

Kursprogramm

Herbstsemester 2026/27

Standort Bern



**Gemeinsam
psychisches
Wohlbefinden
lernen**



**Recovery College
Bern**

recoverycollegebern.ch

Lernen Sie psychisches Wohlbefinden am Recovery College Bern

Das Recovery College Bern ist 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.

Wo Fachwissen auf Erfahrung trifft

Gemeinsam mit Ihnen schaffen wir 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.

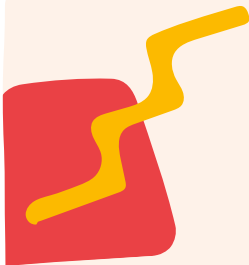
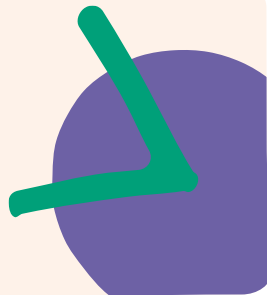
RCB-Kurse – einzigartig und anders

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 – auch für Sie

Für Menschen mit Krisenerfahrung

Eignen Sie sich neues und lebenspraktisches Wissen an, lassen Sie sich von anderen Teilnehmenden im Umgang mit psychischen Krisen inspirieren und stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit. Lernen Sie überraschende Strategien kennen, um Ihr psychisches Wohlbefinden zu steigern und ein sinnvolles und selbstbestimmtes Leben zu gestalten.

Für Fachpersonen

Profitieren Sie von fundiertem Fachwissen und von wertvollem Erfahrungswissen der Moderierenden und der Gruppe. Tauschen Sie sich offen und gleichberechtigt über die Herausforderungen von psychischen Erkrankungen aus und erhalten Sie Einblick in andere Lebenswelten und Perspektiven.

Für Angehörige

Nutzen Sie den offenen Austausch zwischen Fachpersonen und Krisenbetroffenen für Ihre eigenen Fragestellungen und reflektieren Sie mit der Gruppe Ihre Situation als Angehörige:r. Erhalten Sie Einblick in die Lebens-, Denk- und Gefühlswelt anderer Teilnehmenden und schöpfen Sie Hoffnung und Zuversicht.

Für Interessierte

Holen Sie im Austausch mit Fachpersonen, Angehörigen und Krisenbetroffenen Inspiration für Ihr eigenes persönliches Wachstum und bearbeiten Sie Themen, die Sie beschäftigen.



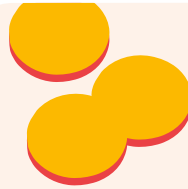
Beratung für Unternehmen: Mobiles Recovery College

Massgeschneidert und fundiert: Wir bieten individuelle Beratungen und Workshops rund um psychisches Wohlbefinden, Krisen und persönliches Wachstum an – direkt bei Ihnen vor Ort. Etablieren Sie in Ihrer Institution recoveryorientierte Ansätze!

Mehr erfahren:

Gianfranco Zuaboni

Dr. rer. medic., Pflege- und Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB
info@recoverycollegebern.ch



Kurse für jedes Budget

Die RCB-Kurse sind für alle Menschen ab 16 Jahren offen. Mit unseren gestaffelten Tarifen passen wir die Kurskosten an die finanziellen Möglichkeiten der Studierenden an. Mehr dazu erfahren Sie auf den letzten Seiten. Möchten Sie Menschen mit kleinem Budget mit einem Solidaritätsbeitrag unterstützen? Mit Ihrer Spende wird das möglich!



«Das Recovery College Bern ist ein innovatives Paradebeispiel für Inklusion im Bereich psychische Gesundheit. Hier findet ein konstruktiver und wertfreier Austausch statt und die Menschen können sich gleichzeitig neues Wissen aneignen. Ich bin stolz, dass dieses Projekt in Bern initiiert wurde, bringt es uns doch einen grossen Schritt näher an die Vision einer inklusiven Stadt.»

Marieke Kruit

Stadtpräsidentin Bern

Infotreffen

Einführung ins
Recovery College Bern

**Kostenlos und
unkompliziert:**

Lernen Sie an unseren
Infotreffen das Recovery
College Bern persönlich
kennen.

Mo., 3. Aug. 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Sa., 15. Aug. 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Do., 10. Sept. 2026

15:30 bis 17:00 Uhr

Fr., 2. Okt. 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Mi., 4. Nov. 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

Di., 1. Dez. 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Mi., 6. Jan. 2027

17:00 bis 19:00 Uhr



KURS 1

Zwänge besser verstehen

Wie wir ihnen mit Kopf und Herz
begegnen können

Mo., 17. Aug., Mo., 24. Aug.,

Mo., 31. Aug. 2026

16:30 bis 19:30 Uhr



KURS 2

Ikigai – wofür es sich zu leben lohnt

Do., 20. Aug., Do., 27. Aug. 2026

14:00 bis 17:00 Uhr



KURS 3

Singen – ein Geschenk fürs Leben

Gemeinsam unsere Stimmen
wecken und entdecken

So., 23. Aug. 2026

10:00 bis 12:30 / 13:30 bis 16:00 Uhr



KURS 4

Mit der Fotokamera das eigene Leben erforschen

Fr., 28. Aug. 2026

13:00 bis 15:00 Uhr

Fr., 11. Sept. 2026

13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 5

Aktivistisch kreative Schreibwerkstatt mit Lesebühne

Sa., 5. Sept. 2026

13:00 bis 17:00 Uhr

Sa., 19. Sept. 2026

13:00 bis 16:30 Uhr

Do., 1. Okt. 2026

17:30 bis 20:30 Uhr



KURS 6

Lesen und genesen Leseclub Recovery

Mi., 9. Sept., Mi., 16. Sept. 2026

18:00 bis 21:00 Uhr



KURS 7

NEU

Ein Tag in der Natur – Raum für dich

So., 13. Sept. 2026

09:30 bis 17:00 Uhr



KURS 8

Boxen Die eigene (Körper-) Wahrnehmung stärken

Mo, 14. Sept., Mo., 21. Sept. 2026

14:00 bis 16:00 Uhr



KURS 9

Freundschaft

Eine Quelle der Verbundenheit

Fr., 18. Sept., Fr., 25. Sept 2026

13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 10

NEU

JammerCafé – SchwärmCafé

Selbsterforschung
in Gesprächen und
ungezwungene Geselligkeit

Di., 22. Sept., Di., 29. Sept. 2026

13:30 bis 16:30 Uhr



KURS 11

Selbstbild

Sa., 3. Okt. 2026

10:00 bis 12:00 / 13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 12

NEU

Zähmung meiner Monster
Ganzheitlicher Stressabbau
aus eigener Kraft

**Mi., 7. Okt., Mi., 14. Okt., Mi., 21. Okt.,
Mi., 28. Okt., Mi., 4. Nov.,
Mi., 18. Nov. 2026**

18:00 bis 20:00 Uhr



KURS 13

**Genesung gestalten: Recovery
und Empowerment**
Einführung in den
Recovery-Ansatz

Do., 8. Okt., Do., 15. Okt. 2026

14:00 bis 17:00 Uhr



KURS 14

Psychische Erkrankung: Vorurteile, Diskriminierung, Stigmatisierung

Aktiv und selbstbestimmt
damit umgehen

Fr., 9. Okt., Fr., 16. Okt.,
Fr., 30. Okt. 2026

13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 15

Raus aus dem Kopf, rein in die Hände

Wir töpfern – und kommen
so ins Hier und Jetzt

Mi., 14. Okt., Mi., 28. Okt., Mi., 18. Nov.,
Mi., 9. Dez. 2026

14:00 bis 16:30 Uhr



KURS 16

Sexualisierte Gewalt – das Schweigen überwinden

Di., 20. Okt., Di., 3. Nov.,
Di., 17. Nov. 2026

17:00 bis 19:00 Uhr



KURS 17

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Gemeinsam neue Fähigkeiten
für den Alltag entwickeln

Sa., 24. Okt., Sa., 31. Okt. 2026

10:00 bis 13:00 Uhr



KURS 18

Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten

**Mo., 26. Okt., Mo., 2. Nov.,
Mo., 9. Nov. 2026**

13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 19

Genesung gestalten: Verbundenheit und Hoffnung Recovery ist möglich!

Do., 29. Okt., Do., 5. Nov. 2026

13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 20

Rollen im Spiel des Lebens Gesundheit durch bewussten Umgang mit Rollen

Mo., 2. Nov., Mo., 9. Nov. 2026

Mo., 16. Nov., Mo., 30. Nov. 2026

17:00 bis 20:00 Uhr



KURS 21

AD(H)S, Erledigungsblockade und Recovery

Nicht können, was man
eigentlich kann

Do., 5. Nov., Do., 26. Nov. 2026

17:00 bis 20:00 Uhr



KURS 22

Achtsamkeit – sich selbst und der Welt freundlich begegnen

**Do., 12. Nov., Do., 19. Nov.,
Do., 3. Dez. 2026**

18:00 bis 20:30 Uhr



KURS 23

NEU

Freizeit

Selbstbestimmte Gestaltung
unserer freien Zeit

Sa., 14. Nov. 2026

14:00 bis 17:00 Uhr



KURS 24

Diagnose: Fluch oder Segen?

