



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Weiterbildungsprogramm 2025

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Editorial | 3 |
| Allgemeine Informationen und Organisation | 4 |
| Abhängigkeitserkrankungen – Kompetenz in der Pflege und Betreuung | 5 |
| Angstmanagement | 6 |
| Autismusspektrumstörungen ASS bei Erwachsenen | 7 |
| Basiswissen psychiatrischer Krankheitsbilder | 8 |
| Berufsbildung Pflege* Künstliche Intelligenz in der Ausbildung | 10 |
| Bezugspflege | 12 |
| BLS – Erweiterter Kompaktkurs für die UPD * | 13 |
| Decider Life Skills – proaktive mentale Gesundheit | 14 |
| Delir | 15 |
| Ernährung und Bewegung | 16 |
| Humor im beruflichen Alltag und als persönlichen Resilienzfaktor nutzen | 17 |
| Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Basiskurs) | 18 |
| Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Aufbaukurs) | 19 |
| Onlineabhängigkeit | 20 |
| Patientengruppen leiten | 21 |
| Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs* | 22 |
| Psychiatriewissen für Fachpersonen Gesundheit (FaGe) * | 24 |
| Selbstverletzendes Verhalten (SvV) | 26 |
| Stimmen hören – vierteilige Grundausbildung | 27 |
| Suizidalität | 29 |
| Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs | 30 |
| Traumafolgestörungen – Ursachen, Therapie und Schwerpunkte in der Betreuung | 31 |
| Triologischer Weiterbildung zum Thema Posttraumatische Belastungsstörung | 32 |
| Widerstandsfähigkeit – Förderung der Resilienz im beruflichen und privaten Alltag | 33 |
| Zertifikatslehrgang I «Motivierende Gesprächsführung» | 34 |
| [Zwang]los – Prävention und Verminderung der Auswirkungen von Zwangsmassnahmen in der Psychiatrie | 35 |
| Kursangebote Recovery College Bern | 37 |

Editorial

Liebe Kolleginnen und Kollegen Liebe Interessierte in und ausserhalb der UPD

Fachliche Weiterbildung ermöglicht es uns, unser Wissen und unsere Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich zu vertiefen und auf dem neuesten Stand zu bleiben. Persönliche Weiterbildung wiederum fördert die Entwicklung von Soft Skills wie Kommunikations-, Team- und Problemlösungsfähigkeiten. Diese Fähigkeiten sind in nahezu jedem Berufsfeld von grosser Bedeutung und tragen dazu bei, dass wir nicht nur als Fachkräfte, sondern auch als Menschen wachsen. Sie helfen uns, Herausforderungen besser zu bewältigen, unsere Emotionen zu verstehen und unsere Motivation und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu fördern.

Wir freuen uns, Ihnen ein vielfältiges und interessantes Weiterbildungsprogramm anbieten zu können und würden uns freuen, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

Ihr Team der Abteilung Weiterbildung UPD

Monika Brändli

Leiterin Bildung und Weiterbildung Pflege
Direktion Human Resources

Sandra Gelormini

Sekretariat Bildung und Weiterbildung Pflege
Direktion Human Resources

Allgemeine Informationen und Organisation

Kursprogramm online

Das Weiterbildungsprogramm steht im Internet unter www.upd.ch zur Verfügung. Einige Schulungen, Einführungen und Refresher sind für Mitarbeitende im Pflegebereich obligatorisch. Die betreffenden Kurse sind mit einem Stern(*) gekennzeichnet. Diese Kurse sind auch für neue Mitarbeitende obligatorisch und kostenlos.

Anmeldung

- Mitarbeitende der UPD Bern können sich im Intranet anmelden.
- Externe Teilnehmende finden unser Weiterbildungsangebot und die Anmeldung unter www.upd.ch (Karriere und Bildung > Weiterbildung > Weiterbildungsangebot TRAININGplus > Pflege > Angebot > weitere Informationen > Namen eingeben > Sekretariat (Sandra Gelormini))
- Falls in einer Kursausschreibung eine andere Anmeldeadresse angegeben wird, erfolgt die Anmeldung direkt an diese Stelle.

