Liebes-)Beziehungen einzubringen? In diesem Kurs legen wir den Fokus auf Körperübungen, um uns vertieft mit der Wirkung unseres Körpers auseinanderzusetzen.

Mit Hilfe von Atmungs-, Bewegungs- und Begegnungsübungen versuchen wir zu erfahren, was die Forschung über Lust, Genuss und Freude in der Theorie formuliert. Wir nehmen uns Zeit für Erfahrungsaustausch und möchten wissen, inwiefern es uns gelingt, die Theorie zu leben, und was es braucht, damit dieses Wissen eine Resource im Alltag sein kann. Dabei gehen wir folgenden Fragen nach: Wie und wo spüren wir Menschen Erregung oder Lust im eigenen Körper? Was tut mir gut? Wie macht der Körper das? Wie kann ich Nähe und Intimität leben? Wie erkenne ich Grenzen?

Lernziele

1. Mit Hilfe von Atmungs-, Bewegungs- und Begegnungsübungen ausprobieren, wie der Körper auf die eigene Wahrnehmung wirkt
2. Erkunden, was die Art und Weise, wie wir unsere Körper einsetzen, bei uns selber und bei anderen auslöst
3. Sich üben in einem wohlwollenden Blick zum Thema Sex, Intimität und Beziehung sowie einer wertschätzenden Sprache

Daten

Montag, 10. Juni 2024

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

Bitte eine Matte oder eine Decke mitbringen sowie ein grosses Badetuch oder, falls vorhanden, ein Yogakissen.

Siehe dazu auch Kurs 28: «Sex, Intimität und Beziehung: Der Einfluss unseres Denkens». Die beiden Kurse bieten unterschiedliche Zugänge zum Thema und können einzeln oder in Kombination besucht werden.

Kurs 31: 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. Juni 2024
2. Modul: Freitag, 21. Juni 2024
3. Modul: Freitag, 28. Juni 2024

Zeit

13.00 bis 16.00 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 32: Singen – ein Geschenk fürs Leben

Gemeinsam unsere Stimmen wecken und entdecken

Vierteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden

Unsere Stimme ist ein Spiegel unserer Psyche und unserer Emotionen. Zahlreiche Studien belegen den positiven Einfluss von Singen auf unsere psychische Gesundheit.

In diesem Kurs übertragen wir solche Studienergebnisse in die Praxis, lernen stimmphysiologische Grundlagen kennen und trainieren unsere Stimme. Dabei liegt der Fokus auf der Stimmbildung und dem gemeinsamen Singen.

Wir machen zusammen Musik, improvisieren und erarbeiten eigene Lieder. Und wir tauschen uns über psychische Erschütterungserfahrungen und über die Heilkraft der Singstimme sowie der Musik aus. Dafür treffen wir uns regelmässig. So können wir uns kontinuierlich weiterentwickeln und unsere Erfahrungen vertiefen.

Lernziele

1. Grundlagen der Stimmtechnik vertiefen
2. Mut zur eigenen Stimme finden
3. Gemeinsam musizieren
4. Fachlicher und persönlicher Austausch über den Einfluss des Singens auf die psychische Gesundheit

Daten

1. Modul: Montag, 17. Juni 2024
2. Modul: Montag, 24. Juni 2024
3. Modul: Montag, 1. Juli 2024
4. Modul: Montag, 8. Juli 2024

Zeit

18.30 bis 21.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 50.–²
CHF 250.–³

Moderation

Mara Maria Möritz, Sängerin
Kathrin Obrist, Genesungsbegleiterin und
Liedermacherin

Kurs 33: Connect with your Roots

Ein Raum der Ruhe führt zu den eigenen Wurzeln

Siebenstündiger Kurs

In unserer heutigen, schnelllebigen Gesellschaft gibt es wenig Zeit für sich selbst. Das wollen wir ändern. Wir nehmen uns Zeit, um eigene Kraftreserven aufzutanken und (wieder) mit aufgeladenen Batterien im Leben zu stehen.

In diesem Peer-Outdoor-Kurs lernen wir Techniken kennen, die uns dabei unterstützen und fördern, ein noch besseres Verständnis für uns sowie für unsere persönlichen Ruhe- und Kraft-Räume zu entwickeln. Wie können wir zur Ruhe kommen? Wie können wir unsere innere Stimme besser hören? Und danach handeln? Ob draussen in der Natur oder im Dschungel der inneren Welten, es ist hilfreich zu wissen, wo Energie für die nächsten Schritte im Leben geholt werden kann.

Unter freiem Himmel, in der Gruppe, erleben wir einen Tag im Wald. Wie Erfahrungen zeigen und auch die Forschung bestätigt, ist der Wald ein essenzieller Erholungsort.

Fachinputs und die Vermittlung verschiedener Methoden und Techniken unterstützen den gemeinsamen Austausch. Wie können wir den Wald und die Erlebnisse des Outdoor-Tages besser in unseren Alltag integrieren und für unsere psychische Gesundheit nutzen? Natürlich gehören auch Feuer machen, Essen zubereiten und sich in seinem eigenen Tempo der Natur annähern dazu.