Einen recoveryorientierten
Zugang finden

Di., 10. Nov., Di., 17. Nov. 2026

13:30 bis 16:00 Uhr



KURS 25

NEU

**Psychiatrische
Patientenverfügung**
Selbstbestimmung in
Krisen fördern

Fr., 20. Nov. 2026

13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 26

Trauer

Wie begegne ich ihr?
Eine Vertiefung

Fr., 27. Nov. 2026

13:00 bis 18:00 Uhr



KURS 27

NEU

**Mit Mentaltraining
Herausforderungen
besser meistern**

Mi., 2. Dez., Mi., 16. Dez. 2026

18:00 bis 21:00 Uhr



KURS 28

Arbeit – Lust oder Frust?

Wie die eigene Erfahrung
zum Erfolg führen kann

Fr., 4. Dez., Fr., 11. Dez.,

Fr., 18. Dez. 2026

15:30 bis 19:00 Uhr



KURS 29

NEU

Gestalten statt Grübeln

Aktiv werden im kreativen Tun

Sa., 5. Dez. 2026

10:00 bis 13:00 / 14:00 bis 17:00 Uhr



KURS 30

Innere Sicherheit stärken

Selbstbewusstsein und
Selbstwirksamkeit fördern

Fr., 11. Dez., Fr., 18. Dez. 2026

12:00 bis 15:00 Uhr



KURS 31

Rhythmus als Ressource

Eintauchen in Flow, Groove,
Klang und Stille

Sa., 12. Dez. 2026

15:00 bis 18:30 Uhr

So., 13. Dez. 2026

11:00 bis 12:30 / 13:30 bis 15:30 Uhr



KURS 32

NEU

Angehörig zugehörig: und jetzt?

Mo., 4. Jan., Mo., 18. Jan. 2027

16:30 bis 20:00 Uhr



KURS 33

**Spiritualität –
meine oder deine?**
Spirituelle Ressourcen
erkunden

Di., 5. Jan., Fr., 8. Jan. 2027

18:00 bis 20:30 Uhr



KURS 34

**Genesung gestalten:
Identität und Sinn**
Wer ich bin und wer
ich sein möchte

Fr., 8. Jan., Fr., 15. Jan. 2027

13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 35

Bullet Journaling
Mit Notizbuch und Stift
das Leben gestalten

Mo., 11. Jan., Mo., 25. Jan. 2027

16:00 bis 19:00 Uhr



KURS 36

**Psychose verstehen
und bewältigen**
Behandlung oder Begabung?

Di., 12. Jan., Di., 19. Jan.,

Di., 26. Jan. 2027

16:30 bis 19:30 Uhr



KURS 37

Eine Gesprächswerkstatt zu psychischer Gesundheit und Krankheit

Drüber reden! Aber wie?

Fr., 22. Jan. 2027

10:00 bis 12:00 / 13:00 bis 16:00 Uhr



KURS 38

Mein Atem als Kraftquelle

Mi., 27. Jan., Do., 28. Jan.,

Fr., 29. Jan. 2027

18:00 bis 21:00 Uhr



KURS 39

Qi Gong – Lebensenergie im Fluss

Sa., 30. Jan. 2027

10:00 bis 12:00 / 13:00 bis 15:00 Uhr

RCB-Infotreffen Einführung ins RCB

Termine

1 Modul, 2 Lektionen

Mo., 3. Aug. 2026,
17:00 bis 19:00 Uhr *

Sa., 15. Aug. 2026,
14:00 bis 16:00 Uhr

Do., 10. Sept. 2026,
15:30 bis 17:30 Uhr **

Fr., 2. Okt 2026,
17:00 bis 19:00 Uhr

Mi., 4. Nov. 2026,
15:00 bis 17:00 Uhr

Di., 1. Dez. 2026,
17:00 bis 19:00 Uhr

Mi., 6. Jan. 2027,
17:00 bis 19:00 Uhr

Moderation

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

Ort

Kornhaus Bern, Bibliothek, 3. OG

* Kornhaus Bern, 2. OG

** Psychiatrie-Museum,
Bolligenstrasse 111, Bern

Kosten

Kostenlos

Unsere regelmässigen RCB-Infotreffen richten sich an alle, 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 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.

Lernthemen

1. Kennenlernen des Recovery Colleges Bern
2. Kennenlernen der RCB-Kurse
3. Klärung persönlicher Fragen zum RCB-Angebot





Zwänge besser verstehen

Wie wir ihnen mit Kopf und Herz begegnen können

Termine

3 Module, 9 Lektionen

1. Modul: Mo., 17. Aug. 2026,
16:30 bis 19:30 Uhr

2. Modul: Mo., 24. Aug. 2026,
16:30 bis 19:30 Uhr

3. Modul: Mo., 31. Aug. 2026,
16:30 bis 19:30 Uhr

Moderation

Volker Röseler, Pflegefachmann
Psychiatrie

Cornelia Steger, Expertin aus
Erfahrung

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 225.–²

CHF 360.–³

Psychische Krise – wie weiter?

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 einer Bewältigung besprochen. Wir stellen aber auch therapeutische Techniken wie die Expositionstherapie vor.

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

Lernthemen

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



Ikigai – wofür es sich zu leben lohnt

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Do., 20. Aug. 2026,
14:00 bis 17:00 Uhr

2. Modul: Do., 27. Aug. 2026,
14:00 bis 17:00 Uhr

Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

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

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

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

Wir nutzen Ikigai, um uns mit den wichtigen Bereichen unseres Lebens zu beschäftigen. Vier davon schauen wir genauer an:

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

Die Überschneidung dieser Bereiche zeigt Ihr persönliches Ikigai: Das, was Ihrem Leben Sinn und Erfüllung verleiht. Die Auseinandersetzung damit ist auch ein Prozess der Selbstfindung. Schritt für Schritt entdecken Sie, wie diese Bereiche in Ihrem Leben zusammenpassen und wie Sie diese ausbalancieren können.

Lernthemen

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



Singen – ein Geschenk fürs Leben

Gemeinsam unsere Stimmen wecken und entdecken

Termine

1 Modul, 5 Lektionen

1. Modul: So., 23. Aug. 2026,
10:00 bis 12:30 /
13:30 bis 16:00 Uhr

Moderation

Mara Maria Möritz, Sängerin
Kathrin Obrist,
Genesungsbegleiterin und
Liedermacherin

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 125.–²
CHF 200.–³

Persönliche Entwicklung

Kreativität & Natur

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

Wir übertragen 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 Krisenerfahrungen und über die Heilkraft der Singstimme sowie der Musik aus.

Lernthemen

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



KURS 4

Mit der Fotokamera das eigene Leben erforschen

Termine

2 Module, 5 Lektionen

1. Modul: Fr., 28. Aug. 2026,
13:00 bis 15:00 Uhr

2. Modul: Fr., 11. Sept. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

Jan Curschellas, Experte aus
Erfahrung, EX-IN-Trainer

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 125.–²

CHF 200.–³

Hinweis

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

Persönliche Entwicklung

Kreativität & Natur

Wir nutzen die Fotografie, um unseren Alltag zu erforschen und zu dokumentieren. Dabei gehen wir Fragen nach, die für unser persönliches Leben bedeutsam sind. Dafür wenden wir 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. Der unkomplizierte Ansatz fördert den Dialog in der Gruppe.

«Photovoice» bietet uns auch die Möglichkeit, unseren Blick auf Gesundheit, Familie, Gemeinschaft und unsere Zukunft zu erkunden. Es werden Diskussionen angeregt, Erfahrungen untersucht und Probleme aufgezeigt. Die Methode eignet sich auch dafür, Bedürfnisse zu erkennen und Veränderungen anzustossen.

Nach dem ersten Modul halten wir Situationen unseres Lebens fotografisch fest, die für uns persönlich bedeutsam sind. Im zweiten Modul stellen wir diese Fotos einander vor und diskutieren miteinander.

Lernthemen

1. Den Photovoice-Ansatz kennenlernen
2. Den eigenen Alltag durch Fotografieren erforschen
3. Selbstbestimmung fördern
4. Persönliche Ressourcen und Stärken entdecken und fördern



Aktivistisch kreative Schreibwerkstatt mit Lesebühne

Termine

3 Module, 10,5 Lektionen

1. Modul: Sa., 5. Sept. 2026,
13:00 bis 17:00 Uhr

2. Modul: Sa., 19. Sept. 2026,
13:00 bis 16:30 Uhr

3. Modul: Do., 1. Okt. 2026,
17:30 bis 20:30 Uhr

Moderation

Sam El-Maawi (sie/ihr, keine),
freischaffende Autor:in und
Coach von Schreib- und
psychosozialen Prozessen
andrea zwicknagl (sie/ihr, keine),
Peer bei Radio Locomotivo und
in der Stimmenhörbewegung

Ort

Psychiatrie-Museum
Bolligenstrasse 111
3000 Bern

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 262.50²

CHF 420.–³

Persönliche Entwicklung

Kreativität & Natur

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 Safe Space mit dem Schreiben poetisieren, intervenieren und das Wort ergreifen. Den Abschluss bildet eine Lesebühne im Psychiatrie-Museum. Hier nehmen wir uns den Raum, um gemeinsam hörbar zu werden.