Wenn nicht anders vermerkt, ist der Anmeldeschluss jeweils einen Monat vor Kursbeginn. Ihre Kursanmeldung wird umgehend per E-Mail bestätigt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie eine definitive Kursbestätigung mit weiteren Informationen und einen entsprechenden Link um die Kursunterlagen, Handouts etc. selbstständig herunterzuladen bzw. ausdrucken zu können.

Abmeldung

Bei verhinderter Kursteilnahme bitten wir um frühzeitige Abmeldung. Wenn Mitarbeitende der UPD Bern einem Kurs unentschuldigt fernbleiben, wird die vorgesetzte Person informiert.

Bei unentschuldigtem Ausbleiben werden die Kurskosten in Rechnung gestellt.

Kursausfall

Ein Kurs kann aufgrund zu wenigen Anmeldungen abgesagt werden. In solchen Fällen werden die angemeldeten Personen vier Wochen vor Beginn informiert.

Kosten

Mitarbeitenden der UPD Bern profitieren von reduzierten Kurskosten. Externen Teilnehmenden werden die entsprechenden Kosten in Rechnung gestellt.

Teilnahmebestätigung

Nach absolviertem Kursbesuch erhalten Sie per Mail eine Teilnahmebestätigung zugestellt. Den Kursbesuch können Sie sich zusätzlich in Ihrem Bildungspass bestätigen lassen.

Evaluation

Im Rahmen der Qualitätsentwicklung wollen wir erfahren, welchen Gewinn Sie durch die Weiterbildung erfahren haben und wie praxisrelevant die Weiterbildung für Sie war. Sie erhalten jeweils vor Ort einen Fragebogen. Wir bitten Sie, diesen auszufüllen und der Kursleitung abzugeben.

Abhängigkeitserkrankungen – Kompetenz in der Pflege und Betreuung

In diesem zweiteiligen Kurs wird das Grundlagenwissen zur Entwicklung von Suchterkrankungen und deren Folgeschäden vermittelt. Es werden Arbeitsmittel und Modelle in der Pflege und Betreuung von suchtkranken Menschen vorgestellt und die spezifischen Herausforderungen im Umgang mit suchtkranken Menschen in Institutionen des Gesundheits- und Sozialbereichs diskutiert. Ein spezieller Fokus liegt auf den Themen Recovery und Empowerment in der Suchtarbeit. Die Kursleitung wird daher dual (Peermitarbeiter und Fachperson) durchgeführt.

Inhalt

1. Teil: Der Weg in die Abhängigkeit

- Suchtentwicklung
- Suchtmittel und Suchtformen
- Neurophysiologie von Abhängigkeitserkrankungen
- Das Bio-Psycho-Soziale Modell

2. Teil: Betreuung von suchtkranken Menschen

- Von der Repression zur Schadensminderung
- Unterschiedliche Behandlungs- und Lebensziele
- Haltung und professionelle Beziehung
- Ambivalenz und Widerstand
- Rückfälle sind Vorfälle

Ziele

- Die Teilnehmenden erarbeiten Grundlagenwissen zur Entwicklung von Abhängigkeitserkrankungen sowie zu Arbeitsmitteln und Modellen in der Pflege und Betreuung von suchtkranken Menschen.

- Sie erkennen die Bedeutung einer professionellen und wertschätzenden Haltung im Umgang und der Umsetzung von Recovery- und Empowermentansätzen in der Betreuung von suchtkranken Menschen.

Methoden

Referate, Diskussionen, Gruppenarbeiten, Praxisbeispiele, Filmsequenzen.

Zielgruppe

Diplomierte Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit, Personen aus andern Berufsgruppen, Peers sowie weitere interessierte Personen.

