



**GEMEINSAM LERNEN GENESEN**

# Recovery College Bern (RCB)

**Programm Herbstsemester 2025/2026**

**Psychische Gesundheit, psychische Erschütterungen und persönliche Entwicklung: Bildungsangebote für Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte**



## Herzlich willkommen im Recovery College Bern (RCB)

Interessieren Sie sich für Themen rund um psychische Gesundheit, psychische Krisen, selbstbestimmte Lebensgestaltung und persönliche Entwicklung? Dann sind Sie im RCB herzlich willkommen!

Das innovative Bildungsprogramm bietet zahlreiche thematische Workshops an. Im gemeinsamen Austausch mit Menschen mit psychischen Erschütterungserfahrungen, Angehörigen, Fachleuten und Interessierten rücken wir Fragen und Aufgabenstellungen ins Zentrum, die viele beschäftigen und die uns alle etwas angehen. Lassen Sie sich inspirieren und besuchen Sie uns!

Das RCB entwickelt sich seit Jahren kontinuierlich und kann ständig neue Menschen ansprechen. Gleichzeitig holt es regelmässig neue Dozierende aus unterschiedlichsten Praxisbereichen an Bord, die in Kooperation mit dem RCB-Kernteam Angebote entwickeln. Das bestätigt unser Engagement und ist ein grosser Ansporn für eine weitere Etablierung dieses Programms. Herzlichen Dank!

### Das Herbstsemester 2025/2026

Es stehen 37 Kurse zur Wahl. Bewährte Themen werden mit fünf neu konzipierten Kursen ergänzt:

- «Freundschaft»
- «Sexualisierte Gewalt – Das Schweigen überwinden»
- «Leseclub Recovery. Gemeinsam Lesen Genesen»
- «Bullet Journaling. Mit Notizbuch und Stift das Leben gestalten»
- «Autismus-Spektrum»

### Sie möchten mehr übers RCB wissen?

Unter «Das RCB: kurz und bündig» (S. 4) finden Sie Antworten. Zudem stellen wir an unseren Infotreffen (Kurs 1) das RCB und das Programm vor und Sie können in einer ungezwungenen Atmosphäre Fragen stellen. Informationen zu den Kurskosten, dem Anmeldeverfahren und Weiterem finden Sie am Schluss dieses Programmheftes.

Viele wissen es bereits: Das RCB musste eine neue finanzielle Trägerschaft finden, was glücklicherweise gelungen ist. Wir freuen uns sehr, dass der Kanton Bern das RCB dank eines neuen Leistungsvertrags künftig grosszügig mitunterstützt. Das bedingt aber, dass wir unsere bisher sehr moderaten Tarife anheben müssen, um eine etwas bessere Kostendeckung zu erreichen. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und auf reges Interesse an unserem Programm!

Wir freuen uns, wenn wir Sie schon bald persönlich im RCB begrüßen können, um gemeinsam mit Ihnen neue Wege im Bereich der psychischen Gesundheit zu erkunden.

Für das Recovery-College-Bern-Team

### Gianfranco Zuaboni

Dr. rer. medic./Pflege- und Gesundheitswissenschaftler/Leiter 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 Angebote haben Seminar- und Workshop-Charakter.

### An wen richten sich die RCB-Kurse?

Willkommen 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.

### Wer sind die Dozierenden?

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?

Unsere Leitbegriffe sind Recovery, Koproduktion und Empowerment.

### Brauchen Sie weitere Unterstützung?

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen haben, Hilfe bei der Anmeldung brauchen oder andere besondere Bedürfnisse haben. Kontaktieren Sie uns auch, wenn die Finanzierung ein Hinderungsgrund für den Besuch des RCB ist.

### Kann ich mal RCB-Luft schnuppern?

Ja, die Infotreffen (Kurs 1) sind eine ideale Gelegenheit. Lernen Sie uns unverbindlich kennen!

### Aktuellste Infos zum Programm

Diese finden Sie auf unserer Website [www.recoverycollegebern.ch](http://www.recoverycollegebern.ch). Hier können Sie sich auch für den Newsletter anmelden. Folgen Sie uns auch in den Sozialen Medien: Instagram: [recoverycollege\\_bern](https://www.instagram.com/recoverycollege_bern) Facebook: Recovery College Bern