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

Lernthemen

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. Das eigene aktivistische Schreiben auf eine gemeinsame Bühne bringen



Lesen und genesen Leseclub Recovery

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Mi., 9. Sept. 2026,
18:00 bis 21:00 Uhr

2. Modul: Mi., 16. Sept. 2026,
18:00 bis 21:00 Uhr

Moderation

Manuela Bamert,
Literaturwissenschaftlerin und
Coach

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

Ort

Psychiatrie-Museum
Bolligenstrasse 111
3000 Bern

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

**Einführung:
Recovery & Genesung**

Persönliche Entwicklung

Wir lesen und reflektieren gemeinsam bewegende und inspirierende Texte. Das kann eine sehr wertvolle Erfahrung sein und eine Inspirationsquelle für ganz neue Gedanken und Sichtweisen. Die Gespräche, die davon ausgelöst werden, vermitteln wegweisende Impulse für die eigene Lebensreise.

So lesen wir auch Geschichten von Menschen, die über ihren eigenen Recovery-Weg berichten. Die geschriebenen Worte vermitteln Wissen und Erfahrungen. Sie können aber auch neue Perspektiven eröffnen und Hoffnung vermitteln – sowohl für das eigene Leben als auch für die Begleitung von anderen.

Zudem entdecken wir weitere Formen und Angebote zu Themen rund um Lesen, Reflektieren und Wachsen.

Lernthemen

1. Lesen und reflektieren von Texten
2. Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema Recovery
3. Weitere Formen und Angebote zu gemeinsamem Lesen kennenlernen



KURS 7

NEU

Ein Tag in der Natur – Raum für dich

Termine

1 Modul, 7,5 Lektionen

1. Modul: So., 13. Sept. 2026,
09:30 bis 17:00 Uhr

Moderation

Andrea Uebelhard, Peerberaterin
und Expertin aus Erfahrung

Iwan Conrad, Erlebnispädagoge
und Sozialpädagoge

Ort

Wald in der Region der Stadt Bern
Treffpunkt Bahnhof Bern

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 187.502

CHF 300.–³

Persönliche Entwicklung

Kreativität & Natur

Der Wald bietet einen besonderen Raum, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und sich selbst bewusster wahrzunehmen. In unserem Peer-Outdoor-Kurs erleben wir sowohl den persönlichen Rückzugsraum in der Natur als auch die stärkende Wirkung des Gruppenraums und des gemeinsamen Unterwegsseins.

Mit kurzen theoretischen Impulsen, praktischen Erfahrungen und achtsamen Übungen setzen wir uns mit unseren Kraftquellen und Energie-reserven auseinander. Gemeinsam kochen wir ein veganes Gemüserisotto auf dem Feuer und schaffen dabei Raum für Austausch, Gemeinschaft und Regeneration.

Lernthemen

1. Einfache Techniken und Outdoor-Skills kennenlernen und in den Alltag mitnehmen
 2. Den Naturraum Wald aktiv erleben durch gemeinsames Gestalten, Kochen und Essen am Feuer
 3. Inputs erhalten zu Selbstfürsorge, Stressbewältigung und zur Stärkung der persönlichen Ressourcen
-

Hinweis

Bitte mitnehmen: dem Wetter angepasste Kleidung, Sitzunterlage, Getränke, Verpflegung für zwischen-durch, Essgeschirr, Trinkbecher. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Gemüserisotto mögen oder eine eigene Mittagsverpflegung mitbringen.



Boxen

Die eigene (Körper-) Wahrnehmung stärken

Termine

2 Module, 4 Lektionen

1. Modul: Mo., 14. Sept. 2026,
14:00 bis 16:00 Uhr

2. Modul: Mo., 21. Sept. 2026,
14:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

Sandra Cadruvi, Pflegefachfrau
und Boxtherapeutin

Benjamin Hildbrand, Experte aus
Erfahrung und Boxtherapeut

Ort

Boxkeller

Kochergasse 4, 3011 Bern

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 100.–²

CHF 160.–³

Mit freundlicher Unterstützung

BOXENBERN, seit 1935

Persönliche Entwicklung

Bewegung, Körper & Ausdruck

Boxen ist Sport. Boxen ist aber noch viel mehr. Mit Boxen können Menschen eigene Kraftquellen entdecken, die 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 eigenen Körperwahrnehmung und eine Fokussierung auf sich selbst.

Lernthemen

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
-

Hinweis

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



Freundschaft

Eine Quelle der Verbundenheit

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Fr., 18. Sept. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

2. Modul: Fr., 25. Sept. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

Jan Curschellas, Experte aus
Erfahrung, EX-IN Trainer

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

Beziehungen & Gemeinschaft

Für viele Menschen sind Freundschaften ein zentraler Bestandteil eines erfüllten und glücklichen Lebens. Doch im Laufe der Zeit verändern sie sich – sei es durch persönliche Entwicklungen, Umzüge oder Lebenskrisen. Gerade in schwierigen Lebensphasen zeigt sich oft, wie sich der Freundeskreis wandelt. Umso bedeutsamer kann es sein, in einem Genesungsprozess neue Freundschaften aufzubauen oder alte zu stärken.

Gemeinsam setzen wir uns mit verschiedenen Konzepten von Freundschaft auseinander. Wir reflektieren persönliche Vorstellungen, erkunden ihre Bedeutung im eigenen Leben und tauschen Erfahrungen aus. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit hilfreichen Ansätzen und Möglichkeiten, wie Freundschaften geknüpft, gepflegt und vertieft werden können.

Lernthemen

1. Verschiedene Konzepte von Freundschaft kennenlernen
2. Eigene Vorstellungen von Freundschaft und ihre Bedeutung reflektieren
3. Freundschaften eingehen und pflegen

JammerCafé – SchwärmCafé Selbsterforschung in Gesprächen und unge- zwungene Geselligkeit

Termine

Zwei Module, 6 Lektionen

1. Modul: Di., 22. Sept. 2026,
13:30 bis 16:30 Uhr

2. Modul: Di., 29. Sept. 2026,
13:30 bis 16:30 Uhr

Moderation

Isabel Eggenberger,
Expertin aus Erfahrung,
Genesungsbegleiterin

Susann Rieben, Drama-/
Theatertherapeutin

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

Beziehungen & Gemeinschaft

Willkommen im JammerCafé und SchwärmCafé! An zwei Nachmittagen wird das Recovery College Bern zum Café. Hier dürfen Sie einmal nach Herzenslust jammern und einmal ebenso ausgiebig schwärmen, worüber Sie wollen – und zwar beharrlich!

Wir erforschen im angeleiteten Rahmen, wie das auf uns als Sprechende und als Zuhörende wirkt. Welche Gefühle wollen ausgedrückt werden und welche tauchen auf beim Sprechen und beim Zuhören?

Zum Kennenlernen und Einstimmen bieten wir einfache spielerische Übungen an. Gejammert und geschwärmt wird jeweils zu zweit. Danach gibt es Zeit, um allein, zu zweit und in der ganzen Gruppe über das Erlebte nachzudenken und sich auszutauschen.

Ausklingen lassen wir die Nachmittage in unserem Café in gemütlicher Geselligkeit. Kaffee, Tee und kleine Knabbereien stehen bereit.

Lernthemen

1. Jammern und Schwärmen erleben und erforschen:
Wann, wie, warum und wie stark jammere oder schwärme ich?
2. Eine Momentaufnahme des eigenen Befindens machen und sich besser kennenlernen
3. Gesprächsverhalten bewusster wahrnehmen:
Wie wirkt es in mir und auf meine Zuhörenden?



Selbstbild

Termine

1 Modul, 5 Lektionen

1. Modul: Sa., 3. Okt. 2026,
10:00 bis 12:00 /
13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

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

Rebecka Domig, Kunsthistori-
kerin, freie Autorin und Kuratorin

Ort

Psychiatrie-Museum
Bolligenstrasse 111
3000 Bern

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 125.–²
CHF 200.–³

Persönliche Entwicklung

Kreativität & Natur

Wir haben alle eine Vorstellung über die eigene Person: ein Selbstbild. Doch wie sieht dieses Bild aus?

Wir betrachten gemeinsam Porträts, die Künstlerinnen und Künstler von sich und anderen Menschen erstellt haben. Darüber tauschen wir uns aus und setzen uns gestalterisch mit dem eigenen Selbstbild auseinander.

In diesem Semester gibt es die einmalige Gelegenheit, die Ausstellung «Perspektive3» zu besuchen und das Thema Selbstbild auf dem Gelände der Universitären Psychiatrischen Dienste vertiefend zu erkunden.

