



**GEMEINSAM LERNEN GENESEN**

# Recovery College Bern (RCB)

**Programm Frühlingssemester 2025**

**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? Dann heissen wir Sie im Recovery College Bern (RCB) herzlich willkommen!

Das RCB ist ein innovatives Bildungsprogramm und bietet eine vielseitige Palette mit thematischen Kursen, Seminaren 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 inspirieren und besuchen Sie uns!

Das RCB hat sich in den vergangenen Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und kann ständig neue Teilnehmende gewinnen. Gleichzeitig holt es regelmässig neue Dozierende aus unterschiedlichsten Praxisbereichen an Bord, die in Kooperation mit dem RCB-Kernteam erstmalige Angebote entwickeln. Das bestätigt unser Engagement aufs Schönste und ist ein grosser Ansporn für eine weitere Etablierung unseres Programms. Herzlichen Dank!

### Das Frühlingssemester 2025

Im kommenden Semester stehen insgesamt 34 Kurse zur Wahl. Das RCB kann auf einen breiten Fundus an Themen zurückgreifen. Neben diesen bewährten Angeboten sind folgende neu erschlossenen Themen dabei: «Ikigai – Wofür es sich zu leben lohnt» und «Drüber reden, aber wie? Eine Gesprächswerkstatt».

Ausserdem laden wir erstmals Angehörige an die zweistündige, kostenlose Austauschveranstaltung «Welche Kursthemen interessieren Angehörige?» ein. Es ist uns ein Anliegen, unsere Kurse auch für diejenigen zu konzipieren, welche mit Menschen in psychischen Krisen nahe zusammenleben.

Deshalb möchten wir ihre spezifischen Bedürfnisse und Themen, die sie beschäftigen, besser kennenlernen, um diese in unser Programm einfließen zu lassen.

Im Rahmen des Kurses «Diagnose: Fluch oder Segen?» (Kurs 25) besuchen wir erstmals gemeinsam eine Ausstellung. Die Schau «verrückt normal» im Historischen Museum Basel bietet bestimmt viel Gesprächsstoff.

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.

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 4, da finden Sie vertiefende Informationen zum RCB. Wir führen auch regelmässige Infotreffen (Kurs 1) durch, an die Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte herzlich eingeladen sind. Hier werden das RCB und das Programm vorgestellt und Sie können in einer ungezwungenen Atmosphäre Fragen stellen.

Allgemeine Informationen zu den Kurskosten und unserem gestaffelten, niederschweligen Tarifsysteem, dem Anmeldeverfahren, den Kontaktmöglichkeiten und Weiterem finden Sie auf den letzten Seiten dieses Programmheftes.

Die aktuellsten Informationen zum Programm werden jeweils auf unserer Website [www.recoverycollegebern.ch](http://www.recoverycollegebern.ch) 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 präsent:

instagram.com @recoverycollege\_bern  
facebook.com/recoverycollegebern

Nun freuen wir uns darauf, Sie im Rahmen der RCB-Angebote zu treffen und uns mit Ihnen auszutauschen, 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. 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 mindestens 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. 10)

## Angebotsübersicht

<b>Kurs 1: RCB-Infotreffen</b>	<b>10</b>
Zweistündige Einführung ins Recovery College Bern	
Sa., 1. 2. 2025	14.00 bis 16.00 Uhr
Mi., 12. 2. 2025	15.00 bis 17.00 Uhr
Mo., 3. 3. 2025	17.00 bis 19.00 Uhr
Di., 1. 4. 2025	16.00 bis 18.00 Uhr
Fr., 2. 5. 2025	17.00 bis 19.00 Uhr
Mo., 2. 6. 2025	13.00 bis 15.00 Uhr
Di., 1. 7. 2025	17.00 bis 19.00 Uhr
<b>Kurs 2: Bewegung, Tanz und Theater – eine Insel der Lebendigkeit</b>	<b>11</b>
Dreiteiliger Kurs zu je vier Stunden	
Sa., 15. 2., Sa., 1. 3. und Sa., 15. 3. 2025	jeweils 11.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 16.00 Uhr
<b>Kurs 3: Stressabbau in Belastungssituationen</b>	<b>12</b>
<b>Körperlich, emotional, mental</b>	
Vierteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden	
Mi., 19. 2., Mi., 5. 3., Mi., 19. 3. und Mi., 2. 4. 2025	jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr
<b>Kurs 4: Ernährung – Körperstoffwechsel – Psyche</b>	<b>13</b>
<b>Futter für die Seele</b>	
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden	
Fr., 21. 2., Fr., 28. 2. und Fr., 14. 3. 2025	jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
<b>Kurs 5: AD(H)S, Erledigungsblockade und Recovery</b>	<b>14</b>
<b>Nicht können, was man eigentlich kann</b>	
Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden	
Mi., 26. 2. und Mi., 12. 3. 2025	jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr
<b>Kurs 6: Achtsamkeit – erleben, üben und verstehen</b>	<b>15</b>
Dreiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden	
Di., 4. 3., Di., 18. 3. und Di., 1. 4. 2025	jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr
<b>Kurs 7: Genesung gestalten</b>	<b>16</b>
<b>Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?</b>	
Siebenteiliger Kurs zu je drei Stunden	
Fr., 7. 3., Fr., 14. 3. Fr., 21. 3., Fr., 28. 3., Fr., 11. 4., Fr., 25. 4. und Fr., 23. 5. 2025	jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr

- Kurs 8: Sich mit der Kraft von Rhythmus verbinden** 17  
**Eintauchen in Flow, Groove und Stille**  
Wochenendkurs zu zweimal dreieinhalb Stunden  
Sa., 8. 3. 2025 17.00 bis 20.30 Uhr  
So., 9. 3. 2025 10.30 bis 14.00 Uhr
- Kurs 9: Boxen: Die eigene (Körper-)Wahrnehmung stärken** 18  
Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden  
Mo., 10. 3. und Mo., 24. 3. 2025 jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr
- Kurs 10: Ikigai – Wofür es sich zu leben lohnt** 19  
Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Do., 13. 3. und Do., 27. 3. 2025 jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 11: Psychische Gesundheit dank Gemüsebeet und Blumentopf** 20  
Fünfteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Sa., 22. 3., Sa., 17. 5., Sa., 28. 6., Sa., 16. 8. und Sa., 11. 10. 2025 jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 12: Fotografieren und Photovoice** 21  
**Leben, Arbeit und Welt mit neuen Augen sehen**  
Zweiteiliger Kurs zu einmal zwei und einmal drei Stunden  
Do., 10. 4. 2025 14.00 bis 16.00 Uhr  
Do., 24. 4. 2025 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 13: Zu Wort kommen – aktivistisch kreative Schreibwerkstatt** 22  
Vierständiger Kurs  
Sa., 12. 4. 2025 13.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 14: Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten** 23  
Dreiteiliger Kurs zu je vier Stunden  
Di., 22. 4., Di., 29. 4. und Di., 6. 5. 2025 jeweils von 14.00 bis 18.00 Uhr
- Kurs 15: Wenn der Körper streikt, die Psyche stärken** 24  
**Mit wiederkehrenden körperlichen Beschwerden oder Schmerzen umgehen**  
Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Sa., 26. 4. und Sa., 10. 5. 2025 jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr

- Kurs 16: Arbeit – Lust oder Frust?** 25  
**Wie die eigene Erfahrung zum Erfolg führen kann**  
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Fr., 2. 5., Fr., 9. 5. und Fr., 16. 5. 2025 jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr
- Kurs 17: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge** 26  
Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Sa., 3. 5. und Sa., 24. 5. 2025 jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr
- Kurs 18: Abschied und Übergang** 27  
**Im Fluss des Lebens**  
Vierständiger Einführungskurs  
Mo., 5. 5. 2025 13.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 19: Zwänge besser verstehen** 28  
**Wie wir ihnen mit Kopf und Herz begegnen können**  
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Mi., 7. 5., Mi., 14. 5. und Mi., 28. 5. 2025 jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr
- Kurs 20: Trauer** 29  
Fünfstündiger Vertiefungskurs  
Mo., 12. 5. 2025 13.00 bis 18.00 Uhr
- Kurs 21: Let's talk about LGBTIQ+** 30  
**Stärkende innere und äussere Gespräche führen**  
Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden  
Di., 13. 5. und Di., 27. 5. 2025 jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr
- Kurs 22: Welche Kursthemen interessieren die Angehörigen?** 31  
Zweistündige Austauschveranstaltung  
Do., 22. 5. 2025 18.00 bis 20.00 Uhr
- Kurs 23: Selbstbild** 32  
Viereinhalbstündiger Kurs  
So., 25. 5. 2025 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr

- Kurs 24: Psychose verstehen und bewältigen** **33**  
**Behandlung oder Begabung?**  
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Mo., 2. 6., Mo., 16. 6. und Mo., 23. 6. 2025 jeweils 16.30 bis 19.30 Uhr
- Kurs 25: Diagnose: Fluch oder Segen?** **34**  
**Einen recoveryorientierten Zugang finden**  
Zweiteiliger Kurs zu je zweieinhalb Stunden  
Mi., 4. 6. und Mi., 11. 6. 2025 jeweils 16.30 bis 19.00 Uhr
- Kurs 26: Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen** **35**  
Dreiteiliger Kurs zu je zwei Stunden  
Do., 5. 6., Do., 12. 6. und Do., 19. 6. 2025 jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 27: Drüber reden! Aber wie?** **36**  
**Eine Gesprächswerkstatt**  
Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Di., 10. 6. und Di., 17. 6. 2025 jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr
- Kurs 28: Stigma durch psychische Erkrankungen** **37**  
**Selbstbestimmter Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung**  
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Fr., 13. 6., Fr., 20. 6. und Fr., 27. 6. 2025 jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr
- Kurs 29: Singen – ein Geschenk fürs Leben** **38**  
**Gemeinsam unsere Stimmen wecken und entdecken**  
Wochenendkurs zu zweimal fünf Stunden  
Sa., 14. 6. und So., 15. 6. 2025 jeweils 11.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 30: Mit Musik durchs Leben** **39**  
**Wie uns Songs und Musikstücke begleiten und unterstützen**  
Dreistündiger Kurs  
Fr., 4. 7. 2025 14.00 bis 17.00 Uhr
- Kurs 31: Rollen im Spiel des Lebens** **40**  
**Genesungsgestaltung durch bewussten Umgang mit Rollen**  
Vierteiliger Kurs zu je drei Stunden  
Mo., 7. 7., Mo., 14. 7., Mo., 21. 7. und Mo., 28. 7. 2025 jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr

<b>Kurs 32: Mein Atem als Kraftquelle</b>	<b>41</b>
Dreiteiliger Kurs zu je drei Stunden Di., 8. 7., Mi., 9. 7. und Do., 10. 7. 2025      jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr	
<b>Kurs 33: Das Wohlbefinden verbessern</b>	<b>42</b>
<b>Was kann ich dafür tun?</b> Dreistündiger Kurs Fr., 11. 7. 2025      14.00 bis 17.00 Uhr	
<b>Kurs 34: Connect with your Roots</b>	<b>43</b>
<b>Ein Raum der Ruhe führt zu den eigenen Wurzeln</b> Siebenstündiger Kurs Sa., 12. 7. 2025      9.30 bis 16.30 Uhr	
<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>44-46</b>
Anmeldungen, Kurskosten, Vereinsmitgliedschaft, Spenden, Mobiles Recovery College, RCB mitgestalten, Copyright, Kontakt	

## Kurs 1: RCB-Infotreffen

Zweistündige Einführungen ins Recovery College Bern

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 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, 1. Februar 2025  
14.00 bis 16.00 Uhr

Mittwoch, 12. Februar 2025  
15.00 bis 17.00 Uhr

Montag, 3. März 2025\*  
17.00 bis 19.00 Uhr

Dienstag, 1. April 2025  
16.00 bis 18.00 Uhr

Freitag, 2. Mai 2025  
17.00 bis 19.00 Uhr

Montag, 2. Juni 2025\*  
13.00 bis 15.00 Uhr

Dienstag, 1. Juli 2025  
17.00 bis 19.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern  
**Kornhausbibliothek**  
3. Obergeschoss  
Kornhausplatz 18  
3011 Bern

\*Kornhaus Bern

### Recovery College Bern

2. Obergeschoss  
Kornhausplatz 18  
3011 Bern

### Kosten

Kostenlos

### Moderation

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

## Kurs 2: 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, 15. Februar 2025
2. Modul: Samstag, 1. März 2025
3. Modul: Samstag, 15. März 2025

### Zeit

11.00 bis 13.00 Uhr und  
14.00 bis 16.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 60.–<sup>2</sup>  
CHF 300.–<sup>3</sup>

### 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 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, 19. Februar 2025
2. Modul: Mittwoch, 5. März 2025
3. Modul: Mittwoch, 19. März 2025
4. Modul: Mittwoch, 2. April 2025

#### **Zeit**

18.00 bis 20.30 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 50.–<sup>2</sup>  
CHF 250.–<sup>3</sup>

#### **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: 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: Freitag, 21. Februar 2025
2. Modul: Freitag, 28. Februar 2025
3. Modul: Freitag, 14. März 2025

#### **Zeit**

18.00 bis 21.00 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

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

#### **Moderation**

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

## Kurs 5: AD(H)S, Erledigungsblockade 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 Privaten: ob regelmässig Rechnungen bezahlen, die Wohnung aufräumen, Seminararbeiten fürs Studium schreiben oder auf eine E-Mail antworten, ...

