

Gemeinsam psychisches Wohlbefinden lernen

Recovery College Bern
Kornhausplatz 18
CH-3011 Bern

info@recoverycollegebern.ch
recoverycollegebern.ch



**Recovery College
Bern**

recoverycollegebern.ch



Psychisches Wohlbefinden stärken: Recovery College Bern

Wir sind ein vielfältiges, innovatives Bildungsangebot für Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte.

Bei uns dreht sich alles um psychische Gesundheit, persönliches Wachstum und Genesung.

Das RCB ist ein Angebot der igs Bern

igs
psychiatrie. sozial.



Gemeinsam lernen und wachsen

Wo Fachwissen auf Erfahrung trifft

Gemeinsam mit Ihnen schaffen wir im Recovery College Bern lebendige Lern- und Begegnungsräume. Fachpersonen und Expert:innen aus Erfahrung entwickeln und moderieren die Kurse in gleichberechtigter Koproduktion. Danach bringen alle Teilnehmenden ihr Wissen und ihre Erfahrung in die Workshops ein. Das ermöglicht ganz neue Perspektiven und Erkenntnisse.

RCB-Kurse – einzigartig und anders

Wir lernen miteinander und voneinander. Dabei stehen der Austausch und das persönliche Wachstum im Zentrum. Alle Studierenden bestimmen ihr Lerntempo und ihre Lernthemen selbst. Im Recovery College Bern stärken wir das psychische Wohlbefinden, fördern die Genesung und vermitteln Hoffnung, Zuversicht und Selbstwirksamkeit.



Wofür wir uns engagieren

Soziale Inklusion

Wir engagieren uns für eine Gesellschaft, in der Menschen mit psychischer Beeinträchtigung selbstverständlich am gesellschaftlichen Leben teilhaben und nicht stigmatisiert werden.

Recovery

Bei uns steht der persönliche Prozess im Vordergrund, trotz psychischen Erschütterungen ein sinnerfülltes und hoffnungsvolles Leben zu führen und neue Wege und Möglichkeiten zu entdecken.

Empowerment

Bei uns erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigenen Stärken zu entdecken und das Vertrauen in ihre Ressourcen zu stärken. Dadurch können sie das eigene Leben selbstbestimmt und aktiv gestalten.



Vielfältige Workshops für alle

Entdecken Sie neue Perspektiven

Unsere Workshops richten sich gleichermassen an Menschen mit Krisenerfahrung, Fachpersonen, Angehörige und weitere Interessierte. Als Teilnehmer:in profitieren Sie von fundiertem Fach- und lebendigem Erfahrungswissen, finden Inspiration für Ihr persönliches Wachstum oder Ihre Genesung und erhalten Einblick in andere Perspektiven und Lebenswelten.

Unsere jährlich über **80 Workshops** drehen sich um folgende Themen:

- Recovery & Genesung
- Psychische Krise – wie weiter?
- Persönliche Entwicklung
- Bewegung, Körper & Ausdruck
- Kreativität & Natur
- Beziehungen & Gemeinschaft
- Alltag, Arbeit & Selbstorganisation
- Lebensphasen & Übergänge



RCB-Infotreffen und
Kursprogramm
recoverycollegebern.ch