Lernthemen

1. Das eigene Selbstbild erforschen
2. Die Selbstwahrnehmung fördern
3. Sich mit Bildern von anderen auseinandersetzen
4. Die eigene Kreativität stärken



Zähmung meiner Monster Ganzheitlicher Stressabbau aus eigener Kraft

Termine

6 Module, 12 Lektionen

1. Modul: Mi., 7. Okt. 2026,
 2. Modul: Mi., 14. Okt. 2026,
 3. Modul: Mi., 21. Okt. 2026,
 4. Modul: Mi., 28. Okt. 2026,
 5. Modul: Mi., 4. Nov. 2026,
 6. Modul: Mi., 18. Nov. 2026,
- jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr
-

Moderation

Claudia Ryffel, Expertin aus
Erfahrung, Kreativschaffende
Maja Lo Faso,
Körperpsychotherapeutin,
Expertin für Selbstwirksamkeit

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 300.–²
CHF 480.–³

Persönliche Entwicklung

Bewegung, Körper & Ausdruck

Wir lernen diverse Stressoren und ihren überlebenssichernden Nutzen kennen. Dabei geht es darum, Stresserleben einzuordnen und möglicherweise gar als hilfreich in unser Leben zu integrieren. Wenn wir das evolutionsbiologische Prinzip von Stress als Antwort auf Bedrohung erkennen, werden wir fähig, alte Stressoren abzubauen und mit aktuellen Stressoren resilienzfördernd umzugehen. Dazu nutzen wir unsere Körperintelligenz, unsere Reflexionsfähigkeit und Sinneserfahrung.

Die Fähigkeit zu einem selbstwirksamen Stressabbau schenkt Hoffnung und Kraft im Umgang mit aktuellen und biografischen Belastungen.

Lernthemen

1. Kennenlernen des autonomen Nervensystems und individuelle Methoden zu dessen Beruhigung
 2. Kennen unterschiedlicher Stressoren und Methoden zu Integration und Abbau
 3. Kennen und Nutzen persönlicher Ressourcen, Vorlieben und Grenzen bezüglich Stressabbau
-

Hinweis

Bitte Matte (Yoga, Camping oder andere) mitbringen. Wer will, nimmt ein eigenes Tagebuch für die Reflexion mit (Papier und Stifte vorhanden).



Genesung gestalten: Recovery und Empowerment

Einführung in den Recovery-Ansatz

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Do., 8. Okt. 2026,
14:00 bis 17:00 Uhr

2. Modul: Do., 15. Okt. 2026,
14:00 bis 17:00 Uhr

Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

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

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

**Einführung: Recovery
& Genesung**

Psychische Krise – wie weiter?

Eine psychische Erschütterung oder Erkrankung kann dazu führen, dass grundlegende Überzeugungen, vertraute Sicherheiten und alte Gewissheiten ins Wanken geraten. Plötzlich scheinen Hoffnung und Kontrolle über wichtige Lebensbereiche zu schwinden – und der Boden unter den Füßen gerät noch mehr in Bewegung.

Wir erkunden gemeinsam, wie sich psychische Probleme auf die individuelle Lebensrealität auswirken. Dabei beschäftigen wir uns auch mit der Frage, was Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen als hilfreich erleben, um zu wachsen und ihr Leben im Einklang mit ihren eigenen Wünschen zu gestalten.

Wir fokussieren konkrete Schritte, die im Alltag dazu beitragen können, persönliche Genesungsprozesse zu fördern. Auch vermitteln wir den Grundgedanken des Recovery Colleges anschaulich. Es ist ein guter Einstieg in eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Recovery-Ansatz.

Lernthemen

1. Den Recovery-Ansatz und Empowerment kennenlernen und konkrete Recovery- und Empowerment-Strategien erarbeiten
 2. Förderliche und hinderliche Faktoren für die Genesung erkennen
 3. Reflexion der eigenen Überzeugungen und Haltungen
-

Hinweis

Empfehlung: Einführung für Kurs 19 und/oder Kurs 34.
Sie können auch alle drei Kurse einzeln besuchen.



Psychische Erkrankung: Vorurteile, Diskriminierung, Stigmatisierung Aktiv und selbst- bestimmt damit umgehen

Termine

3 Module, 9 Lektionen

1. Modul: Fr., 9. Okt. 2026,
2. Modul: Fr., 16. Okt. 2026,
3. Modul: Fr., 30. Okt. 2026,
jeweils 13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

Chris Zeltner, Begleiter von
Genesungsprozessen

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 225.–²

CHF 360.–³

Psychische Krise – wie weiter?

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).

Im Workshop fördern wir selbstbestimmte Techniken der Teilnehmenden im Umgang mit Stigma. Von zentraler Bedeutung sind dabei unsere persönlichen Werte und unser Selbstverständnis.

Lernthemen

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 im Umgang mit Stigma-Erfahrungen kennen und anwenden lernen



Raus aus dem Kopf, rein in die Hände Wir töpfern – und kommen so ins Hier und Jetzt

Termine

4 Module, 10 Lektionen

1. Modul: Mi., 14. Okt. 2026,
 2. Modul: Mi., 28. Okt. 2026,
 3. Modul: Mi., 18. Nov. 2026,
 4. Modul: Mi., 9. Dez. 2026,
- jeweils 14:00 bis 16:30 Uhr
-

Moderation

Michèle Grüter, Expertin
aus Erfahrung und
Amateurkeramikerin

Barbara Imhasly, Mal- und
Gestaltungstherapeutin

Ort

Manufaktur 11

Bahnhofstrasse 11

3072 Ostermundigen

Beim Bahnhof Ostermundigen,
gut mit öffentlichen
Verkehrsmitteln erreichbar

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 250.–²

CHF 400.–³

Persönliche Entwicklung

Kreativität & Natur

In unserer verkopften Gesellschaft geht die Verbindung zum eigenen Handeln und Fühlen leicht verloren. Nicht so beim Arbeiten mit Ton: Durch das Kneten und Formen des erdenden, geduldigen Materials wird das Ergebnis des eigenen Schaffens direkt sichtbar und erfahrbar.

Wir verbinden kreatives Gestalten mit persönlichen Erfahrungen der Genesung. Durch das Arbeiten mit Ton entstehen Symbole, Gefässe oder Figuren, welche eigene Gefühle, Stärken, Hoffnungen und Wege sichtbar und (be)greifbar machen.

Lernthemen

1. Das Material Ton kennenlernen
2. Die Wahrnehmung für sich selbst stärken und mit sich in Verbindung kommen
3. Eigene Stärken und Ressourcen entdecken
4. Selbstwirksamkeit durch kreatives Schaffen erlernen



Sexualisierte Gewalt – das Schweigen überwinden

Termine

3 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Di., 20. Okt. 2026,
17:00 bis 19:00 Uhr

2. Modul: Di., 3. Nov. 2026,
17:00 bis 19:00 Uhr

3. Modul: Di., 17. Nov. 2026,
17:00 bis 19:00 Uhr

Moderation

Mandana Grossenbacher,
Expertin aus Erfahrung

Monica Lutz, Fachberaterin
Opferhilfe

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Psychische Krise – wie weiter?

Sexualisierte Gewalt lässt Menschen oft sprachlos zurück und sie ist auch heute noch ein Tabuthema. Wie können wir trotzdem miteinander darüber sprechen? Obschon viele Menschen im Laufe ihres Lebens Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt machen, fehlen Betroffenen, Angehörigen und auch Fachpersonen häufig die Worte und die Kommunikation ist von Unsicherheiten geprägt. Das führt bei Betroffenen oft zu einer zusätzlichen Belastung.

Wir wollen gemeinsam herausfinden, wie ein Gespräch über (erlebte) sexualisierte Gewalt gelingen kann. Gemeinsam gestalten wir einen sicheren Raum, der einen Austausch zu diesen Themen ermöglicht.

Der Workshop bietet jedoch keinen therapeutischen Rahmen, sondern versteht sich als Bildungsangebot, in dem Betroffene, Angehörige und Fachpersonen jeden Geschlechts voneinander lernen können.

Lernthemen

1. Einstellungen, Haltung und Wissen zur Thematik teilen und reflektieren
2. Ein eigenes Vokabular zu sexualisierter Gewalt finden
3. Eigene Bedürfnisse und die des Gegenübers für Gespräche über sexualisierte Gewalt kennenlernen
4. Sicherheit und Zuversicht für Gespräche über sexualisierte Gewalt entwickeln



Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Gemeinsam neue Fähigkeiten für den Alltag entwickeln

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Sa., 24. Okt. 2026,
10:00 bis 13:00 Uhr

2. Modul: Sa., 31. Okt. 2026,
10:00 bis 13:00 Uhr

Moderation

Heidi Katharina Dietrich,
Genesungsbegleiterin EX-IN
und Autorin

Cornelia Zuberbühler,
Psychotherapeutin

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

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.

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.

Lernthemen

1. Kennenlernen der Konzepte Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge in Zusammenhang mit den drei emotionalen Hauptsystemen Alarm-, Antriebs- und Fürsorgesystem
2. Sammeln von praktischen Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Übungen für den Alltag, um mehr Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge aufzubauen
3. Zugang finden zum Erleben von Genussfähigkeit und Dankbarkeit



Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten

Termine

3 Module, 9 Lektionen

1. Modul: Mo., 26. Okt. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

2. Modul: Mo., 2. Nov. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

3. Modul: Mo., 9. Nov. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

Nicole Amrein, Autorin und
Betroffene

Manuela Grieser, Pflegefachfrau,
Fachhochschuldozentin und
Angehörige

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 225.–²

CHF 360.–³

Psychische Krise – wie weiter?