Daten/Zeiten

1. Teil: Mittwoch, 22.10.2025
 2. Teil: Mittwoch, 05.11.2025
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende CHF 270.–
Peers/Genesungsbegleitende interne Peer UPD kostenlos, externe Peers CHF 140.–
Externe Teilnehmende CHF 800.–

Kursleitung

Barbara Dörig, Leiterin Pflege und Fachtherapien Klinik Südhang
Markus Vetter, Peer/Experte durch Erfahrung UPD Bern

Angstmanagement

Das Phänomen Angst begegnet uns im stationären psychiatrischen Alltag täglich, weil Angst bei jeder psychischen Krise entstehen kann. Die Abgrenzung von gesunder und pathologischer Angst und dem Stellen einer F40/F41 Diagnose ist fließend. Die Angst kann den Behandlungsverlauf negativ beeinflussen und für Betroffene leidvoll sein.

Inhalt

- Differenzierung verschiedener Ängste im stationären Alltag
- Grundlagen zum Angstmanagement bei verschiedenen Krankheitsbildern
- Massnahmen zur allgemeinen Angstreduktion
- Interventionen Angstmanagement

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen Angst in ihren verschiedenen Facetten erkennen und differenzieren
- Kennen Möglichkeiten Angst im Stationsalltag reduzieren zu können.
- Kennen verschiedene Techniken zum Angstmanagement und können diese selbstständig anwenden

Methoden

Präsentation, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Training, Diskussion.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit und weitere interessierte Berufspersonen.

Datum/Zeit

Montag, 24.03.2025
9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende CHF 70.-
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 35.-
Externe Teilnehmende CHF 400.-

Kursleitung

Katja Rother, Pflegeexpertin APN
UPD Bern
Stefanie Müller, Peer/Genesungs-
begleiterin

Autismusspektrumstörungen ASS bei Erwachsenen

Gemäss ICD 10/11 zählen Autismusspektrumstörungen ASS zu tiefgreifenden Entwicklungsstörungen. Im Gegensatz zu neurotypischen Menschen verfügen Betroffene über einen zu wenig wirksamen Filter gegenüber Umweltreizen. Menschen mit ASS haben relativ häufig auch komorbide psychische Krankheiten wie Depressionen sowie Angst- und Zwangserkrankungen. Die Prävalenz von Autismusspektrumstörungen liegt gemäss Fachpersonen bei ca. zwei bis drei Prozent.

Inhalt

- Unterschiede von frühkindlichem Autismus und Autismusspektrumstörungen
- Das Aspergersyndrom
- Autismusspektrumstörungen bei Erwachsenen
 - Erschwerte soziale Interaktion
 - Beeinträchtigte Kommunikation und Sprache
 - Wiederholte, stereotype Verhaltensweisen und Interessen
- Komorbidität bei ASS
- Begleitungs- und Betreuungsschwerpunkte
 - Kommunikative Aspekte
 - Umgang mit Stereotypen und Ritualen
 - Beziehungsaufbau, Umgang mit Nähe und Distanz

Ziele

- Beschreiben die Anzeichen und Merkmale einer Autismusspektrumstörung
- Sind mit den Verhaltensauffälligkeiten von Menschen mit ASS vertraut und können dies in der Begegnung und Kommunikation bewusst einfließen lassen

Methoden

Inputs, Plenumsdiskussionen, Kleingruppenarbeit.

Zielgruppe

Pflegeschwestern sowie weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Dienstag, 06.05.2025
9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Peers/Genesungsbegleitende
interne Peer UPD kostenlos, externe
Peers CHF 70.–
Externe Teilnehmende CHF 400.–

Kursleitung

Caroline van der Stad, Familientherapeutin, Ambulatorium Bern Hometreatment, KJP Bern

Basiswissen psychiatrischer Krankheitsbilder

Der in drei Modulen aufgebaute Kurs vermittelt einen guten Überblick zu den häufigsten psychischen Erkrankungen sowie zu Suchterkrankungen. Durch den Erwerb von nützlichem Grundlagenwissen können Personen, welche in ihrem beruflichen Alltag Menschen mit psychischen Krankheiten betreuen, mehr Sicherheit erwerben. In dieser Weiterbildung wirken ausgebildete Peers (Personen, welche Erfahrungen aus eigener Perspektive im Erleben mit psychischer Erkrankung haben) aktiv als Co-Dozierende mit.