## Angebotsübersicht

<b>Kurs 1: RCB-Infotreffen</b>	<b>10</b>
Einführung ins Recovery College Bern Ein Modul, zwei Stunden	
Sa., 2. 8. 2025	14.00 bis 16.00 Uhr
Di., 12. 8. 2025	17.00 bis 19.00 Uhr
Mo., 1. 9. 2025	15.00 bis 17.00 Uhr*
Mi., 10. 9. 2025	18.00 bis 20.00 Uhr (online)
Fr., 10. 10. 2025	18.00 bis 20.00 Uhr
Di., 4. 11. 2025	16.00 bis 18.00 Uhr
Mo., 1. 12. 2025	17.00 bis 19.00 Uhr*
Sa., 3. 1. 2026	14.00 bis 16.00 Uhr
<b>Kurs 2: Stressabbau in Belastungssituationen</b>	<b>11</b>
<b>Körperlich, emotional, mental</b> Vier Module, je zweieinhalb Stunden	
Mi., 6. 8., Mi., 20. 8., Mi., 3. 9. und Mi., 17. 9. 2025	jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr
<b>Kurs 3: Ikigai – Wofür es sich zu leben lohnt</b>	<b>12</b>
Zwei Module, je drei Stunden	
Do., 7. 8. und Do., 21. 8. 2025	jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
<b>Kurs 4: Fotografieren und Photovoice</b>	<b>13</b>
<b>Leben, Arbeit und Welt mit neuen Augen sehen</b> Zwei Module, einmal zwei und einmal drei Stunden	
Fr., 15. 8. 2025	13.00 bis 15.00 Uhr
Fr., 29. 8. 2025	13.00 bis 16.00 Uhr
<b>Kurs 5: Selbstbild</b>	<b>14</b>
Ein Modul, fünfeinhalb Stunden	
Sa., 23. 8. 2025	10.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.30 Uhr
<b>Kurs 6: Singen – ein Geschenk fürs Leben</b>	<b>15</b>
<b>Gemeinsam unsere Stimmen wecken und entdecken</b> Zwei Module, je fünf Stunden	
Sa., 30. 8. und So., 31. 8. 2025	jeweils 11.00 bis 13.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr

<b>Kurs 7: Arbeit – Lust oder Frust?</b> <b>Wie die eigene Erfahrung zum Erfolg führen kann</b> Drei Module, je dreieinhalb Stunden Fr., 5. 9., Fr., 3. 10 und Fr., 10. 10. 2025      jeweils 13.00 bis 16.30 Uhr	<b>16</b>
<b>Kurs 8: Freundschaft</b> <b>Eine Quelle der Verbundenheit</b> Zwei Module, je drei Stunden Fr., 12. 9. und Fr., 26. 9. 2025      jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr	<b>17</b>
<b>Kurs 9: Connect with your Roots</b> <b>Ein Raum der Ruhe führt zu den eigenen Wurzeln</b> Ein Modul, sieben Stunden Sa., 13. 9. 2025      9.30 bis 16.30 Uhr	<b>18</b>
<b>Kurs 10: Textwerkstatt: Wortcollagen</b> Ein Modul, fünf Stunden Sa., 20. 9. 2025      10.30 bis 13.00 und 14.00 bis 16.30 Uhr	<b>19</b>
<b>Kurs 11: Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen</b> Drei Module, je zwei Stunden Do., 25. 9., Do., 9. 10. und Do., 16. 10. 2025      jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr	<b>20</b>
<b>Kurs 12: AD(H)S – Erledigungsblockade und Recovery</b> <b>Nicht können, was man eigentlich kann</b> Zwei Module, je drei Stunden Di., 30. 9. und Di., 14. 10. 2025      jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr	<b>21</b>
<b>Kurs 13: Diagnose: Fluch oder Segen?</b> <b>Einen recoveryorientierten Zugang finden</b> Zwei Module, je zweieinhalb Stunden Mi., 8. 10. und Mi., 15. 10. 2025      jeweils 15.30 bis 18.00 Uhr Fakultativ: Gemeinsamer Besuch von «Hauptsache gesund. Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen» im Stapferhaus Lenzburg. Mi., 22. 10. 2025      14.30 bis 17.00 Uhr	<b>22</b>

<b>Kurs 14: Das Wohlbefinden verbessern</b> <b>Was kann ich dafür tun?</b> Ein Modul, drei Stunden Fr., 17.10. 2025 14.00 bis 17.00 Uhr	<b>23</b>
<b>Kurs 15: Sexualisierte Gewalt – Das Schweigen überwinden</b> Drei Module, je zwei Stunden Mo., 20.10., Mo., 3.11. und Mo., 17.11. 2025 jeweils 17.00 bis 19.00 Uhr	<b>24</b>
<b>Kurs 16: Abschied und Übergang</b> <b>Im Fluss des Lebens</b> Einführung, ein Modul, vier Stunden Di., 21.10. 2025 13.00 bis 17.00 Uhr	<b>25</b>
<b>Kurs 17: Stigma durch psychische Erkrankungen</b> <b>Selbstbestimmter Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung</b> Drei Module, je drei Stunden Fr., 24.10., Fr., 7.11. und Fr., 14.11. 2025 jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr	<b>26</b>
<b>Kurs 18: Wenn der Körper streikt, die Psyche stärken</b> <b>Mit wiederkehrenden körperlichen Beschwerden oder Schmerzen umgehen</b> Zwei Module, je drei Stunden Mo., 27.10. und Mo., 3.11. 2025 jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr	<b>27</b>
<b>Kurs 19: Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten</b> Drei Module, je vier Stunden Mi., 29.10., Mi., 19.11. und Mi., 17.12. 2025 jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr	<b>28</b>
<b>Kurs 20: Genesung gestalten</b> <b>Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?</b> Sieben Module, je drei Stunden Do., 30.10., Do., 6.11., Do., 20.11., Do., 11.12. und Do., 18.12. 2025 sowie Do., 15.1. und Do., 29.1. 2026 jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr	<b>29</b>
<b>Kurs 21: Rhythmus als Ressource</b> <b>Eintauchen in Flow, Groove, Klang und Stille</b> Zwei Module, je dreieinhalb Stunden Fr., 31.10. und Sa., 1.11. 2025 jeweils 14.00 bis 17.30 Uhr	<b>30</b>