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.

Wie fühlt es sich an, depressiv zu sein? Welche Körpersysteme sind von der depressiven Krise beeinflusst? Können sie rückwirkend aktiviert werden, um die Symptomatik zu verbessern? Im Netzwerk der Teilnehmenden tauschen wir Strategien aus, 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.

Lernthemen

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



Genesung gestalten: Verbundenheit und Hoffnung

Recovery ist möglich!

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Do., 29. Okt. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

2. Modul: Do., 5. Nov. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

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

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

**Einführung: Recovery
& Genesung**

Beziehungen & Gemeinschaft

Eine psychische Erschütterung oder Erkrankung kann dazu führen, dass grundlegende Überzeugungen, vertraute Sicherheiten und alte Gewissheiten ins Wanken geraten.

Viele Menschen mit psychischen Erschütterungserfahrungen berichten, dass sich ihre Krise auch auf ihr Gefühl der Verbundenheit ausgewirkt hat – oft gepaart mit dem Verlust von Hoffnung. Im Prozess der Genesung geht es daher häufig darum, dieses Gefühl von Verbundenheit – im Sinne einer tieferen Beziehung zu sich selbst und seinem Umfeld – wieder zu fördern und neue Hoffnung zu schöpfen.

Wir setzen uns mit solchen Erfahrungen auseinander und beschäftigen uns mit Ansätzen und Wegen, wie Verbundenheit und Hoffnung gestärkt und im Alltag neu verankert werden können.

Lernthemen

1. Bedeutung von Verbundenheit und Hoffnung
 2. Reflexion der Auswirkungen von Krisen auf Verbundenheit und Hoffnung
 3. Kennenlernen von Massnahmen zur Stärkung der Verbundenheit und Hoffnung
-

Hinweis

Wir empfehlen, diesen Kurs mit der Einführung (Kurs 13) zu besuchen. In der gleichen Reihe bieten wir Kurs 34 an. Sie können auch alle drei Kurse einzeln besuchen.



Rollen im Spiel des Lebens

Gesundheit durch bewussten Umgang mit Rollen

Termine

4 Module, 12 Lektionen

1. Modul: Mo., 2. Nov. 2026,
 2. Modul: Mo., 9. Nov. 2026,
 3. Modul: Mo., 16. Nov. 2026,
 4. Modul: Mo., 30. Nov. 2026,
- jeweils 17:00 bis 20:00 Uhr
-

Moderation

Susann Rieben, Drama-/
Theatertherapeutin, Träumerin,
Schwester, Krisenüberwinderin,
Wohnberaterin, Sängerin,
Freundin u. a.

Curdin Salis Gross,
Recoverybotschafter,
Softwareentwickler,
Lebenspartner, Rock-
schlagzeuger, Wanderer u. a.

Ort

Kornhaus Bern / 2. OG

Kosten

- CHF 15.–¹
CHF 300.–²
CHF 480.–³
-

Persönliche Entwicklung

Bewegung, Körper & Ausdruck

«Die ganze Welt ist eine Bühne und alle Menschen nichts als Spielende», sagte einst Shakespeare.

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

Wenn wir die Rollen, die wir in unserem Alltag einnehmen, besser kennen, können wir sie bewusster gestalten. Vielleicht gibt es Rollen, die wir seltener oder gar nicht mehr übernehmen möchten und Rollen, die wir 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 unserer Rollen freier und selbstbestimmter leben können.

Lernthemen

1. Durch spielerische und achtsame Übungen in Verbindung mit sich selber kommen, im Körper ankommen
 2. Eigene Rollen als solche erkennen und bewusster gestalten, neue ausprobieren
 3. Aktuelle Konzepte und Theorien aus der Drama-/ Theatertherapie kennen und nutzen lernen
 4. Das kreative Erforschen und Gestalten des Lebens für sich (wieder)entdecken
-

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung anziehen.



AD(H)S, Erledigungsblockade und Recovery

**Nicht können, was
man eigentlich kann**

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Do., 5. Nov. 2026,
17:00 bis 20:00 Uhr

2. Modul: Do., 26. Nov. 2026,
17:00 bis 20:00 Uhr

Moderation

Coraline Celiker,
Sozialwissenschaftlerin und
Expertin aus Erfahrung

Anja Wittwer, Ergotherapeutin
mit Schwerpunkt AD(H)S

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

Psychische Krise – wie weiter?

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 schreiben, 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.

Wir setzen uns damit auseinander, wie und wo sich Erledigungsblockaden individuell entwickeln 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.

Lernthemen

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



Achtsamkeit – sich selbst und der Welt freundlich begegnen

Termine

3 Module, 7,5 Lektionen

- 1. Modul: Do., 12. Nov. 2026, 18:00 bis 20:30 Uhr
- 2. Modul: Do., 19. Nov. 2026, 18:00 bis 20:30 Uhr
- 3. Modul: Do., 3. Dez. 2026, 18:00 bis 20:30 Uhr

Moderation

Kristin Milby, MBSR-Lehrerin, Sport- und Bewegungstherapeutin
Joy Steiner, Peer EX-IN

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 187.50²
CHF 300.–³

Hinweis

Bitte eine Decke, Yoga- oder Campingmatte mitnehmen.

Persönliche Entwicklung

Bewegung, Körper & Ausdruck

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.

Wir verbinden Theorie, Praxis und Austausch. Und wir zeigen, wie wir lernen können, besser mit alltäglichen Herausforderungen, drängenden Gedanken und belastenden Emotionen umzugehen.

Wir wollen auch individuell herausfinden, wie Achtsamkeit auf dem Weg der eigenen Genesung helfen und das Leben bereichern kann.

Lernthemen

- 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



Freizeit Selbstbestimmte Gestaltung unserer freien Zeit

Termine

1 Modul, 3 Lektionen

1. Modul: Sa., 14. Nov. 2026,
14:00 bis 17:00 Uhr

Moderation

Jessica Zingg, Psychologin
Michelle Hurni, Betroffene

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 75.–²
CHF 120.–³

Persönliche Entwicklung

Alltag, Arbeit & Selbstorganisation

Wie frei sind wir eigentlich in unserer Freizeit? Wann ist freie Zeit fremdbestimmt und wann tatsächlich selbstbestimmt? Freizeit wird individuell erlebt – das hängt auch von den Lebensumständen ab. Haben wir eine Familie mit kleinen Kindern? Betagte Eltern, die besucht sein wollen? Geniessen wir es oder empfinden wir es als Last? Haben wir viel freie Zeit, die wir individuell gestalten können? Oder sind wir gesundheitlich eingeschränkt und müssen uns neu orientieren?

Freizeitgestaltung hängt auch von Bedürfnissen und Wünschen ab, oder vom eigenen Genesungsweg. Die einen mögen Sport, Handwerk, Wellness oder Reisen, für andere sind Gartenarbeit, Kochen, Familie oder auch Weiterbildungen und gemeinnützige Tätigkeiten erfüllend.

Wir lernen, wie wir unsere freie Zeit möglichst bewusst, selbstbestimmt und unseren Bedürfnissen entsprechend gestalten und erfüllend ins Leben integrieren können.

Lernthemen

1. Sich mit den Begriffen Freizeit und Selbstbestimmung auseinandersetzen
2. Einblick in Theorie und Praxis
3. Eigene Bedürfnisse für die Freizeit reflektieren und in die Gestaltung der Freizeit integrieren



Diagnose: Fluch oder Segen? Einen recoveryorien- tierten Zugang finden

Termine

2 Module, 5 Lektionen

1. Modul: Di., 10. Nov. 2026,
13:30 bis 16:00 Uhr

2. Modul: Di., 17. Nov. 2026,
13:30 bis 16:00 Uhr

Moderation

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

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 125.–²
CHF 200.–³

Psychische Krise – wie weiter?

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 wir:

- 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 finden zu müssen. Auch setzen wir uns mit den Begriffen «krank» und «gesund» – sowie dem Dazwischenliegenden – auseinander.

In praktischen Übungen lernen wir, wie wir auf verschiedene, oft anspruchsvolle Alltagssituationen im Kontext von Diagnosen anders reagieren können und probieren neue Denk- und Verhaltensweisen aus. Wir erhalten Inputs, um den Umgang mit Diagnosen zu reflektieren und konstruktiv in Recovery-Prozesse einzubeziehen.

Lernthemen

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 anderen in diesem Spannungsfeld entdecken
4. Einen differenzierteren Umgang mit Diagnosen im Zusammenhang mit Recovery entwickeln und nutzen



KURS 25

NEU

Psychiatrische Patientenverfügung Selbstbestimmung in Krisen fördern

Termine

1 Modul, 3 Lektionen

1. Modul: Fr., 20. Nov. 2026,
13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

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

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 75.–²

CHF 120.–³

Psychische Krise – wie weiter?