Inhalt

- Modul 1: Depressionen/Manisch-depressive Erkrankungen
- Modul 2: Schizophrenien
- Modul 3: Persönlichkeitsstörungen
Schwerpunkt Borderline
- Modul 4: Suchterkrankungen

Allgemeine Informationen, Entstehung, Verlauf, Prognose, Diagnostik, Symptomatik, Erscheinungsformen, Therapieansätze sowie Pflege- und Betreuungsansätze.

Ziele

- Die Teilnehmenden erarbeiten vernetztes Grundlagenwissen und verschaffen sich einen Überblick zu häufigen psychiatrischen Erkrankungen
- Der Kursbesuch fördert den bewussten, reflektierten Umgang mit psychisch kranken Menschen

Methoden

Referate, Diskussionen, Gruppenarbeiten, Praxisbeispiele, Filmsequenzen.

Zielgruppe

Dipl. Pflegefachpersonen mit wenig Erfahrung in der Psychiatrie, Fachpersonen Gesundheit, Personen aus andern Berufsgruppen, Peers sowie weitere interessierte Personen.

Teilnehmerzahl maximal 25 Personen.

Daten/Zeiten

1. Durchführung:
 - Dienstag, 11.03.2025
 - Dienstag, 01.04.2025
 - Dienstag, 29.04.2025
 - Mittwoch, 21.05.2025
 2. Durchführung:
 - Dienstag, 27.05.2025
 - Dienstag, 10.06.2025
 - Dienstag, 24.06.2025
 - Mittwoch, 09.07.2025
 3. Durchführung:
 - Dienstag, 02.09.2025
 - Dienstag, 23.09.2025
 - Dienstag, 14.10.2025
 - Mittwoch, 12.11.2025
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude Festsaal

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne Peer UPD kostenlos, externe Peers CHF 280.-
Externe Teilnehmende CHF 1600.-

Basiswissen psychiatrischer Krankheitsbilder

Kursleitung

Sven Andersson, Bildungsverantwortlicher UPD Bern

René Hadorn, Pflegefachmann HF Psychiatrie, Supervisor und Coach

Barbara Dörig, Leiterin Pflege und Fachtherapien, Klinik Südhang

Chantal Hofstetter, Peer/Genesungsbegleiterin

Rudolf Wäckerlin, Peer/Genesungsbegleiter

David Hill, Peer/Genesungsbegleiter

Markus Vetter, Peer/Genesungsbegleiter

Berufsbildung Pflege*

Künstliche Intelligenz in der Ausbildung

Die Digitalisierung hat nicht nur die Arbeitswelt, sondern auch das Bildungswesen grundlegend verändert. Insbesondere die zunehmende Bedeutung künstlicher Intelligenz (KI) eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, stellt jedoch auch neue Herausforderungen dar. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen von KI und fördert den Austausch wie diese Technologie sinnvoll und kritisch im Bildungskontext eingesetzt werden kann.

Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, KI-Anwendungen praxisnah und reflektiert in der Ausbildung einzusetzen und so Auszubildende auf die digitale Zukunft vorzubereiten.

Inhalt

- Einführung in künstliche Intelligenz: Grundlagen, Funktionsweise und zentrale Begriffe
- Datenschutz im Kontext von KI: Rechtliche und ethische Aspekte, insbesondere in der Ausbildung
- Chancen und Risiken: Auswirkungen von KI auf die Gesellschaft und die Bildung
- KI-Tools und Anwendungen: Vorstellung nützlicher Programme und praxisnaher Einsatzmöglichkeiten
- Übungsvorschläge: Praktische Beispiele zum Ausprobieren im Ausbildungsalltag
- Praxisbeispiel BFF: Anwendungsmöglichkeiten von KI an der Berufsfachschule
- Diskussion: Reflexion und Austausch zu Einsatzmöglichkeiten in der Begleitung von Lernenden

Ziele

Nach Abschluss der Weiterbildung können die Teilnehmenden:

- Die Grundlagen künstlicher Intelligenz verstehen und erklären
- Chancen und Risiken von KI im Bildungskontext reflektieren
- Datenschutzanforderungen bei der Nutzung von KI-Anwendungen berücksichtigen
- Nützliche KI-Tools in der Ausbildung gezielt einsetzen
- Praktische Übungen und Anwendungen im Unterricht erproben
- Eine kritische, reflektierte Haltung zur Nutzung von KI in der Begleitung von Lernenden entwickeln

Methoden

Der Kurs bietet eine Mischung aus Theorie und Praxis. Nach einer Einführung in die Grundlagen wird der Fokus auf konkreten Übungen und der Entwicklung einer gemeinsamen Haltung im Umgang mit KI in der Ausbildung gelegt.