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

#### Daten

1. Modul: Mittwoch, 26. Februar 2025
2. Modul: Mittwoch, 12. März 2025

#### Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

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

#### Moderation

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

## Kurs 6: Achtsamkeit – erleben, üben und verstehen

Dreiteiliger Kurs zu je zweieinhalb 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: Dienstag, 4. März 2025
2. Modul: Dienstag, 18. März 2025
3. Modul: Dienstag, 1. April 2025

### Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

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

### Moderation

Kristin Milby, MBSR-Lehrerin, Sport- und Bewegungstherapeutin  
Moris Steiner, Achtsamkeit-Praktizierender und Experte aus Erfahrung

### Hinweis

Bitte eine Decke, Yoga- oder Campingmatte mitnehmen.

## Kurs 7: 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, 7. März 2025
2. Modul: Freitag, 14. März 2025
3. Modul: Freitag, 21. März 2025
4. Modul: Freitag, 28. März 2025
5. Modul: Freitag, 11. April 2025
6. Modul: Freitag, 25. April 2025
7. Modul: Freitag, 23. Mai 2025

#### Zeit

14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

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

#### Moderation

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

## **Kurs 8: 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, 8. März 2025  
17.00 bis 20.30 Uhr
2. Modul: Sonntag, 9. März 2025  
10.30 bis 14.00 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

- CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 35.–<sup>2</sup>  
CHF 175.–<sup>3</sup>

#### **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 9: 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: Montag, 10. März 2025
2. Modul: Montag, 24. März 2025

### Zeit

14.00 bis 16.00 Uhr

### Ort

Boxkeller  
Kochergasse 4  
3011 Bern

### Kosten

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

### 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 10: Ikigai – Wofür es sich zu leben lohnt

Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Ikigai ist ein Konzept, das den Menschen eine Basis geben kann, um eine Balance zwischen ihrem Inneren und Äusseren zu finden. So zeigt es auch Wege auf für ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben.

Wir nutzen Ikigai, um uns zunächst mit den wichtigen Bereichen unseres Lebens zu beschäftigen. Dabei schauen wir uns vier Bereiche genauer an:

1. Das, was Sie lieben – Ihre Leidenschaften und Dinge, die Ihnen Freude bereiten
2. Das, worin Sie gut sind – Ihre Fähigkeiten und Talente
3. Das, was die Welt braucht – Ihre Mission und wie Sie anderen helfen können
4. Das, wofür Sie bezahlt werden können – Ihre beruflichen Möglichkeiten und Ihr Einkommen

Die Überschneidung dieser vier Bereiche zeigt Ihr persönliches Ikigai – das, was Ihrem Leben Sinn und Erfüllung verleiht.

Sich mit diesen Bereichen auseinanderzusetzen, ist ein Prozess der Selbstfindung. Schritt für Schritt können Sie entdecken, wie diese Bereiche in Ihrem Leben zusammenpassen und Sie ausbalancieren.

### Lernziele

1. Unterstützung beim Erkunden von Sinnfindung im Leben
2. Erkunden, wie morgens motivierter mit Freude aufgestanden werden kann
3. Hilfen kennenlernen, um eine «gute» Balance im Leben zu finden – zwischen Arbeit, Privatleben und sozialem Umfeld
4. Austausch in der Gruppe und voneinander lernen

### Daten

1. Modul: Donnerstag, 13. März 2025
2. Modul: Donnerstag, 27. März 2025

### Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

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

### Moderation

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

## Kurs 11: 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, 22. März 2025
2. Modul: Samstag, 17. Mai 2025
3. Modul: Samstag, 28. Juni 2025
4. Modul: Samstag, 16. August 2025
5. Modul: Samstag, 11. Oktober 2025

### Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

### Treffpunkt

Kursbeginn, 1. Modul:

13.50 Uhr: Bahnhof Langenthal vor SBB Reisezentrum, Eisenbahnstrasse 8, Langenthal oder

14.00 Uhr: Parkplatz Aare Seeland mobil AG, Grubenstrasse 12, Langenthal

### Kursdurchführungsort

Garten beim Reitplatz Langenthal, ab Bahnhof Langenthal zu Fuss in fünf Minuten erreichbar

### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 75.–<sup>2</sup>

CHF 375.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

### Hinweis

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

## **Kurs 12: 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, unseren Blick auf Gesundheit, Familie, Gemeinschaft und unsere Zukunft zu erkunden und auszutauschen. 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: Donnerstag, 10. April 2025  
14.00 bis 16.00 Uhr
2. Modul: Donnerstag, 24. April 2025  
14.00 bis 17.00 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 25.–<sup>2</sup>  
CHF 125.–<sup>3</sup>

#### **Moderation**

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

#### **Hinweis**

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

## Kurs 13: Zu Wort kommen – aktivistisch kreative Schreibwerkstatt

Vierstündiger Kurs

Schreiben ist still. Schreiben ist laut. Schreiben kann bewegen – das Innere, aber auch das Äussere. Schreiben, um zu protestieren, zu benennen, zu träumen, neu zu kreieren. Schreiben kann eine Form sein, sich in gesellschaftskritische Kontexte einzumischen und sie zu reflektieren.

Wir wollen: zusammen schreiben. Aus der Quelle unserer Erfahrungen schöpfen, Neues formen und in einem Safer Space mit dem Schreiben poetisieren und intervenieren.

Zu Wort kommen – damit auch die Perspektiven sichtbar werden, die oftmals in der Erzählung ausgelassen werden.

### Lernziele

1. Einen Ausdruck finden für das, was bewegt und in Bewegung kommen soll
2. Worte für das Aussen und das Innen finden
3. Verschiedenen aktivistischen Textformen und Autor:innen begegnen
4. Reflektieren über Ziele und Orte für das eigene aktivistische Schreiben

### Datum

Samstag, 12. April 2025

### Zeiten

13.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 20.–<sup>2</sup>

CHF 100.–<sup>3</sup>

### 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

## Kurs 14: 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, 22. April 2025
2. Modul: Dienstag, 29. April 2025
3. Modul: Dienstag, 6. Mai 2025

### Zeit

14.00 bis 18.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 60.–<sup>2</sup>  
CHF 300.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

## **Kurs 15: 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 Einschränkungen oder Schmerzen verändern das Leben meist grundlegend. Wenn der Körper streikt, beeinflusst dies den Menschen ganzheitlich: den Alltag, die sozialen Beziehungen, die Lebenspläne, das psychische Wohlbefinden.

Wir untersuchen die Zusammenhänge zwischen körperlichen Einschränkungen respektive Schmerzen und psychischer Gesundheit. Dabei schauen wir uns insbesondere die Herausforderungen für die Psyche an, wenn der Körper immer wieder belastet ist.

Wir erarbeiten Strategien und erleben Möglichkeiten, die helfen können, trotz Einschränkungen und/oder Schmerzen die Psyche zu stärken. Mit der Vielfalt und Expertise der Gruppe gewinnen wir Ideen und Anregungen für den individuellen weiteren Prozess.

#### **Lernziele**

1. Die vier psychischen 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 mit bereits vorhandenen Strategien und Möglichkeiten weiterentwickeln

#### **Daten**

1. Modul: Samstag, 26. April 2025
2. Modul: Samstag, 10. Mai 2025

#### **Zeit**

13.00 bis 16.00 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

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

#### **Moderation**

Laura Spadarotto, Psychologin, Betroffene  
 Miryam Azer, Betroffene, ressourcen- und prozessorientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin

#### **Hinweis**

Wer Mühe hat mit längerem Sitzen oder es sich besonders bequem machen möchte, kann eine Gymnastikmatte, ein Kissen oder ähnliches mitbringen.

## Kurs 16: 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, 2. Mai 2025
2. Modul: Freitag, 9. Mai 2025
3. Modul: Freitag, 16. Mai 2025

#### Zeit

13.00 bis 16.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

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

#### Moderation

Chris Zeltner, Begleiter von Genesungsprozessen  
 Martin Fankhauser, HR-Fachperson, Coach, Experte aus Erfahrung

## Kurs 17: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Zweiteiliger Kurs zu je drei 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: Samstag, 3. Mai 2025
2. Modul: Samstag, 24. Mai 2025

### Zeit

10.00 bis 13.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

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

### Moderation

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

## **Kurs 18: Abschied und Übergang**

### **Im Fluss des Lebens**

Vierstündiger 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, 5. Mai 2025

#### **Zeit**

13.00 bis 17.00 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 20.–<sup>2</sup>

CHF 100.–<sup>3</sup>

#### **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 20) angeboten.

## 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, 7. Mai 2025
2. Modul: Mittwoch, 14. Mai 2025
3. Modul: Mittwoch, 28. Mai 2025

#### Zeit

16.00 bis 19.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

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

#### Moderation

Volker Röseler, Pflegefachmann Psychiatrie  
Cornelia Steger, Expertin aus Erfahrung