Psychische Krisen können zu Ausnahmesituationen führen, in denen die eigene Stimme nicht ausreichend gehört oder Entscheidungen stellvertretend von anderen getroffen werden. Die psychiatrische Patientenverfügung (PPV) ist ein wichtiges Instrument, um den eigenen Willen frühzeitig festzuhalten, damit dieser in allfälligen Krisenzeiten Gehör finden kann.

Wir vermitteln Wissen über die Rechte und Handlungsmöglichkeiten von Menschen in psychischen Krisen. Auf dieser Grundlage erarbeiten wir gemeinsam eine eigene Patientenverfügung oder entwickeln diese weiter.

Lernthemen

1. Mehr erfahren über rechtliche Grundlagen der Patientenverfügung
2. Kennenlernen verschiedener Vorlagen für PPV
3. Erarbeiten einer individuellen PPV



Trauer

Wie begegne ich ihr? Eine Vertiefung

Termine

1 Modul, 5 Lektionen

1. Modul: Fr., 27. Nov. 2026,
13:00 bis 18:00 Uhr

Moderation

Stephanie Ventling,
Gruppenleiterin und
Fachexpertin für Recovery-
Prozesse aus eigener Erfahrung

Andrea Jenny,
Organisationsberaterin und
Expertin für Palliative Care
und Hospizarbeit

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 125.–²
CHF 200.–³

Persönliche Entwicklung

Lebensphasen & Übergänge

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 zu begegnen und beizustehen.

Lernthemen

1. Die Gefühle von Trauer erkennen
2. Bewusster Umgang mit Trauer im eigenen Leben
3. Andern beim Trauern beistehen



KURS 27

NEU

Mit Mentaltraining Herausforderungen besser meistern

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Mi., 2. Dez. 2026,
18:00 bis 21:00 Uhr

2. Modul: Mi., 16. Dez. 2026,
18:00 bis 21:00 Uhr

Moderation

Wendelin Kappeler, Mentalcoach

Linde Rexheppallari, Expertin aus
Erfahrung

Flo Grunder, Expertin aus
Erfahrung

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

Mit Mentaltraining können wir Situationen, die wir bewältigen möchten, in unserer Vorstellung erfolgreich durchspielen. Wir nutzen dabei die inneren Bilder, die einer Handlung vorausgehen. So können wir mit einer gezielten positiven Beeinflussung unserer Gedanken unsere Lebensgestaltung entsprechend verändern.

Negative oder trübe Gedanken können dazu führen, dass sie unsere Handlungen und Empfindungen beherrschen. Mit Mentaltraining nehmen wir bewusst Einfluss darauf. Wir bestimmen, welche Macht wir welchen Gedanken und Gefühlen geben. In vielen praktischen Übungen lernen wir Mentaltechniken kennen. Diese können wesentlich dazu beitragen, dass wir belastende Situationen besser bewältigen können.

Lernthemen

1. Mentaltechniken kennenlernen und anwenden
2. Die Wichtigkeit von unseren Gedanken und ihre Auswirkungen auf die Lebensgestaltung kennen
3. Austausch in der Gruppe, voneinander lernen und sich inspirieren lassen
4. Sich auf schwierige Situationen mittels Mentaltraining vorbereiten



Arbeit – Lust oder Frust?

Wie die eigene Erfahrung zum Erfolg führen kann

Termine

3 Module, 10,5 Lektionen

1. Modul: Fr., 4. Dez. 2026,
15:30 bis 19:00 Uhr

2. Modul: Fr., 11. Dez. 2026,
15:30 bis 19:00 Uhr

3. Modul: Fr., 18. Dez. 2026,
15:30 bis 19:00 Uhr

Moderation

Chris Zeltner, Begleiter von
Genesungsprozessen

Michael Schumacher, Case
Manager, Arbeitgeber und
Pflegefachmann

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 262.50.–²

CHF 420.–³

Persönliche Entwicklung

Alltag, Arbeit &
Selbstorganisation

Beruf, Job und Geldverdienen stehen nicht immer im Einklang mit der psychischen Gesundheit oder Genesung und können eine grosse Herausforderung sein. Nach psychischen Krisen kann für den (Wieder-)Einstieg und das Wohlbefinden eine konstruktive Zusammenarbeit aller Beteiligten hilfreich sein. Wir laden alle zum Austausch ein – insbesondere Arbeitsuchende, Arbeitgebende und Arbeitnehmende.

(Wieder-)Einstieg: Wie gelingt es, eine Arbeit zu finden? Wie finde ich mich zurecht?

Ausstieg: Wie gehe ich mit Stolpersteinen um? Wann bleibe ich – auch wenn es mal schwierig wird? Habe ich Gestaltungsmöglichkeiten? Und wann gehe ich, weil ich es mir wert bin?

Aufstieg: Wie erreiche ich eine kontinuierliche berufliche Entwicklung? Stichworte: Sinnhaftigkeit, Berufsidentität, Erfüllung.

Mit Hilfe RCB-typischer Ansätze erarbeiten wir Antworten und profitieren dabei vom Perspektivenwechsel.

Lernthemen

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
4. Den eigenen Einfluss und die daraus resultierende Verantwortung erkennen und wahrnehmen



KURS 29

NEU

Gestalten statt Grübeln

Aktiv werden im kreativen Tun

Termine

1 Modul, 6 Lektionen

Sa., 5. Dez. 2026,

10:00 bis 13:00 /

14:00 bis 17:00 Uhr

Moderation

Joy Steiner, Peer EX-IN

Lea Malesevic, Intermediale
Kunsttherapeutin

Ort

Living Museum Bern

Maulbeerstrasse 14

3011 Bern

Gut mit öffentlichen
Verkehrsmitteln erreichbar.
In der Nähe Bahnhof Bern
oder Tramhaltestelle
«Hirschengraben»

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

Kreativität & Natur

Zeichnen, Schreiben, Singen oder Malen – kreatives Gestalten ist für viele Menschen eine wichtige Ressource und kann Recovery-Wege auf vielfältige Weise unterstützen. Wir möchten Ihre Neugier wecken und laden alle ein, ihre Kreativität in einem inspirierenden Umfeld spielerisch und ohne Leistungsdruck zu erkunden.

Im Zentrum steht der kreative Prozess des Gestaltens und Erlebens. Es spielt keine Rolle, ob jemand gestalterische Erfahrung mitbringt oder nicht. Jeder Mensch ist kreativ! Manchmal braucht es einfach einen passenden Raum, einige Anregungen und ein unterstützendes Umfeld, damit sich Kreativität zeigen, entfalten und weiterentwickeln kann.

Wir gestalten den Tag mit Inputs und Austausch zu Kreativität und Recovery. Zudem werden wir einen grossen Teil des Tages damit verbringen, das Gelernte direkt anzuwenden, auszuprobieren und gemeinsam zu erleben.

Lernthemen

1. Verstehen, wie kreatives Tun Genesungsprozesse unterstützen kann
2. Unterschiedliche gestalterische Techniken ausprobieren
3. Kreative Ausdrucksformen entdecken, die den eigenen Recovery-Weg unterstützen können



Innere Sicherheit stärken

Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit fördern

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Fr., 11. Dez. 2026,
12:00 bis 15:00 Uhr

2. Modul: Fr., 18. Dez. 2026,
12:00 bis 15:00 Uhr

Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

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

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

Psychische Krisen können tief verunsichern – plötzlich wird selbst Alltägliches zur Herausforderung. Vertraute Routinen brechen weg, die sozialen Kontakte verändern sich und auch Freizeit oder Arbeit können zur Belastung werden.

Wir entdecken Wege, wie sich innere Sicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit Schritt für Schritt stärken lassen. Theoretische Impulse, praktische Übungen und der Austausch in einer unterstützenden Gruppe helfen dabei, Zuversicht und neue innere Stärke zu gewinnen.

Lernthemen

1. Theoretisches Wissen zu Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit erfahren
2. Achtsame Wahrnehmung der inneren Stärke
3. Persönliche Veränderungsschritte planen und einüben



Rhythmus als Ressource Eintauchen in Flow, Groove, Klang und Stille

Termine

2 Module, 7 Lektionen

1. Modul: Sa., 12. Dez. 2026,
15:00 bis 18:30 Uhr

2. Modul: So., 13. Dez. 2026,
11:00 bis 12:30 / 13:30 bis 15:30 Uhr

Moderation

Nathalie Fähndrich, Musik-
und Bewegungspädagogin,
Musikerin und TaKeTiNa-
Rhythmuspädagogin

Irmgard Kassens, Recovery-
Reisende und TaKeTiNa-
Rhythmuspädagogin

Ort

Kornhaus Bern / 2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 175.–²

CHF 280.–³

Hinweis

Bequeme Schuhe und Kleidung,
Matte oder Decke und bei Bedarf
eigene Verpflegung mitbringen.

Bewegung, Körper & Ausdruck

Rhythmen prägen unser Leben. Doch manchmal fallen wir aus dem Rhythmus. Das nehmen wir als Einladung, um loszulassen – und mit jedem Mal tiefer im rhythmischen Fluss anzukommen.