<b>Kurs 22: Boxen: Die eigene (Körper-)Wahrnehmung stärken</b>	<b>31</b>
Zwei Module, je zwei Stunden	
Di., 4. 11. und Di., 18. 11. 2025      jeweils 13.45 bis 15.45 Uhr	
<b>Kurs 23: Rollen im Spiel des Lebens</b>	<b>32</b>
<b>Genesungsgestaltung durch bewussten Umgang mit Rollen</b>	
Vier Module, je drei Stunden	
Do., 6. 11., Do., 13. 11., Do., 20. 11. und Do., 27. 11. 2025      jeweils 17.30 bis 20.30 Uhr	
<b>Kurs 24: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge</b>	<b>33</b>
Zwei Module, je drei Stunden	
Sa., 8. 11. und Sa., 15. 11. 2025      jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr	
<b>Kurs 25: Achtsamkeit – erleben, üben und verstehen</b>	<b>34</b>
Drei Module, je zweieinhalb Stunden	
Mo., 10. 11., Mo., 24. 11. und Mo., 8. 12. 2025      jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr	
<b>Kurs 26: Leseclub Recovery</b>	<b>35</b>
<b>Gemeinsam Lesen Genesen</b>	
Zwei Module, je drei Stunden	
Fr., 21. 11. und Fr., 5. 12. 2025      jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr	
<b>Kurs 27: Selbstschädigendes Verhalten besser verstehen und bewältigen</b>	<b>36</b>
Drei Module, je drei Stunden	
Mi., 26. 11., Mi., 3. 12. und Mi., 10. 12. 2025      jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr	
<b>Kurs 28: Trauer</b>	<b>37</b>
Vertiefung, ein Modul, fünf Stunden	
Di., 2. 12. 2025      13.00 bis 18.00 Uhr	
<b>Kurs 29: Zwänge besser verstehen</b>	<b>38</b>
<b>Wie wir ihnen mit Kopf und Herz begegnen können</b>	
Drei Module, je drei Stunden	
Fr., 5. 12., Fr., 12. 12. und Fr., 19. 12. 2025      jeweils 16.30 bis 19.30 Uhr	
<b>Kurs 30: Bullet Journaling</b>	<b>39</b>
<b>Mit Notizbuch und Stift das Leben gestalten</b>	
Zwei Module, je drei Stunden	
Di., 9. 12. und Di., 16. 12. 2025      jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr	

<b>Kurs 31: Mit den Festtagen zurechtkommen</b>	<b>40</b>
Ein Modul, drei Stunden Fr., 12.12. 2025 13.00 bis 16.00 Uhr	
<b>Kurs 32: Spiritualität – meine oder deine?</b>	<b>41</b>
<b>Spirituelle Ressourcen – woher sie kommen und wie wir sie erleben</b> Zwei Module, je zweieinhalb Stunden Mo., 5.1. und Mo., 12.1. 2026 jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr	
<b>Kurs 33: Psychose verstehen und bewältigen</b>	<b>42</b>
<b>Behandlung oder Begabung?</b> Drei Module, je drei Stunden Di., 13.1., Di., 20.1. und Di., 27.1. 2026 jeweils 16.30 bis 19.30 Uhr	
<b>Kurs 34: Autismus-Spektrum</b>	<b>43</b>
<b>Die Vielfalt der autistischen Welten</b> Zwei Module, je drei Stunden Mi., 14.1. und Mi., 21.1. 2026 jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr	
<b>Kurs 35: Drüber reden! Aber wie?</b>	<b>44</b>
<b>Eine Gesprächswerkstatt</b> Ein Modul, fünf Stunden Fr., 16.1. 2026 10.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr	
<b>Kurs 36: Mit Musik durchs Leben</b>	<b>45</b>
<b>Wie uns Songs und Musikstücke begleiten und unterstützen</b> Ein Modul, drei Stunden Fr., 23.1. 2026 14.00 bis 17.00 Uhr	
<b>Kurs 37: Mein Atem als Kraftquelle</b>	<b>46</b>
Drei Module, je drei Stunden Do., 29.1., Fr., 30.1. und Sa., 31.1. 2026 jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr	
<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>47–49</b>
Anmeldungen, Kurskosten, Vereinsmitgliedschaft, Spenden, Mobiles Recovery College, RCB mitgestalten, Copyright, Kontakt	