## Kurs 20: Trauer

Fünfstündiger 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

Montag, 12. Mai 2025

### Zeit

13.00 bis 18.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 25.–<sup>2</sup>

CHF 125.–<sup>3</sup>

### 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 18) empfohlen.

## **Kurs 21: Let's talk about LGBTIQA+**

### **Stärkende innere und äussere Gespräche führen**

Zweiteiliger Kurs zu je zwei Stunden

Die Welt ist bunt und das ist gut so! In diesem Kurs begegnen sich Menschen aus der LGBTIQA+-Community, ihre Angehörigen und alle, die sich für ein besseres Verständnis und Miteinander interessieren.

Gemeinsam erforschen wir, wie sich innere und äussere Gespräche so gestalten lassen, dass sie die mentale Gesundheit von LGBTIQA+-Menschen fördern und ihre Selbstfürsorge stärken. Der Kurs lebt von einem wertschätzenden Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden und vermittelt praxiserprobte Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen und Resilienz.

#### **Lernziele**

1. Kennenlernen von Möglichkeiten zum Gestalten von stärkenden inneren und äusseren Gesprächen
2. Üben des aktiven, empathischen Zuhörens und Teilens
3. Stärkung der persönlichen Ressourcen von bunten Menschen
4. Hilfsangebote, Austauschgruppen usw. für LGBTIQA+-Menschen kennenlernen
5. Vernetzung und Austausch mit Gleichgesinnten

#### **Daten**

1. Modul: Dienstag, 13. Mai 2025
2. Modul: Dienstag, 27. Mai 2025

#### **Zeit**

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

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

#### **Moderation**

Jannes Weiss (er/ihm, transmaskulin, pansexuell, polyamor), Experte aus Erfahrung  
Miriam Siegenthaler (sie/ihr, bisexuell), Kommunikationsfachfrau

## Kurs 22: Welche Kursthemen interessieren die Angehörigen?

Zweistündige Austauschveranstaltung

Angehörige psychisch erkrankter Menschen leisten oft organisatorische, pflegerische und emotionale Unterstützung. Ihr Engagement macht sie zu einer tragenden Säule im sozialen System.

Welche Themen interessieren sie? Was beschäftigt sie? Welches sind ihre spezifischen Bedürfnisse? Das überlegen wir uns vom RCB regelmässig. Es ist uns ein Anliegen, die Kurse auch für diejenigen zu konzipieren, welche mit Menschen in psychischen Krisen nahe zusammenleben – in welchem Verwandtschafts- oder Freundschaftsgrad auch immer.

So möchten wir gemeinsam mit Angehörigen erkunden, welche Themen und Inhalte sie sich für die Kurse am RCB wünschen. Der Austausch bietet Raum, Erwartungen und Ideen zu teilen. So können wir die RCB-Kurse in Zukunft noch besser auf die Anliegen der Angehörigen abstimmen und ihre spezifischen Interessen in die Gestaltung des Kursangebots einfliessen lassen.

### Lernziele

1. Interessen und Bedürfnisse für Kursinhalte erkunden
2. Koproduktive Klärung von Erwartungen
3. Das Recovery College Bern (besser) kennenlernen
4. Spezifische Anliegen aus der Angehörigenperspektive diskutieren

### Daten

Donnerstag, 22. Mai 2025

### Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

Kostenlos

### Moderation

Christa Schmelzkopf, Angehörigenbegleiterin

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler und Leiter RCB

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

## Kurs 23: 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

Sonntag, 25. Mai 2025

### Zeit

10.00 bis 12.00 Uhr und  
13.30 bis 16.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 22.50<sup>2</sup>  
CHF 112.50<sup>3</sup>

### Moderation

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

## **Kurs 24: Psychose verstehen und bewältigen**

### **Behandlung oder Begabung?**

Dreiteiliger Kurs zu je drei 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: Montag, 2. Juni 2025
2. Modul: Montag, 16. Juni 2025
3. Modul: Montag, 23. Juni 2025

#### **Zeit**

16.30 bis 19.30 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

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

#### **Moderation**

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

## Kurs 25: 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 kaum bekannte Diagnosen 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, 4. Juni 2025
2. Modul: Mittwoch, 11. Juni 2025

### Zeit

16.30 bis 19.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 25.–<sup>2</sup>  
CHF 125.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

### Hinweis

Gemeinsamer, fakultativer Besuch der Ausstellung «verrückt normal» im Historischen Museum Basel am Mittwochnachmittag, 25. Juni 2025 zu Sonderkonditionen. Bei Interesse bitte bei der Kursanmeldung bemerken.

