

Auftanken in einer Oase

Sabine Hahn im Gespräch mit Sabine Heiniger

Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung, Genesungsbegleiterin, Kurskoordinatorin Recovery College Bern. Seit 2019 im psychiatrischen Feld tätig.

Sabine Hahn: Liebe Sabine, wofür brennt Dein Herz beruflich?

Sabine Heiniger: Mein Herz brennt dafür, genau hinzuschauen. Sehen, was da ist. Gut Sichtbares (schnell) erfassen. Anderes gemeinsam erkunden. Oft eröffnen sich genau dort neue Möglichkeiten. Sei es im Kleinen oder im Großen. Räume öffnen und zusammen neue Wege entdecken.

Was soll im Kaminfeuer verbrennen, da sich die Psychiatrie davon befreien muss?

Resignation. Langandauernde Stagnation. Etwas tun, ohne zu hinterfragen, weil es schon immer so gemacht wurde. Mutlosigkeit.

Du arbeitest im Recovery College Bern. Kannst Du uns bitte beschreiben, was Deine Aufgaben sind und wofür Du zuständig bist?

Im Recovery College Bern (RCB) arbeite ich nun im fünften Jahr als Expertin aus Erfahrung in verschiedenen Rollen. Gestartet habe ich die Arbeit im RCB unter anderem in der Rolle als RCB-Dozentin. Dies heißt, dass ich in Kooperation mit Fachpersonen unterschiedliche RCB-Bildungsangebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit, Recovery und der persönlichen Entwicklung für interessierte Bürger_innen entwickle und durchführe.

Die Leitung von RCB-Infotreffen ist eine andere Aufgabe meinerseits. Während der Einführungstreffen, die für viele einen ersten direkten Kontakt vor Ort mit dem RCB ermöglichen, vermittele ich Informationen zum RCB und den RCB-Angeboten, beantworte Fragen der Teilnehmenden und mache kurze Führungen durch die Räumlichkeiten des RCB.

Ein weiterer Haupttätigkeitsbereich ist der als Kurs- und Dozierendenkoordinatorin. In dieser Funktion erarbeite ich zusammen mit den RCB-Dozierenden jeweils ein Frühlings- sowie ein Herbstsemesterprogramm. Hat jemand eine Idee bezüglich eines Themas, das im Rahmen eines RCB-Kurses erkundet werden kann, ist es möglich, sie an mich zu schicken. Wenn die Eignung des Themas überprüft ist (um das RCB-Programm zu erweitern sowie der Rücksprache mit Kernteammitgliedern), startet dann oft die Suche nach einer möglichen co-dozierenden Person. Ist sie gefunden, wird in co-kreativer Zusammenarbeit gemeinsam ein neues RCB-Angebot entworfen und umgesetzt. Erfreulicherweise ist so seit dem Start vor fünf Jahren das RCB-Angebot stetig gewachsen. Im

aktuellen Frühlingssemester 2024 gibt es insgesamt 36 verschiedene Kurse. Als Kernteammitglied des RCBs befasse ich mich partiell natürlich auch immer wieder mit weiteren Aufgaben und Fragen, die die Entwicklung des RCB insgesamt betreffen: Wie könnte das RCB organisiert sein? Welche Finanzierungsoptionen gibt es? Welche Weiterentwicklungsschritte sind möglich?

Mit dem mobilen Recovery-College bin ich immer wieder auch im Einsatz als Dozentin bei Weiterbildungen, die wir in Organisationen, Vereinen und Unternehmen anbieten, die sich im Kontext des Themas Recovery weiterentwickeln wollen.

Das tönt extrem vielseitig und spannend, was Du im RCB alles machst. Aber es scheint auch herausfordernd. Wie schaffst Du es, alle diese Aufgaben zu bewältigen? Welche Erfahrungen und Kompetenzen helfen Dir dabei?

Die Aufgaben, für die ich im RCB zuständig bin, sind sehr abwechslungsreich. Diese Diversität unterstützt mich bei der Erledigung. So kann ich einen Tag mit der Bearbeitung von eingegangenen Mails starten. Dann mache ich mit verschiedenen Gesprächen während der RCB-Telefonzeit weiter, gefolgt von einem Treffen mit RCB-Kernteammitgliedern. Es endet mit der Co-Leitung eines Moduls vom RCB-Seminar „Diagnose – Fluch oder Segen? Einen recovery-orientierten Zugang finden“. Toll ist, dass immer wieder mit Kreativität Neues geschaffen werden kann und ich Begeisterung mitbringe, in Bereichen zu arbeiten in denen Innovationen gefragt sind.

Was sind bei Deiner Tätigkeit herausfordernde Momente? Und wie gehst Du damit um?

Herausfordernde Momente können zum Beispiel daraus entstehen, dass unerwartet Unvorhergesehenes passiert. Glücklicherweise habe ich tolle Arbeitskolleg_innen. Oft kann ich von ihren, teils sehr langjährigen Erfahrungen im Umgang mit Herausforderungen im Arbeitskontext etwas mitnehmen und transformiert für anspruchsvolle Situationen in meinen Tätigkeitsgebieten nutzen.