## Kurs 1: RCB-Infotreffen

Einführung ins Recovery College Bern  
Ein Modul, zwei Stunden

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, 2. August 2025  
14.00 bis 16.00 Uhr  
Dienstag, 12. August 2025  
17.00 bis 19.00 Uhr  
Montag, 1. September 2025  
15.00 bis 17.00 Uhr\*  
Mittwoch, 10. September 2025  
18.00 bis 20.00 Uhr (online)  
Freitag, 10. Oktober 2025  
17.00 bis 20.00 Uhr  
Dienstag, 4. November 2025  
16.00 bis 18.00 Uhr  
Montag, 1. Dezember 2025  
17.00 bis 19.00 Uhr\*  
Samstag, 3. Januar 2026  
14.00 bis 16.00 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: Stressabbau in Belastungssituationen

### Körperlich, emotional, mental

Vier Module, 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, 6. August 2025
2. Modul: Mittwoch, 20. August 2025
3. Modul: Mittwoch, 3. September 2025
4. Modul: Mittwoch, 17. September 2025

#### Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 250.–<sup>2</sup>  
CHF 400.–<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 3: Ikigai – Wofür es sich zu leben lohnt

Zwei Module, 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, 7. August 2025
2. Modul: Donnerstag, 21. August 2025

### Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

## Kurs 4: Fotografieren und Photovoice

### Leben, Arbeit und Welt mit neuen Augen sehen

Zwei Module, 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: Freitag, 15. August 2025  
13.00 bis 15.00 Uhr
2. Modul: Freitag, 29. August 2025  
13.00 bis 16.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 125.–<sup>2</sup>  
CHF 200.–<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 5: Selbstbild

Ein Modul, fünfeinhalb Stunden

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

Diese Frage steht im Zentrum des Workshops.

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

### Lernziele

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

### Daten

Samstag, 23. August 2025

### Zeit

10.00 bis 12.00 Uhr und  
13.00 bis 16.30 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern und  
Kulturinstitution im Zentrum von Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 137.50<sup>2</sup>  
CHF 220.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

## Kurs 6: Singen – ein Geschenk fürs Leben

### Gemeinsam unsere Stimmen wecken und entdecken

Zwei Module, je 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, 30. August 2025
2. Modul: Sonntag, 31. August 2025

#### Zeit

11.00 bis 13.00 Uhr und  
14.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 250.–<sup>2</sup>  
CHF 400.–<sup>3</sup>

#### Moderation

Mara Maria Möritz, Sängerin  
Kathrin Obrist, Genesungsbegleiterin und  
Liedermacherin

## Kurs 7: Arbeit – Lust oder Frust?

### Wie die eigene Erfahrung zum Erfolg führen kann

Drei Module, je dreieinhalb 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, 5. September 2025
2. Modul: Freitag, 3. Oktober 2025
3. Modul: Freitag, 10. Oktober 2025

#### **Zeit**

13.00 bis 16.30 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

CHF 15.–<sup>1</sup>  
 CHF 262.50<sup>2</sup>  
 CHF 420.–<sup>3</sup>

#### **Moderation**

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

## Kurs 8: Freundschaft

### Eine Quelle der Verbundenheit

Zwei Module, je drei Stunden

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 deren 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.

#### Lernziele

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

#### Daten

1. Modul: Freitag, 12. September 2025
2. Modul: Freitag, 26. September 2025

#### Zeit

13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## Kurs 9: Connect with your Roots

### Ein Raum der Ruhe führt zu den eigenen Wurzeln

Ein Modul, sieben Stunden

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, 13. September 2025

#### Zeit

9.30 bis 16.30 Uhr

#### Ort

Wald in der Region der Stadt Bern  
Treffpunkt Bahnhof Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 175.–<sup>2</sup>  
CHF 280.–<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.

## Kurs 10: Textwerkstatt: Wortcollagen

Ein Modul, fünf Stunden

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

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

### Lernziele

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

### Datum

Samstag, 20. September 2025

### Zeiten

10.30 bis 13.00 Uhr und  
14.00 bis 16.30 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 125.–<sup>2</sup>  
CHF 200.–<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

### Hinweis

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

## Kurs 11: Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen

Drei Module, 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, 25. September 2025
2. Modul: Donnerstag, 9. Oktober 2025
3. Modul: Donnerstag, 16. Oktober 2025

### Zeit

15.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

## Kurs 12: AD(H)S, Erledigungsblockade und Recovery

### Nicht können, was man eigentlich kann

Zwei Module, 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: Dienstag, 30. September 2025
2. Modul: Dienstag, 14. Oktober 2025

#### Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## Kurs 13: Diagnose: Fluch oder Segen?

### Einen recoveryorientierten Zugang finden

Zwei Module, 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 Kontext von 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, 8. Oktober 2025
2. Modul: Mittwoch, 15. Oktober 2025

#### Zeit

15.30 bis 18.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 125.–<sup>2</sup>  
CHF 200.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

#### Ausstellungsbesuch

Gemeinsamer, fakultativer Besuch von «Hauptsache gesund. Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen» im Stapferhaus Lenzburg, Mittwoch, 22.10.2025, 14.30 bis 17.00 Uhr.  
E-Mail: anmeldung@recoverycollegebern.ch

## Kurs 14: Das Wohlbefinden verbessern

### Was kann ich dafür tun?

Ein Modul, drei Stunden

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, 17. Oktober 2025

#### Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 75.–<sup>2</sup>  
CHF 120.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## Kurs 15: Sexualisierte Gewalt – Das Schweigen überwinden

Drei Module, je zwei Stunden

Sexualisierte Gewalt lässt Menschen oft sprachlos zurück und sie ist auch heute noch ein Tabuthema. Wie können wir trotzdem miteinander darüber sprechen? Ob schon 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. Dies 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.