## Kurs 26: 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, 5. Juni 2025
2. Modul: Donnerstag, 12. Juni 2025
3. Modul: Donnerstag, 19. Juni 2025

### Zeit

15.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

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

### Moderation

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

## Kurs 27: Drüber reden! Aber wie?

### Eine Gesprächswerkstatt

Zweiteiliger Kurs zu je drei Stunden

Dem Reden wird im Kontext von psychischer Gesundheit und Krankheit traditionell eine heilsame Wirkung zugeschrieben. Neuerdings wird auch das Reden ausserhalb des klinisch-therapeutischen Bereichs in Kampagnen der öffentlichen Gesundheitsvorsorge beworben. Über Erfahrungen psychischer Erkrankung zu reden, ist aber alles andere als einfach.

Ausgehend von eigenen Erfahrungen und den Ergebnissen des interdisziplinären Projekts «Drüber reden! Aber wie?» wollen wir in dieser Gesprächswerkstatt gemeinsam erforschen und ausprobieren, welche Ressourcen uns für diese anspruchsvolle kommunikative Aufgabe zur Verfügung stehen und wie das Drüberreden gelingen kann.

#### Lernziele

1. Erfahrungsaustausch zum Drüberreden
2. Kennenlernen von beispielhaften Gesprächsstrategien
3. Kennenlernen von Werkzeugen zur systematischen Beobachtung und Beschreibung von Gesprächen
4. Ausprobieren unterschiedlicher Gesprächsstrategien

#### Daten

1. Modul: Dienstag, 10. Juni 2025
2. Modul: Dienstag, 17. Juni 2025

#### Zeit

13.00 bis 16.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

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

#### Moderation

Yvonne Ilg, Linguistin  
Anke Maatz, Psychiaterin und Psychotherapeutin  
Henrike Wiemer, Psychologin und Expertin aus Erfahrung

## **Kurs 28: 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, 13. Juni 2025
2. Modul: Freitag, 20. Juni 2025
3. Modul: Freitag, 27. Juni 2025

#### **Zeit**

13.00 bis 16.00 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

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

#### **Moderation**

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

## **Kurs 29: Singen – ein Geschenk fürs Leben**

### **Gemeinsam unsere Stimmen wecken und entdecken**

Wochenendkurs zu zweimal fünf 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: Samstag, 14. Juni 2025
2. Modul: Sonntag, 15. Juni 2025

#### **Zeit**

11.00 bis 13.00 Uhr und  
14.00 bis 17.00 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

CHF 10.–<sup>1</sup>  
CHF 50.–<sup>2</sup>  
CHF 250.–<sup>3</sup>

#### **Moderation**

Mara Maria Möritz, Sängerin  
Kathrin Obrist, Genesungsbegleiterin und  
Liedermacherin

## Kurs 30: 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, 4. Juli 2025

#### Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 15.–<sup>2</sup>

CHF 75.–<sup>3</sup>

#### Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler, DJ  
Benedikt Schait, Experte aus Erfahrung, DJ und Songwriter

## Kurs 31: Rollen im Spiel des Lebens

### Genesungsgestaltung durch bewussten Umgang mit Rollen

Vierteiliger Kurs zu je drei 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, 7. Juli 2025
2. Modul: Montag, 14. Juli 2025
3. Modul: Montag, 21. Juli 2025
4. Modul: Montag, 28. Juli 2025

#### Zeit

17.00 bis 20.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>  
 CHF 60.–<sup>2</sup>  
 CHF 300.–<sup>3</sup>

#### 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 32: 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, 8. Juli 2025
2. Modul: Mittwoch, 9. Juli 2025
3. Modul: Donnerstag, 10. Juli 2025

### Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

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

### Moderation

Nils Solanki, Atemtherapeut  
Martin Frei, Atemexperte aus Erfahrung

### Hinweis

Bitte bequeme Kleidung anziehen (oder mitnehmen).