Es gibt 36 Angebote im RCB, das sind extrem viele. Im Programm habe ich gesehen, dass trotzdem viele Kurse schon ausgebucht sind. Das Interesse scheint also sehr groß. Wer besucht Eure Angebote? Habt Ihr immer wiederkehrende Teilnehmende oder sind es immer wieder andere Personen?

Die RCB-Kurse werden von Personen besucht, die mindestens sechzehn Jahre alt sind. Nach oben gibt es keine Altersgrenze. So treffen sich Männer, Frauen und nonbinäre Menschen aus unterschiedlichsten Generationen in

den RCB-Seminaren. Die Möglichkeit des Austauschs zwischen jungen Personen, Menschen im mittleren Lebensabschnitt und Pensionierten ist bereichernd. Genauso wie das gemeinsame Lernen von Fachpersonen, Menschen mit Erschütterungserfahrungen und Angehörigen.

Ins Recovery College Bern kommen die Teilnehmenden entsprechend ihrer Möglichkeiten und Ressourcen. Ihr Kursbesuch hängt oft davon ab, was gerade im Leben ansteht. Es gibt Teilnehmende, die während eines Semesters mehrere RCB-Kurse besuchen. Einige absolvieren beinahe die Hälfte aller Kurse und bilden sich in sechs Monaten oder einem Jahr intensiv im Recovery College Bern als Studierende weiter. Andere besuchen ein RCB-Seminar pro Halbjahr als Weiterbildung, um sich mit eigenen privaten oder beruflichen Fragestellungen auseinanderzusetzen. In einem nächsten Semester setzen sie sich dann in einem weiteren RCB-Kurs mit einem anderen Thema und den damit zusammenhängenden Fragestellungen auseinander.

Was würdest Du jemandem mit noch wenig Erfahrung in der Psychiatrie zum Einstieg ins RCB und dem Kurs-Aufbau empfehlen?

Gerne lade ich Interessierte zum Besuch eines RCB-Infotreffens ein. Im Rahmen einer solchen Einführungsveranstaltung kann gemeinsam erkundet werden, welche Themen die Person gerne anschauen will und an welcher ihrer Fragen sie im Rahmen vom RCB arbeiten will.

Aus der Runde der Teilnehmenden wurde uns mitgeteilt, dass der Kurs „Genesung gestalten“ als Basis-Kurs bezeichnet werden kann. Er könnte für eine Person, die sich in einem Seminar mit der Frage „Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?“ auseinandersetzen möchte, einen Einstieg bieten.

Es kann sich die Überlegung lohnen, welche Art der Auseinandersetzung mit einem Thema gerade hilfreich für Interessierte sein kann: Will jemand eine Frage und mögliche Antworten dazu eher mittels Sprechen darüber erkunden, wie in den Seminaren „Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten“, „Das Wohlbefinden verbessern“ sowie „Abschied und Übergang“ oder eher mittels Erleben und Machen in Bezug treten zu einem bestimmten Thema, wie in den Workshops „Bewegung, Tanz und Theater – eine Insel der Lebendigkeit“, „Boxen – die eigene Körperwahrnehmung stärken“ sowie „Psychische Gesundheit dank Gemüsebeet und Blumentopf“.

Welche Angebote empfiehlst Du für Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner? Und warum?

Grundsätzlich empfehle ich den Pflegefachpersonen zu überlegen, was die Fragen sind, welche sie beschäftigen und dann Kurse aus dem RCB-Programm zu besuchen, während denen sie an ihren aktuellen individuellen Fragestellungen arbeiten können. Gerne können sie das RCB-Programm mal anschauen in der Semesterbroschüre oder auf der Webseite www.recoverycollegebern.ch und sich durch die unterschiedlichen Kurstitel inspirieren lassen an einem Angebot teilzunehmen.

Du warst von Anfang an beim RCB dabei, das war vor gut fünf Jahren. Was fasziniert Dich an der Arbeit und was hält Dich dabei?

Mich fasziniert an der Arbeit im RCB unter anderem, dass wir neue Formate entwickeln und anbieten können, welche es in dieser Art in der Region Bern sonst noch nicht gibt. Im Laufe des letzten Jahres konnte dank Ideen von Dozierenden das RCB-Angebot zum Beispiel mit co-produzierten Kursen zu folgenden Themen erweitert werden: „Zwänge besser verstehen – Wie wir ihnen mit Kopf und Herz begegnen können“, „Sex, Intimität und Beziehung: Der Einfluss unseres Denkens“ sowie „Wenn der Körper streikt, die Psyche stärken“.

Das Besondere an den RCB-Kursen ist, dass sie vorhandene Angebote im Gesundheitssystem ergänzen und sich Interessierte während der RCB-Seminare mit der psychischen Gesundheit und Recovery als Lernende und Lehrende auseinandersetzen können – unabhängig davon, ob sie im psychiatrischen Bereich arbeiten, sich weiterbilden wollen, als Angehörige, weil sie selber eine psychiatrische Diagnose erhalten haben, als Erschütterungserfahrung oder vermeintlich noch nie Kontakt mit der Psychiatrie hatten. Aus meiner Sicht ist es sehr erfreulich, dass dank der RCB-Bildungsangebote Menschen mit verschiedensten Erfahrungen und Kenntnissen miteinander zu psychischer Gesundheit in den Austausch kommen und voneinander lernen können – unter anderem wie mit unterschiedlichsten Herausforderungen umgegangen werden kann.