Bitte eigenen Laptop mitbringen.

Zielgruppe

Berufsbildner*innen und Bildungsverantwortliche der UPD.

Berufsbildung Pflege* **Künstliche Intelligenz in der Ausbildung**

Datum/Zeit

Mittwoch, 07.05.2025
13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 419

Kurskosten

Für Berufsbildner*innen der UPD AG
kostenlos

Kursleitung

Sara Wüthrich-Gut, Fachlehrperson für
Entwicklung und Kommunikation, IT-Projekt-
leitung

Bezugspflege

Die Bezugspflege stellt das wesentliche Element in der pflegerischen (teil-)stationären psychiatrischen Versorgung dar. Um diese professionell und qualitativ hochwertig umsetzen zu können, bedarf es kommunikativer wie auch organisatorischer Fähigkeiten sowie fachliches Wissen zu verschiedenen Themenfeldern.

Inhalt

- Aufbau und Struktur der Bezugspflege
- Verantwortlichkeiten innerhalb der Bezugspflege
- Interventionen zu verschiedenen psychiatrischen Phänomenen
- Austrittsmanagement

Ziele

- Die Teilnehmenden wissen, wie die Bezugspflege aufgebaut ist und welchen Part sie als Bezugsperson innerhalb des interdisziplinären Behandlungsteam übernehmen
- Die Teilnehmenden kennen zu den häufig vorkommenden Phänomenen in der Psychiatrie passende Interventionen und können diese selbstständig anwenden
- Die Teilnehmenden entwickeln ein Bewusstsein für kritische Situationen beim Übertritt ins ambulante Setting und kennen ambulante Angebote der psychiatrischen Versorgung

Methoden

Präsentation, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Training, Diskussion.

Zielgruppe

Pflegeschwestern, Fachpersonen Gesundheit, Sozialdienst, Ärzt*innen, Psycholog*innen und weitere interessierte Berufspersonen.

Daten/Zeiten

1. Durchführung:
Freitag, 04.04.2025
2. Durchführung:
Freitag, 31.10.2025
Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Peers/Genesungsbegleitende
interne Peer UPD kostenlos, externe
Peers CHF 70.–
Externe Teilnehmende CHF 400.–

Kursleitung

Katja Rother, Pflegeexpertin APN
UPD Bern

Bettina Nesa, Pflegeexpertin UPD Bern

BLS – Erweiterter Kompaktkurs für die UPD *

Das beschriebene Kursformat wird vom Swiss Resuscitation Council (SRC) als Kompaktkurs (Grundkurs) anerkannt. Die Teilnehmenden erhalten ein Testat, welches zwei Jahre gültig ist.

Inhalt/Kursablauf

1. Stunde:

- Kompaktkurs. Training mit persönlichem Schulungskit «MiniAnn» ab DVD

2. Stunde:

- Theorie Herzinfarkt und Stroke (Hirnschlag)
- Praktische Übungen: Seitenlagerung, Heimlich-Manöver und Rautek-Griff
- Vertiefung Vorgehen bei Kindernotfällen
- Vertiefte Theorie AED. Funktionsweise des eigenen AED's
- Besprechung Inhalt des eigenen Notfallssets
- Beantwortung individueller Fragen

Ziele

Die Teilnehmenden erlernen die Grundfertigkeiten der Wiederbelebung (Basic Life Support – BLS) inkl. automatischer Defibrillation (AED) bei Kindern und Erwachsenen und kennen die korrekte Bewusstlosenslagerung.