### Lernziele

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

### Daten

1. Modul: Montag, 20. Oktober 2025
2. Modul: Montag, 3. November 2025
3. Modul: Montag, 17. November 2025

### Zeit

17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

### Moderation

Mandana Grossenbacher, Expertin aus Erfahrung  
Linda Borner, Fachberaterin Opferhilfe

## Kurs 16: Abschied und Übergang

### Im Fluss des Lebens

Einführung, ein Modul, vier Stunden

Warum empfinden wir in manchen Abschiedssituationen tiefen Schmerz, doch manchmal auch Freude und Befreiung?

Können Brüche und ungewollte Übergänge auch nachträglich betrauert werden?

Wir gehen dem bewussten Umgang mit Abschieden nach und beschäftigen uns gemeinsam mit Fragen, die im Verlauf des Kurses auftauchen.

#### Lernziele

1. Verschiedene Abschiedsprozesse unterscheiden können
2. Möglichkeiten erfahren, wie Lebensübergänge bewusster gestaltet werden können
3. Die Kraft des Neubeginns entdecken

#### Daten

Dienstag, 21. Oktober 2025

#### Zeit

13.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 100.–<sup>2</sup>  
CHF 160.–<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 28) angeboten.

## Kurs 17: Stigma durch psychische Erkrankungen

### Selbstbestimmter Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung

Drei Module, 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, 24. Oktober 2025
2. Modul: Freitag, 7. November 2025
3. Modul: Freitag, 14. November 2025

#### Zeit

13.00 bis 16.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 225.–<sup>2</sup>  
CHF 360.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## **Kurs 18: Wenn der Körper streikt, die Psyche stärken**

### **Mit wiederkehrenden körperlichen Beschwerden oder Schmerzen umgehen**

Zwei Module, 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: Montag, 27. Oktober 2025
2. Modul: Montag, 3. November 2025

#### **Zeit**

13.30 bis 16.30 Uhr

#### **Ort**

Kornhaus Bern

#### **Kosten**

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<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 19: Depressive Krisen verstehen und als Chance betrachten

Drei Module, 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: Mittwoch, 29. Oktober 2025
2. Modul: Mittwoch, 19. November 2025
3. Modul: Mittwoch, 17. Dezember 2025

### Zeit

14.00 bis 18.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 300.–<sup>2</sup>  
CHF 480.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

## Kurs 20: Genesung gestalten

### Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?

Sieben Module, 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: Donnerstag, 30. Oktober 2025
2. Modul: Donnerstag, 6. November 2025
3. Modul: Donnerstag, 20. November 2025
4. Modul: Donnerstag, 11. Dezember 2025
5. Modul: Donnerstag, 18. Dezember 2025
6. Modul: Donnerstag, 15. Januar 2026
7. Modul: Donnerstag, 29. Januar 2026

#### Zeit

14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 525.–<sup>2</sup>  
CHF 840.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## Kurs 21: Rhythmus als Ressource

### Eintauchen in Flow, Groove, Klang und Stille

Zwei Module, je dreieinhalb Stunden

Rhythmus erleben wir in der Musik. Rhythmen prägen aber auch unseren Alltag und unser Leben. Es gibt Momente, da fallen wir aus dem Rhythmus. Dadurch entsteht eine kürzere oder längere Chaosphase. Diese eröffnet die Chance, wieder in eine neue Ordnung zu finden und sich erneut und vertiefter mit einem Rhythmus zu verbinden.

In diesem Workshop wird musikalischer Rhythmus erlebbar durch unseren Körper und unsere Stimme. Wir verbinden uns mit der Kraft des Rhythmus und können dadurch Momente der Ordnung, der inneren Ruhe und Entspannung erleben.

Während der gemeinsamen musikalischen Reise begleiten uns folgende Fragen: Wie geht es mir, wenn ich aus dem Rhythmus falle – in der Musik sowie im Leben? Was erlebe ich in der daraus entstehenden Chaosphase? Wie finde ich wieder in den Rhythmus zurück? Wie fühlt es sich an, in einem musikalischen Rhythmus anzukommen und sich von diesem tragen zu lassen? Antworten auf diese Fragen können wir in unseren Alltag und ins Leben mitnehmen – auch in Form von Körper- und Rhythmusübungen, die wir zuhause praktizieren können.

Elemente aus der TaKeTiNa-Rhythmuspädagogik sowie Atemübungen sind Teil dieses Kurses, genauso wie Reflexions- und Austauschrunden zum Erlebten. Auch wird Hintergrundwissen vermittelt, wie Flow entsteht und wieso das «im Rhythmus sein» wertvoll ist für die psychische Gesundheit.