Wir spüren den Puls im Körper, setzen mit Stimme, Klatschen und Schritten unterschiedliche Akzente und öffnen damit die gleichzeitige Wahrnehmung, nicht zu verwechseln mit Multitasking. Plötzlich kann alles ganz leicht werden auf einer Achse zwischen Stress und Langeweile – und wir sind ganz präsent.

Zeit für Austausch und Integration: Wie geht es uns in den verschiedenen Phasen der TaKeTiNa-Rhythmus-Reise? Was passiert im Körper, im Kopf, wenn wir aus dem Rhythmus fallen oder kurz davor sind? Wie hängt das mit unserer Lebensgestaltung zusammen? Wie kommen wir zurück ins Geschehen und wer unterstützt uns dabei? Zuhause forschen wir weiter an diesen Fragen, auch anhand von konkreten Körper- und Rhythmusübungen.

Lernthemen

1. Erleben von Rhythmus und «Grooven» mit dem eigenen Körper und der Gruppe
2. Rhythmen im Alltag und im Leben beobachten, sich damit auseinandersetzen und eigenen Konditionierungen mit Selbstmitgefühl begegnen
3. Den Zusammenhang von Chaos- und Ordnungsphasen, Anspannung und Entspannung sowie Flow erleben
4. Elemente aus der TaKeTiNa-Rhythmuspädagogik und Atemübungen kennenlernen



Angehörig zugehörig: und jetzt?

Termine

2 Module, 7 Lektionen

1. Modul: Mo., 4. Jan. 2027,
16:30 bis 20:00 Uhr

2. Modul: Mo., 18. Jan. 2027,
16:30 bis 20:00 Uhr

Moderation

Sybille Glauser, Psychologin und
Angehörigenberaterin

Arnold Ruef,
Angehörigenbegleiter EX-IN

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 175.–²
CHF 280.–³

Psychische Krise – wie weiter?

Beziehungen & Gemeinschaft

Wenn Angehörige von Menschen mit psychischen Erschütterungen dialogisch in den Behandlungsprozess eingebunden werden, können sie dabei helfen, Beziehungen im Netzwerk zu knüpfen und dieses nach ihren Bedürfnissen auszubauen.

Angehörige wünschen sich Begegnungen auf Augenhöhe, wollen gehört werden, benötigen Orientierung, suchen Wertschätzung und Verständnis. Erst wenn Angehörige Vertrauen in den Behandlungsprozess gewinnen, sind sie in der Lage, Entlastung zu erfahren, sich zu beruhigen und die Verantwortung für sich selbst und ihr Leben zu übernehmen.

Wir denken gemeinsam über die «Angehörigen-Rolle» nach – Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte – und unterstützen uns gegenseitig, um einen persönlichen Umgang damit zu finden.

Lernthemen

1. Gemeinsam über den Begriff «Angehörigkeit» nachdenken
2. Auf die eigene Lebensgeschichte zurückschauen, Wegpunkte erkennen, die für die wahrgenommene «Angehörigkeit» bedeutsam sind
3. Die subjektiv empfundene «Angehörigkeit» und die dabei entstehenden Gefühle wahrnehmen, benennen, dokumentieren und einen persönlichen Umgang damit finden



Spiritualität – meine oder deine?

Spirituelle Ressourcen erkunden

Termine

2 Module, 5 Lektionen

1. Modul: Di., 5. Jan. 2027,
18:00 bis 20:30 Uhr

2. Modul: Fr., 8. Jan. 2027,
18:00 bis 20:30 Uhr

Moderation

Andreas Wisler, Krisen- und
Recovery-Erfahrener

Anna Behr, Klinikseelsorgerin
und Pfarrerin

Patrizia Weigl-Schatzmann,
Klinikseelsorgerin und Pfarrerin

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 125.–²

CHF 200.–³

Persönliche Entwicklung

Lebensphasen & Übergänge

Spirituelle Erfahrungen sind so verschieden wie wir Menschen und unsere Geschichten.

Wir schauen uns unterschiedliche Glaubensbilder an. Im Austausch miteinander reflektieren wir unsere eigene Spiritualität und entdecken dabei Ressourcen – und sprechen auch über Schwierigkeiten. Eigene biografische Hintergründe, die unseren Bezug zur Spiritualität prägen, bekommen Raum. Wir diskutieren fachliche Erklärungsmodelle und darüber, was uns helfen kann, einen konstruktiven Umgang mit verschiedenen Gottes-, Göttinnen- und Götterbildern zu finden.

Lernthemen

1. Kennenlernen des Konzepts von Spiritual Care
2. Sensibilisierung für die eigene Spiritualität
3. Ins Gespräch kommen über unterschiedliche spirituelle Erfahrungen und Lebenswege
4. Reflexion des persönlichen biografischen Hintergrunds in Hinblick auf dessen Einfluss auf die Spiritualität sowie kennenlernen von Erklärungsmodellen
5. Einordnen von herausfordernden und destruktiven religiösen Erfahrungen anhand von Beispielen



Genesung gestalten: Identität und Sinn Wer ich bin und wer ich sein möchte

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Fr., 8. Jan. 2027,
13:00 bis 16:00 Uhr

2. Modul: Fr., 15. Jan. 2027,
13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

Gianfranco Zuaboni, Pflege- und
Gesundheitswissenschaftler,
Leiter RCB

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

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

**Einführung: Recovery
& Genesung**

Persönliche Entwicklung

Eine psychische Erschütterung oder Erkrankung kann dazu führen, dass grundlegende Überzeugungen, vertraute Sicherheiten und alte Gewissheiten ins Wanken geraten.

Viele Menschen, die eine seelische Krise durchlebt haben, berichten, dass sich diese Erfahrung tief auf ihr Selbstbild und ihre Identität ausgewirkt hat – oft so sehr, dass die Krankheitserfahrung zeitweise alles andere überlagert habe.

Im Genesungsprozess geht es daher darum, Schritt für Schritt eine positive und stimmige Identität (wieder) zu entwickeln. Dabei kann es hilfreich sein, die Krisenerfahrung als Teil der eigenen Lebensgeschichte zu verstehen und ihr einen persönlichen Sinn zu geben.

Wir beleuchten, wie sich Identität in Krisenzeiten verändern kann. Auch beschäftigen wir uns mit Wegen und Ansätzen, die helfen, eine positive Identität zu stärken und die Krisenerfahrung konstruktiv ins Leben zu integrieren.

Lernthemen

1. Sich mit den Begriffen Identität, Bedeutung und Sinn auseinandersetzen
 2. Auswirkung von Krisen auf die Identität reflektieren
 3. Strategien zur Stärkung der Identität kennenlernen
-

Hinweis

Wir empfehlen, diesen Kurs zusammen mit der Einführung (Kurs 13) zu besuchen. In der gleichen Reihe bieten wir Kurs 19 an. Sie können auch alle drei Kurse einzeln besuchen.



Bullet Journaling Mit Notizbuch und Stift das Leben gestalten

Termine

2 Module, 6 Lektionen

1. Modul: Mo., 11. Jan. 2027,
16:00 bis 19:00 Uhr

2. Modul: Mo., 25. Jan. 2027,
16:00 bis 19:00 Uhr

Moderation

Juliette Mathier, Expertin
aus Erfahrung

Susanne Kündig,
Ergotherapeutin

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 150.–²

CHF 240.–³

Persönliche Entwicklung

Kreativität & Natur

Wir kreieren aus Notizbuch und Stift ein persönliches Werkzeug für eine Recovery-Reise. Damit gestalten wir unser Leben bewusster, stärken das Wohlbefinden, gewinnen Klarheit und erhöhen die Selbstwirksamkeit im Alltag spürbar.

Ein «Bullet Journal» ist weit mehr als ein Kalender oder ein Tagebuch. Die kraftvolle Methode bietet Raum für Planung und Reflexion; Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten werden sichtbar und greifbar. Auf Papier lassen sich Emotionen sehr unmittelbar und persönlich gestalten – als Text, als Skizze oder in Stichworten.

In kleinen, erreichbaren Schritten werden neue Routinen aufgebaut und Veränderungen nachhaltig verankert. Auch schöne Momente oder kleine Erfolge lassen sich festhalten – als Motivation und Erinnerung daran, was gut tut. So bringen wir Ordnung ins Gedankenchaos, richten den Blick auf das Positive und schaffen Struktur im «ganz normalen Alltagswahnsinn».

Lernthemen

1. Die Grundzüge und Vorzüge von «Bullet Journaling» zur Unterstützung der psychischen Gesundheit kennenlernen
2. Möglichkeiten entdecken, wie in einfachen Schritten ein eigener, individueller «Werkzeugkasten» gestaltet und immer wieder neu angepasst werden kann
3. Einer neuen Herangehensweise und Perspektive begegnen, um sich selbst gegenüber neugierig und experimentierfreudig zu sein
4. Ein Instrument kreieren, das hilft, die eigenen (kleinen und grossen) Ziele zu erreichen



Psychose verstehen und bewältigen Behandlung oder Begabung?