- Erkennen einen Herzkreislaufstillstand sowie die Symptome eines Herzinfarktes und eines Hirnschlages
- Kennen die Überlebenskette und leiten Erstmassnahmen inkl. Anwendung eine AED's korrekt ein
- Beherrschen die erforderlichen manuellen Fertigkeiten für Thoraxkompression, Beatmung und stabile Seitenlage

- Kennen die Massnahmen bei Verschlucken/Aspiration
- Kennen die Bedeutung des Eigenschutzes, sie nutzen Hilfsmittel und wenden diese gezielt und korrekt an

Methoden

Videogesteuerte Lernsequenz mit dem persönlichen MiniAnn-Kit. Das Schulungskit kann behalten werden. Ein selbstständiges Wiederholen der Fertigkeiten zuhause wird empfohlen.

Zielgruppe

Personen ohne Vorkenntnisse in Reanimation.

Daten/Zeiten

Die Kurse werden via TRAINING Plus aufgeschaltet
Kursdauer jeweils zwei Stunden

Ort

Mitarbeitende des Standorts Bolligenstrasse 111: UPD Bolligenstrasse
Mitarbeitende des Standorts Murtenstrasse 21: Inselspital, Bettenhochhaus OPO D 128

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Kursleitung

BeSiC – Berner Simulations- und CPR Zentrum

Decider Life Skills – proaktive mentale Gesundheit

Die Decider Life Skills sind zwölf einfach handhabbare Techniken, basierend auf kognitiver Verhaltenstherapie und dialektisch behavioraler Therapie die angewandt werden können, um in emotional aufgewühlten Zuständen die Kontrolle über das eigene Handeln zu behalten und damit besser mit Stress umgehen zu können.

Inhalt

Das Konzept der Decider Life Skills wird vorgestellt und die einzelnen Techniken werden gemeinsam besprochen und geübt.

Ziele

Die Teilnehmenden kennen das Konzept der Decider Life Skills und können einzelne Techniken selbständig zur Anwendung bringen.

Methoden

Präsentation, Diskussion, Rollenspiele und Übungen.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit, Mitarbeitende der UPD und weitere interessierte Berufspersonen.

Daten/Zeiten

Mittwoch, 05.03.2025, Festsaal
Mittwoch, 21.05.2025, Saal Glauser
Mittwoch, 27.08.2025, Festsaal
Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Kursleitung

**Sven Andersson und Beatrice Etter
Souissi**

Delir

Delir ist ein akutes, neuropsychiatrisches Syndrom, das reversibel, aber manchmal lebensbedrohlich ist. Diverse Risikofaktoren wie z. B. das Alter und viele Auslöser wie z. B. Infekte oder Schmerz können es begünstigen. Die Therapie erfordert eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und behebt die Auslöser des Delirs.

Inhalt

- Formen, Definitionen sowie Symptome und Komplikationen
- Risikofaktoren und Auslöser
- Assessment und Diagnostik
- Therapie
- Unterschiede: Delir – Delir im Kontext von Drogenkonsum (letzte Form des Delirs ist hier nicht Hauptthema)

Ziele

- Die Teilnehmenden sensibilisieren sich für das Thema «Delir» und erweitern ihre Kenntnisse
- Sie sind in der Lage delirante Zustände frühzeitig zu erfassen
- Sie können Assessment-Instrumente und Checklisten gezielt zur Erfassung nutzen

Methoden

Präsentation, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Diskussion, Anwendung von Assessment-Instrumenten und Checklisten.

Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit und weitere interessierte Berufspersonen.

Datum/Zeit

Mittwoch, 19.11.2025
13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kosten

UPD-Mitarbeitende CHF 70.–
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 35.–
Externe Teilnehmende CHF 200.–

Referentin

Deborah L. Leuenberger, Pflege-
expertin APN

Ernährung und Bewegung

5000 Schritte – oder zum Kühlschrank; gesunde Ernährung und Bewegung beginnt im Kopf.

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen weisen ein erhöhtes Körpergewicht auf und leiden darunter.

Ursachen sind meist hochkalorische Ernährung, mangelnde Bewegung und die standardisierten Medikationen der Behandlung der Grunderkrankung.