#### Lernziele

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

#### Daten

1. Modul: Freitag, 31. Oktober 2025
2. Modul: Samstag, 1. November 2025

#### Zeit

14.00 bis 17.30 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
 CHF 175.–<sup>2</sup>  
 CHF 280.–<sup>3</sup>

#### Moderation

Nathalie Fähndrich, Musik- und Bewegungspädagogin, Musikerin sowie TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin  
 Irmgard Kassens, Recovery-Reisende und TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin

#### Hinweis

Bitte bequeme Schuhe und Kleidung anziehen und eine Matte oder eine Decke sowie eigene Verpflegung nach Bedarf mitbringen.

## Kurs 22: Boxen: Die eigene (Körper-)Wahrnehmung stärken

Zwei Module, 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: Dienstag, 4. November 2025
2. Modul: Dienstag, 18. November 2025

### Zeit

13.45 bis 15.45 Uhr

### Ort

Boxkeller  
Kochergasse 4  
3011 Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 100.–<sup>2</sup>  
CHF 160.–<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 23: Rollen im Spiel des Lebens

### Genesungsgestaltung durch bewussten Umgang mit Rollen

Vier Module, 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 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 fremd-bestimmt? Wie kann diese Sichtweise und Lebenseinstellung Genesung 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 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: Donnerstag, 6. November 2025
2. Modul: Donnerstag, 13. November 2025
3. Modul: Donnerstag, 20. November 2025
4. Modul: Donnerstag, 27. November 2025

#### Zeit

17.30 bis 20.30 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
 CHF 300.–<sup>2</sup>  
 CHF 480.–<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 24: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Zwei Module, 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.

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, 8. November 2025
2. Modul: Samstag, 15. November 2025

### Zeit

10.00 bis 13.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

## Kurs 25: Achtsamkeit – erleben, üben und verstehen

Drei Module, 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: Montag, 10. November 2025
2. Modul: Montag, 24. November 2025
3. Modul: Montag, 8. Dezember 2025

### Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 187.50<sup>2</sup>  
CHF 300.–<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 26: Leseclub Recovery

### Gemeinsam Lesen Genesen

Zwei Module, je drei Stunden

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

Das gemeinsame Lesen und Reflektieren von Texten kann eine sehr wertvolle Erfahrung sein und eine Inspirationsquelle für ganz neue Gedanken und Sichtweisen. Die Gespräche, die davon ausgelöst werden, können wegweisende Impulse für die eigene Lebensreise vermitteln.

Im Kurs erkunden wir zudem weitere Formen und Angebote zu Themen rund um das gemeinsame Lesen, Reflektieren und Wachsen.

#### Lernziele

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

#### Daten

1. Modul: Freitag, 21. November 2025
2. Modul: Freitag, 5. Dezember 2025

#### Zeit

13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## Kurs 27: Selbstschädigendes Verhalten besser verstehen und bewältigen

Drei Module, je drei Stunden

Selbstschädigendes Verhalten zeigt sich auf viele verschiedene Arten: Sei es selbstverletzendes Verhalten, Konsum von Substanzen mit der Absicht, sich zu schaden, aber auch das Sicheinlassen auf toxische Beziehungen oder Selbstsabotage.

In diesem Kurs wollen wir Wissen über Entstehung und Funktion von selbstschädigendem Verhalten vermitteln. Wir tauschen uns untereinander aus und lernen gegenseitig von den Erfahrungen und Bedürfnissen der anderen. Es werden praktische Möglichkeiten aufgezeigt und eingeübt, wie mit starkem innerem Druck anders umgegangen werden kann. Skillstraining und Achtsamkeitsübungen werden als erfolgreiche Therapiemöglichkeiten vorgestellt und gemeinsam geübt.

Wir möchten Hoffnung vermitteln, dass es Wege gibt, das selbstschädigende Verhalten entweder zu reduzieren oder ganz zu beenden und ein lebenswertes Leben zu führen.

### Lernziele

1. Ein besseres Verständnis für Entstehung und Funktion von selbstschädigendem Verhalten bekommen
2. Kennenlernen von anderen Erfahrungen und Perspektiven und gemeinsamer Austausch darüber
3. Kennenlernen und üben von Skills und Achtsamkeit
4. Hoffnung bekommen

### Daten

1. Modul: Mittwoch, 26. November 2025
2. Modul: Mittwoch, 3. Dezember 2025
3. Modul: Mittwoch, 10. Dezember 2025

### Zeit

16.00 bis 19.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 225.–<sup>2</sup>  
CHF 360.–<sup>3</sup>

### Moderation

Salome Balasso, Genesungsbegleiterin, Fachgebiet DBT (Emotionsregulation), aktiv in Aufklärungs- und Anti-Stigma-Arbeit  
Kendra Huber, Pflegefachfrau, Fachgebiet DBT-A

## Kurs 28: Trauer

Vertiefung, ein Modul, fünf Stunden

Trauer ist eine gesunde, menschliche Reaktion, um mit Verlusten umzugehen.