Termine

3 Module, 9 Lektionen

1. Modul: Di., 12. Jan. 2027,
16:30 bis 19:30 Uhr

2. Modul: Di., 19. Jan. 2027,
16:30 bis 19:30 Uhr

3. Modul: Di., 26. Jan. 2027,
16:30 bis 19:30 Uhr

Moderation

Christian Burr, Pflegefachmann
und Pflegewissenschaftler

Christian Feldmann,
Peer in Anstellung und
Psychoseerfahrener

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 225.–²

CHF 360.–³

Psychische Krise – wie weiter?

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 versuchen wir, 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.

Lernthemen

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



Eine Gesprächs- werkstatt zu psychischer Gesundheit und Krankheit Drüber reden! Aber wie?

Termine

1 Modul, 5 Lektionen

1. Modul: Fr., 22. Jan. 2027,

10:00 bis 12:00 /

13:00 bis 16:00 Uhr

Moderation

Yvonne Ilg, Linguistin

Anke Maatz, Psychiaterin und
Psychotherapeutin

Henrike Wiemer, Psychologin
und Expertin aus Erfahrung

Ort

Kornhaus Bern

2. OG

Kosten

CHF 15.–¹

CHF 125.–²

CHF 200.–³

Psychische Krise – wie weiter?

Beziehungen & Gemeinschaft

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.

Lernthemen

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



Mein Atem als Kraftquelle

Termine

3 Module, 9 Lektionen

1. Modul: Mi., 27. Jan. 2027,
18:00 bis 21:00 Uhr
 2. Modul: Do., 28. Jan. 2027,
18:00 bis 21:00 Uhr
 3. Modul: Fr., 29. Jan. 2027,
18:00 bis 21:00 Uhr
-

Moderation

Nils Solanki, Atemtherapeut
Martin Frei, Atemexperte aus
Erfahrung

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 225.–²
CHF 360.–³

Persönliche Entwicklung

Bewegung, Körper & Ausdruck

Wir wollen mit Freude am eigenen Atem forschen. Denn 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.

Lernthemen

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



Qi Gong – Lebensenergie im Fluss

Termine

1 Modul, 4 Lektionen

1. Modul: Sa., 30. Jan. 2027,
10:00 bis 12:00 /
13:00 bis 15:00 Uhr

Moderation

Andrea Wahli, Lehrerin für Qi
Gong und Tai Ji

Karina Eichenberger, Expertin
aus Erfahrung

Ort

Kornhaus Bern
2. OG

Kosten

CHF 15.–¹
CHF 100.–²
CHF 160.–³

Hinweis

Bitte bewegungsfreundliche
Kleidung mitnehmen.

Persönliche Entwicklung

Bewegung, Körper & Ausdruck

Qi Gong ist ein innerer Weg, um durch Entspan-
nung, Fokussierung und Lenkung des Qi zur
eigenen Mitte finden zu können.

Wir lernen, wie wir unsere Lebensenergie (Qi)
durch Übung (Gong) pflegen können. Gemein-
sam erforschen wir, was Qi ist, wie es unsere
Gesundheit stärken und den Genesungsprozess
unterstützen kann.

Qi Gong ist wirksam in Körper, Geist und Seele,
es stärkt das (Selbst-)Vertrauen, führt zu mehr
(Selbst-)Bewusstsein und bringt uns in einen
besseren Einklang mit uns selbst.

Lernthemen

1. Einfache, grundlegende Übungen des Qi Gong in Ruhe
und Bewegung kennenlernen
2. Erfahren, was Qi ist und was es mit Ganzheit und
Genesung zu tun hat
3. Eine Basis schaffen, um das Gelernte im Alltag
anwenden zu können

Kurse für jedes Budget

Die RCB-Kurse sollen allen Menschen ab 16 Jahren offenstehen. Die Kosten richten sich nach den finanziellen Möglichkeiten der Studierenden:

Tarif 1	Privatpersonen mit sehr tiefem Einkommen: CHF 15.– pro Kurs z. B. Existenzminimum, Sozialhilfe-/IV-/AHV- Beziehende, Vollzeitstudierende
Tarif 2	Übrige Privatpersonen oder institutionelle Drittzahlende: CHF 25.– pro Lektion z. B. Privatpersonen mit regulären Einkommen, Kostenübernahme für Sozialhilfe-/IV-Beziehende
Tarif 3	Fachpersonen: CHF 40.– pro Lektion z. B. berufliche Weiterbildung

Probleme mit der Finanzierung?

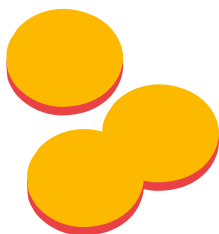
Dann melden Sie sich bei uns:
info@recoverycollegebern.ch

Solidaritätsbeiträge?

Darüber freuen wir uns! Damit unterstützen wir ausgewählte RCB-Studierende mit tiefen Einkommen.

Mehr erfahren:

RCB-Förderverein, Seite 58



So finden Sie uns



Standort Bern

Falls nicht anders angegeben, finden die Kurse in unseren Räumlichkeiten am Kornhausplatz 18 in Bern statt (Kornhaus, 2. Stock). Wir sind ab Bahnhof Bern in 8 Gehminuten oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Standort Berner Oberland Interlaken

Im Berner Oberland startet das Semester 2026/27 im Spätherbst. Die Kurse finden an verschiedenen Orten in Interlaken statt. Den jeweiligen Kursort finden Sie auf recoverycollegebern.ch.



Anmeldung und Warteliste

Online-Anmeldung



recoverycollegebern.ch

Auf recoverycollegebern.ch ist unser Programm aufgeschaltet. Bei jedem Kurs finden Sie einen Anmeldelink. Sie können die Bezahlmethode selbst wählen: Kreditkarte, Twint, Kauf auf Vorkasse (Rechnung). Ihr Platz ist erst nach Zahlungseingang definitiv gebucht. Wir führen bei Bedarf Wartelisten. Bei Problemen mit der Anmeldung hilft unsere Kursadministration gerne weiter.

Anmeldung per E-Mail oder Telefon

Für Ihre Anmeldung benötigt die Kursadministration folgende Angaben:

- Vorname, Nachname
- Kursnummer, Kurstitel
- E-Mail-Adresse, Telefonnummer
- Postadresse
- Kurstarif (1, 2 oder 3), Zahlungsart (Kreditkarte, Twint, Rechnung)
- spezifische Bedürfnisse oder Art der Assistenz

Kursadministration

anmeldung@recoverycollegebern.ch

Telefon: 079 790 53 46

Abmeldung

Bitte melden Sie sich frühzeitig oder bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail oder Telefon ab. So können wir die frei gewordenen Plätze weitergeben.

Wenn Sie unentschuldigt fernbleiben oder sich zu kurzfristig abmelden, stellen wir Ihnen die Kursgebühren in Rechnung.

Unterstützen Sie das RCB mit Ihrer Spende oder einer Mitgliedschaft im Förderverein!

Mit einer einmaligen Spende oder einer Mitgliedschaft im RCB-Förderverein helfen Sie uns dabei, das Recovery College Bern weiterzuentwickeln, unser attraktives Programm zu erweitern und Menschen mit tiefem Einkommen eine Kursteilnahme zu ermöglichen.

Spendenkonto

IBAN CH83 0900 0000 1632 1764 2
Recovery College Bern, Förderverein,
Kornhausplatz 18, 3011 Bern
Vermerk: Einmalige Spende

Möchten Sie mehr wissen über den RCB-Förderverein?

Auf recoverycollegebern.ch finden Sie zahlreiche Informationen zum Förderverein und Unterstützungsmöglichkeiten.



Ihr Beitrag wirkt!
Mehr Infos

Kontakt

Recovery College Bern
Sekretariat
Kornhaus Bern
Kornhausplatz 18
3011 Bern

Telefon: 079 790 53 46
info@recoverycollegebern.ch
recoverycollegebern.ch

Instagram: [recoverycollege_bern](https://www.instagram.com/recoverycollege_bern)
Facebook: Recovery College Bern

Das RCB ist ein Angebot der igs Bern



Förderungen



Kanton Bern
Canton de Berne



Stadt Bern



Recovery College
Bern
Förderverein

Patronate



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



SELBSTHILF SCHWULZ
INDEPENDENT RESOURCES
AUTOMATI-QUEZERA

Kanton Bern
Marieke Kruit, Stadtpräsidentin

Emil & Beatrice Gürtler-Schnyder von Wartensee Stiftung

Kooperationen

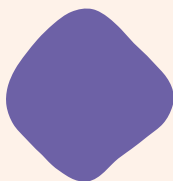
Kornhausbibliotheken Bern

Recovery College Gütersloh

Das RCB ist Mitglied der Swiss Recovery Colleges

Copyright

Alle RCB-Kurse werden vom RCB-Kernteam und den Moderierenden gemeinsam konzipiert und erarbeitet. Sämtliche Rechte liegen beim Recovery College Bern. Die Verwendung oder Übernahme von Kursinhalten oder Ausschreibungstexten ist nur nach vorheriger Absprache mit uns erlaubt. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



Recovery College Bern

Kornhausplatz 18

CH-3011 Bern

info@recoverycollegebern.ch

recoverycollegebern.ch