## Kurs 33: 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, 11. Juli 2025

#### Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 15.–<sup>2</sup>

CHF 75.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## Kurs 34: 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, 12. Juli 2025

#### Zeit

9.30 bis 16.30 Uhr

#### Ort

Wald in der Region der Stadt Bern  
Treffpunkt Bahnhof Bern

#### Kosten

CHF 10.–<sup>1</sup>

CHF 35.–<sup>2</sup>

CHF 175.–<sup>3</sup>

#### 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.

## RCB-Kursanmeldungen

### Anmeldung auf der RCB-Website

Am einfachsten melden Sie sich auf unserer Website an. Hier sehen Sie auch, wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist oder nur noch Wartepplätze frei sind:

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

### Anmeldung per E-Mail oder Briefpost

Wir benötigen folgende Angaben:

- Vorname/Nachname
- Kursnummer/Kurstitel
- E-Mail-Adresse/Telefonnummer
- Adresse
- Kursgebühr/Zahlungsart  
(Twint, Kreditkarte, Rechnung)
- Falls gewünscht: spezifische Bedürfnisse oder Art der Assistenz

Recovery College Bern RCB

Kornhaus Bern

Kornhausplatz 18

3011 Bern

[anmeldung@recoverycollegebern.ch](mailto:anmeldung@recoverycollegebern.ch)

Bitte melden Sie sich spätestens 48 Stunden vor Kursbeginn an. Die Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Bei ausgebuchten Kursen gibt es manchmal kurzfristig wieder freie Plätze.

Auf [www.recoverycollegebern.ch](http://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 unentschuldigtem Fernbleiben oder bei zu kurzfristigen Abmeldungen werden die Gebühren verrechnet.

### RCB-Kursanmeldungen



## Kurskosten

Die RCB-Kurse sollen möglichst für alle Interessierten zugänglich sein. Deshalb richten sich die Kurskosten an den finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmenden aus.

### Kursgebühren

<sup>1</sup> CHF 10.– pro Kurs

Für private Selbstzahlerinnen und Selbstzahler mit tiefen Einkommen (z. B. Sozialhilfe-/IV-Beziehende)

<sup>2</sup> CHF 15.– bis 105.– pro Kurs,

je nach Kurslänge

Für Privatpersonen oder institutionelle Drittzahlende (z. B. für Sozialhilfe-/IV-Beziehende)

<sup>3</sup> CHF 25.– pro Lektion

Für Fachpersonen, die einen RCB-Kurs als berufliche Weiterbildung besuchen

Bitte melden Sie sich per E-Mail bei [info@recoverycollegebern.ch](mailto:info@recoverycollegebern.ch), wenn die Finanzierung ein Hinderungsgrund für den Besuch eines RCB-Kurses ist.

## Das RCB unterstützen

### Mitgliedschaft

#### Verein Recovery College Bern

Das RCB hat sich 2024 neu als Verein formiert. Alle können Mitglied werden und dieses innovative und erfolgreiche Bildungsangebot im Bereich der psychischen Gesundheit aktiv und nachhaltig mittragen. Ein Factsheet mit Informationen und einer Übersicht über die gestaffelten Beiträge für natürliche und juristische Personen kann beim Vereinsvorstand bestellt werden. Selbstverständlich steht dieser auch für Fragen gerne zur Verfügung.

### Einmalige Spende

Sie können das RCB auch mit einer einmaligen Spende unterstützen, in welcher Höhe auch immer. Ihr 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

Vorstand Verein RCB  
verein@recoverycollegebern.ch

### Spenden- und Vereinskonto

Recovery College Bern RCB  
Kornhausplatz 18  
3011 Bern  
IBAN: CH83 0900 0000 1632 1764 2  
Vermerk:

- a) Mitgliedschaft Verein RCB 2025 oder
- b) Einmalige Spende RCB

## 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 auch keine Ausschreibungstexte ohne Rücksprache mit uns übernommen werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

## Kontakt/Standort

Recovery College Bern RCB  
Kornhaus Bern  
Kornhausplatz 18  
3011 Bern  
info@recoverycollegebern.ch

Falls nicht anders angegeben, finden die RCB-Kurse im Kornhaus Bern, 2. OG, statt.

### 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: info@recoverycollegebern.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

Die RCB-Infotreffen bieten eine gute Gelegenheit, um unterschiedlichste Anliegen und Fragen individuell zu besprechen (S. 10).

### Weitere Informationen

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

[Instagram.com @recoverycollege\\_bern](https://www.instagram.com/recoverycollege_bern)

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

*«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

*«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, ehemaliger Stadtpräsident der Stadt Bern

*«Recovery basiert auf Hoffnung, Zuversicht und Selbstermächtigung.»*

Gianfranco Zuaboni, Leiter RCB

RCB-Kursanmeldungen



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

Mit freundlicher Unterstützung von



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**

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

---

**Emil & Beatrice Gürtler-Schnyder**  
**von Wartensee Stiftung**

---



---

**Verein Recovery College Bern**

Patronate



---

**Alec von Graffenried,**  
**ehemaliger Stadtpräsident**  
**der Stadt Bern**