Warum fällt es uns im Alltag schwer, über unsere eigenen Emotionen zu reden oder andere auf ihre Trauer anzusprechen?

Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Mit neuen Anregungen und Ideen lernen wir, bewusster uns selbst und auch anderen Menschen in anspruchsvollen Lebenssituationen beizustehen.

### Lernziele

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

### Daten

Dienstag, 2. Dezember 2025

### Zeit

13.00 bis 18.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 125.–<sup>2</sup>  
CHF 200.–<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 16) empfohlen.

## Kurs 29: Zwänge besser verstehen

### Wie wir ihnen mit Kopf und Herz begegnen können

Drei Module, 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: Freitag, 5. Dezember 2025
2. Modul: Freitag, 12. Dezember 2025
3. Modul: Freitag, 19. Dezember 2025

#### Zeit

16.30 bis 19.30 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 225.–<sup>2</sup>  
CHF 360.–<sup>3</sup>

#### Moderation

Volker Röseler, Pflegefachmann Psychiatrie  
Cornelia Steger, Expertin aus Erfahrung

## Kurs 30: Bullet Journaling

### Mit Notizbuch und Stift das Leben gestalten

Zwei Module, je drei Stunden

Wir kreieren aus Notizbuch und Stift ein ganz persönliches Werkzeug für eine Recovery-Reise, um damit unser Leben bewusster zu gestalten.

In diesem Kurs entdecken wir die kraftvolle Methode des «Bullet Journalings». Das von Ryder Carroll entworfene Konzept ist enorm flexibel und personalisierbar: kreativ, strukturiert und ganz auf die eigene Person zugeschnitten. Ziel ist es, das eigene Wohlbefinden zu stärken, Klarheit zu gewinnen und die Selbstwirksamkeit im Alltag spürbar zu erhöhen.

Ein «Bullet Journal» ist weit mehr als nur ein Kalender oder ein Tagebuch; es bietet Raum für Planung und Reflexion, für Tage, Wochen oder Monate. Es unterstützt, Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten sichtbar und greifbar zu machen. Auf Papier lassen sich Emotionen oft viel unmittelbarer und persönlicher gestalten als digital, ob als freier Eintrag, als Skizze oder in Stichworten. Mit kleinen, erreichbaren Schritten, den sogenannten «Mini Habits» (Gewohnheiten), gelingt es, neue Routinen aufzubauen und Veränderungen nachhaltig zu verankern. Auch Belohnungen, schöne Momente oder kleine Erfolge lassen sich festhalten – als Motivation und als Erinnerung daran, was gut tut. Das «Bullet Journal» wird so zum ganz persönlichen Werkzeug. Es bringt Ordnung ins Gedankenchaos, richtet den Blick auf das Positive und schafft Struktur im «ganz normalen Alltagswahnsinn».

#### Lernziele

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

#### Daten

1. Modul: Dienstag, 9. Dezember 2025
2. Modul: Dienstag, 16. Dezember 2025

#### Zeit

17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

#### Moderation

Juliette Mathier, Expertin aus Erfahrung  
Susanne Kündig, Ergotherapeutin

## Kurs 31: Mit den Festtagen zurechtkommen

Ein Modul, drei Stunden

Die Festtage zum Jahresende sind gesellschaftlich von zentraler Bedeutung und oftmals mit vielen Erwartungen aufgeladen. Ganz anders als es die ursprüngliche Idee dieser Feste will, können diese Tage für Individuen und Familien eine enorm belastende Zeit sein, die geprägt ist von Sorgen und Problemen.

In diesem Seminar reflektieren wir gemeinsam, inwieweit uns einzelne Aspekte der Festtage beeinträchtigen. Ziel ist es, Möglichkeiten und Strategien zu erarbeiten, die dabei helfen, Herausforderungen einfacher zu meistern, die rund um die Feiertage zu Stolpersteinen werden können.

### Lernziele

1. Austausch rund um mögliche Herausforderungen während der Festtage
2. Individuelle Strategien entwickeln, um sich für solche Herausforderungen am Jahresende besser zu wappnen

### Daten

Freitag, 12. Dezember 2025

### Zeit

13.00 bis 16.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>

CHF 75.–<sup>2</sup>

CHF 120.–<sup>3</sup>

### Moderation

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

## Kurs 32: Spiritualität – meine oder deine?

### Spirituelle Ressourcen – woher sie kommen und wie wir sie erleben

Zwei Module, je zweieinhalb Stunden

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

Wir schauen uns in diesem Kurs 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.