Es freut mich, dass wir gemeinsam mit allen RCB-Dozierenden nun bereits mehrere Jahre mitten in der Altstadt von Bern Bildungsangebote zu psychischer Gesundheit im Kornhaus Bern anbieten können. In dem wunderbaren Sandsteingebäude, welches daneben die Kornhausbibliothek, mehrere Restaurants und verschiedene Wechsausstellungen ausgehend von den Themen Fotografie, Architektur und Design vom Kornhausforum beherbergt, begegnen sich Besuchende der verschiedenen Institutionen. Teilhabe ist in diesem Haus durch die Diversität der Angebote niederschwellig möglich.

Das RCB ist also ein sehr nachhaltiges Angebot. Gilt das auch für die Teilnehmenden? Was weißt Du darüber, was sie mitnehmen?

Von den Kursteilnehmenden kommt in den Feedbackrunden oft die Rückmeldung, dass sie sehr dankbar für den Erfahrungsaustausch in den RCB-Seminaren sind. Während der mündlichen Teile in den Kursstunden zeigt sich für sie, dass auch andere Teilnehmende ähnliche Fragen und Schwierigkeiten kennen. Isolation und Gefühle der Einsamkeit können so reduziert werden. Immer wieder ist es so, dass sich Teilnehmende in den RCB-Kursen zum ersten Mal über Nichtgeteiltes, das sie erlebt haben, mit anderen Menschen austauschen. Sie finden Worte für davor vielleicht Unausgesprochenes. Erlebte Schwierigkeiten können benannt sowie definiert werden. Dadurch kann von negativen Erfahrungen etwas Abstand gewonnen werden. Schwierigkeiten können so aus einer neuen

Distanz und Position betrachtet werden. Die Sichtweise auf Erlebtes kann sich verändern.

Im Verlaufe von RCB-Kursen wird durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben zudem auch sichtbar, was bereits alles passierte, welche Ressourcen bei den einzelnen Teilnehmenden in der Vergangenheit schon mal genutzt werden konnten, um schwierige Situationen zu „meistern“. Dies wiederum kann dazu führen, dass Erlebtes für die Teilnehmenden in neuer Art und Weise, vielleicht sogar mit anderen Worten als bisher in die eigene Biografie – sprich die Beschreibung des eigenen Lebens – integriert werden kann. Der Blick auf das Selbst wird facettenreicher und kann sich wandeln.

In den RCB-Seminaren werden die Teilnehmenden oft während Einzelreflexionsarbeiten eingeladen, Gesprächen mit einer anderen Person, in Kleingruppen oder im Plenum mögliche hilfreiche und konstruktive Strategien im Umgang mit Herausforderungen (wieder-) zu entdecken und zu entwickeln. Dadurch wird das Repertoire an Optionen für den Umgang mit herausfordernden Situationen jeder einzelnen teilnehmenden Person erweitert. Auftauchende Stolpersteine und Hindernisse werden in den Modulen der RCB-Kurse diskutiert. Gemeinsam können allenfalls Anpassungen der Strategien erarbeitet werden. Vielleicht wird etwas Neues hinzugefügt, etwas entfernt oder einfach die Menge eines „Bestandteils“ verändert, bis die Strategie für den Umgang mit einer persönlichen Herausforderung unterstützend und hilfreich ist.

Die Selbstwirksamkeit kann (weiter-)wachsen. Es eröffnen sich neue Möglichkeiten und Wege in Bezug auf Ge-

nesungsprozesse – sowohl für Erschütterungserfahrene als auch Fachpersonen sowie Angehörige. Die Teilnehmenden werden zu Expert_innen bezüglich ihrer individuellen Recovery- und/oder Lebens-Reise. Sie lernen das RCB als Ort kennen, wo sie beim Begehen ihres Weges ab und an einen Besuch einbauen können, wenn gewünscht, um, wie während einer Reise in einer Oase aufzutanken, für die nächsten Etappen.

In dem Sinne: Gute Reise und vielleicht bis bald im RCB!

Liebe Sabine, das ist ein wunderbares Schlusswort und ich bedanke mich herzlich für den Austausch und die Zeit, die Du Dir für das Gespräch genommen hast!



Prof. Dr. Sabine Hahn

PhD, Mitherausgeberin der Zeitschrift „Psychiatrische Pflege“, Diplomierte Pflegefachfrau Psychiatrie, Pflege- bzw. Gesundheitswissenschaftlerin; leitet am Fachbereich Gesundheit der Berner Fachhochschule die Disziplin Pflege und die angewandte Forschung & Entwicklung/Dienstleistung Pflege

sabine.hahn@bfh.ch