Lernziele

1. Verstehen lernen, wie wichtig es sein kann, seinen eigenen Energiehaushalt zu kennen und damit gesund umzugehen
2. Eigene Kraftquellen (wieder-)entdecken
3. Einblicke erhalten, was alles im Auge behalten werden kann, um gestärkt nächste Schritte im Leben zu beschreiten

Daten

Samstag, 22. Juni 2024

Zeit

9.30 bis 16.30 Uhr

Ort

Wald in der Region der Stadt Bern
Treffpunkt Bahnhof Bern

Kosten

CHF 10.–¹

CHF 35.–²

CHF 175.–³

Moderation

Andrea Uebelhard, Genesungsbegleiterin
Simon Jamnik, Erlebnispädagoge, Survival-Trainer und Pflegefachmann

Hinweis

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, eigene Verpflegung für den Tag (Mittagessen, Snacks und Wasser), wenn möglich ein Taschenmesser sowie bei Bedarf Essgeschirr und eine Sitzunterlage wie zum Beispiel eine Decke oder Ähnliches mitnehmen.

Kurs 34: 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, 27. Juni 2024
2. Modul: Donnerstag, 4. Juli 2024

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 35: Mein Atem als Kraftquelle

Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Wir wollen mit Freude am eigenen Atem forschen.

Unser Atem trägt uns täglich durchs Leben und wir merken oft erst in schwierigen Situationen, dass uns der «Schnuuf» fehlt.

Wir lernen verschiedene Übungen und Techniken kennen, um Anforderungen des Alltags zu meistern und auch in Krisen aus dem Vollen zu schöpfen.

Im gemeinsamen Austausch besprechen wir unsere Erlebnisse mit dem Atem. In dieser Erfahrungswelt lernen wir unseren Körper neu kennen und wir geben unseren körperlichen Eindrücken einen Namen. So können wir unseren Atem als Kraftquelle erleben.

Lernziele

1. Den Atem als Kraftquelle entdecken
2. Nützliche Übungen für den Alltag kennenlernen
3. Die eigenen Körpererfahrungen im Austausch mitteilen lernen

Daten

1. Modul: Dienstag, 9. Juli 2024
2. Modul: Mittwoch, 10. Juli 2024
3. Modul: Donnerstag, 11. Juli 2024

Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern

Kosten

CHF 10.–¹
CHF 45.–²
CHF 225.–³

Moderation

Nils Solanki, Atemtherapeut
Martin Frei, Atemexperte aus Erfahrung

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung anziehen (oder mitnehmen).

Kurs 36: Das Wohlbefinden verbessern

Was kann ich dafür tun?

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, 12. Juli 2024

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

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 (vgl. S. 48)
- Falls gewünscht: spezifische Bedürfnisse oder Art der Assistenz angeben

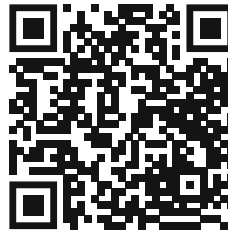
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)
Recovery College Bern
RCB-Sekretariat
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
anmeldung.rcb@upd.ch

Die Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. 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 frei gewordenen Plätze anderen Interessierten vergeben. Bei zu kurzfristigen Abmeldungen oder bei unentschuldigtem Fernbleiben müssen wir die Gebühren verrechnen.

RCB-Kursanmeldungen



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

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

Mitarbeitende der UPD können die RCB-Kurse als Weiterbildungsangebote nutzen. Der Selbstkostenanteil wird gemäss Reglement Fort- und Weiterbildung der UPD aufgrund bewilligtem Weiterbildungsgesuch berechnet.

Das RCB unterstützen

Das RCB 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. Er hilft aber auch, finanzschwachen Studierenden weiterhin einen niederschweligen Zugang zu den Kursen zu ermöglichen. 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

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)

Recovery College Bern

Bolligenstrasse 111/3000 Bern 60

Spenden via Twint



Langfristige Unterstützung Institutionen

Sie können das RCB auch als Institution nachhaltig fördern. Informationen und einen 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: recoverycollege@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. 11.

Weitere Informationen

www.recoverycollegebern.ch

[Instagram.com @recoverycollege_bern](https://www.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

«Der beste Weg, um der Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft entgegenzuwirken: Darüber sprechen!»

Studierender RCB

«Vielen Dank! Ich habe das Gefühl, diese Form der Weiterbildung bringt uns weiter im Umgang mit psychischen Krankheiten.»

Studierende RCB

«Recovery basiert auf Hoffnung, Zuversicht und Selbstermächtigung.»

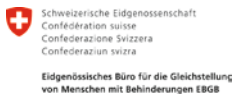
Gianfranco Zuaboni, Projektleiter RCB

RCB-Kursanmeldungen



www.recoverycollegebern.ch

Mit freundlicher Unterstützung von



Emil & Beatrice
Gürtler-Schnyder
von Wartensee Stiftung



Patronate



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

Alec von Graffenried, Stadtpräsident Bern