#### Lernziele

1. Kennenlernen des Konzepts von Spiritual Care
2. Sensibilisierung in Bezug auf die eigene Spiritualität
3. Ins Gespräch kommen über unterschiedliche spirituelle Erfahrungen und Lebenswege
4. Reflektieren des persönlichen biografischen Hintergrunds und seines Einflusses auf Spiritualität sowie kennenlernen von Erklärungsmodellen dazu
5. Einordnen von herausfordernden und destruktiven religiösen Erfahrungen anhand von Beispielen

#### Daten

1. Modul: Montag, 5. Januar 2026
2. Modul: Montag, 12. Januar 2026

#### Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 125.–<sup>2</sup>  
CHF 200.–<sup>3</sup>

#### Moderation

Modul 1: Andreas Wisler, Krisen- und Recovery-Erfahrener  
Anna Behr, Klinkseelsorgerin und Pfarrerin

Modul 2: Andreas Wisler, Krisen- und Recovery-Erfahrener  
Patrizia Weigl-Schatzmann, Klinkseelsorgerin und Pfarrerin

## Kurs 33: Psychose verstehen und bewältigen

### Behandlung oder Begabung?

Drei Module, 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: Dienstag, 13. Januar 2026
2. Modul: Dienstag, 20. Januar 2026
3. Modul: Dienstag, 27. Januar 2026

#### Zeit

16.30 bis 19.30 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 225.–<sup>2</sup>  
CHF 360.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## Kurs 34: Autismus-Spektrum

### Die Vielfalt der autistischen Welten

Zwei Module, je drei Stunden

Das Spektrum des Autismus durch fachspezifische Inputs, Erzählungen aus der Erfahrung und Übungen näher kennenlernen.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen, wie Menschen im Autismus-Spektrum ihr Umfeld wahrnehmen, was ihnen wichtig ist, wie verschieden sie sind oder wo die Gemeinsamkeiten liegen. Wie können wir miteinander kommunizieren, umgehen und den Alltag privat und beruflich leben?

#### Lernziele

1. Autismus besser verstehen
2. Wie den Alltag gemeinsam gestalten
3. Neueste Forschungsergebnisse kennenlernen
4. Orte finden, an denen Unterstützung angeboten wird

#### Daten

1. Modul: Mittwoch, 14. Januar 2026
2. Modul: Mittwoch, 21. Januar 2026

#### Zeit

16.00 Uhr bis 19.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 150.–<sup>2</sup>  
CHF 240.–<sup>3</sup>

#### Moderation

Marius Iseli, Psychologe  
Martin Frei, Betroffener

## Kurs 35: Drüber reden! Aber wie?

### Eine Gesprächswerkstatt

Ein Modul, fünf 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

Freitag, 16. Januar 2026

#### Zeit

10.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>

CHF 125.–<sup>2</sup>

CHF 200.–<sup>3</sup>

#### Moderation

Yvonne Ilg, Linguistin

Anke Maatz, Psychiaterin und Psychotherapeutin

Henrike Wiemer, Psychologin und Expertin aus Erfahrung

## Kurs 36: Mit Musik durchs Leben

### Wie uns Songs und Musikstücke begleiten und unterstützen

Ein Modul, drei Stunden

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, 23. Januar 2026

#### Zeit

14.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

Kornhaus Bern

#### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>

CHF 75.–<sup>2</sup>

CHF 120.–<sup>3</sup>

#### Moderation

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

## Kurs 37: Mein Atem als Kraftquelle

Drei Module, 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: Donnerstag, 29. Januar 2026
2. Modul: Freitag, 30. Januar 2026
3. Modul: Samstag, 31. Januar 2026

### Zeit

18.00 bis 21.00 Uhr

### Ort

Kornhaus Bern

### Kosten

CHF 15.–<sup>1</sup>  
CHF 225.–<sup>2</sup>  
CHF 360.–<sup>3</sup>

### Moderation

Nils Solanki, Atemtherapeut  
Martin Frei, Atemexperte aus Erfahrung

### Hinweis

Bitte bequeme Kleidung anziehen (oder 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 Warteplätze 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)

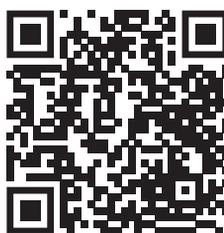
Bitte melden Sie sich spätestens 48 Stunden vor Kursbeginn an. Die Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei ausgebuchten Kursen gibt es manchmal kurzfristig wieder freie Plätze.

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



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

## 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 15.– pro Kurs

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

<sup>2</sup> CHF 25.– pro Lektion

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

<sup>3</sup> CHF 40.– pro Lektion

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

Ist die Finanzierung ein Hinderungsgrund für den Besuch eines RCB-Kurses? Dann melden Sie sich bitte ungeniert per E-Mail bei [info@recoverycollegebern.ch](mailto:info@recoverycollegebern.ch).

## 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 2025/2026 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 ein auf Ihre Fragen und Anliegen fokussiertes Angebot 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 weder die Kursinhalte noch die 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

Instagram: recoverycollege\_bern

Facebook: Recovery College Bern

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

Studierender RCB

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

Studierende RCB

*«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, Gemeinderat der Stadt Bern

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

Gianfranco Zuaboni, Leiter RCB





RCB-Kursanmeldungen



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

Das RCB ist ein Angebot der igs Bern



Mit freundlicher Unterstützung von



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

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

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



**Kornhaus  
Bibliotheken**

**gewa**   
schafft Perspektiven

**Verein Recovery College Bern**

Patronate



**Alec von Graffenried,  
Gemeinderat der Stadt Bern**