Inhalt

Basiswissen zu:

- Lebensmittelkategorien
- Flüssigkeiten
- Alternativen zu hochkalorischen Lebensmitteln
- Ernährung und Bewegung im jeweiligen Setting (Wohnform, Finanzen)
- Bewegung im Alltag integrieren
- Gruppenaktivitäten

Ziele

- Die Teilnehmenden erläutern die Grundlagen gesunder Ernährung und Bewegung
- Sie sind in der Lage, Patient*innen in einem angepassten Setting unterstützend zu beraten

Methoden

Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Ärzt*innen, Psycholog*innen und weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Donnerstag, 23.10.2025
13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende CHF 70.–
Peers/Genesungsbegleitende interne Peer UPD kostenlos, externe Peers CHF 35.–
Externe Teilnehmende CHF 200.–

Kursleitung

Bettina Nesa, Pflegeexpertin UPD Bern

Humor im beruflichen Alltag und als persönlichen Resilienzfaktor nutzen

«Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt». Wir alle haben Humor – diesen «Muskel» zu stärken ist nicht nur lustvoll, sondern auch ein wesentlicher Pfeiler unserer psychischen und physischen Gesundheit. Eine Weiterbildung, die Ihnen einfach guttun wird und das Potential hat, Ihren Arbeitsalltag spürbar zu verändern.

Inhalt

- Wirkung und Nutzen von Humor
- Humor gemeinsam und stimmig erleben
- Ideensammlung humorvoller Interventionen
- Humor und provokative Elemente in der Arbeit mit Klient*innen
- Humor als Mittel um Beziehungen zu stärken und Rapport herzustellen

Ziele

- Die Teilnehmenden stärken ihre Fähigkeit, das Humorvolle in schwierigen Situationen zu erkennen und situationsgerecht auszudrücken
- Erleben die Wirkung und Nutzen von Humor und sind in der Lage ansprechende Ansätze im Arbeitsalltag umzusetzen
- Sie stärken die persönliche Resilienz sowie ihre Beziehungskompetenz

Methoden

Lebhafte und visualisierte Inputs, Praktische Übungen, eigene Erfahrungen, gemeinsamer Austausch, Beispiele der Kursleitung.

Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärzt*innen, Psycholog*innen und weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Mittwoch, 05.05.2025
9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Festsaal

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 70.–
Externe Teilnehmende CHF 400.–

Kursleitung

Nadine Lambrigger, Dipl. Coach SCA,
CAS Resilienztraining, Betriebliche
Mentorin mit eidg. Fachausweis

Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Basiskurs)

Mediation ist eine bewährte Methode, um in Konflikten gemeinsam nachhaltige und tragbare Lösungen zu finden. Wir nehmen die Mediation als Grundlage, um mediative Haltungen und Handlungsweisen zu erkennen und als Instrumente in schwierigen Gesprächssituationen im Arbeitsalltag anzuwenden.

Inhalt

- Das Eisbergmodell und die Phasen der Mediation
- Haltungen und Handlungsansätze der Mediation und ihre Umsetzung im beruflichen Alltag
- Grundhaltungen und Techniken des aktiven Zuhörens und Verstehens
- Der Perspektivenwechsel und die Stufen der Anerkennung
- Die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation

Ziele

- Die Teilnehmenden beschreiben die Haltung und Vorgehensweise der Mediation
- Sie eignen sich Gesprächstechniken an, um in schwierigen Situationen im beruflichen Umfeld angemessen und konstruktiv agieren zu können
- Erleben die Wirkung der erlernten Methoden an einem eigenen Fall
- Erläutern die Grundprinzipien der gewaltfreien Kommunikation und können diese anwenden

Methoden

Fachliche Inputs, Anwendung und Umsetzung der erlernten Techniken, Arbeit an persönlichen Fallbeispielen.

Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärzt*innen, Psycholog*innen und weitere interessierte Personen.

Daten/Zeiten

1. Teil: Mittwoch, 26.02.2025
 2. Teil: Donnerstag, 13.03.2025
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416/418

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 135.–v
Externe Teilnehmende CHF 800.–

Kursleitung

Silvia Mathys, Mediatorin SDM, systemische Supervisorin IEF, Erwachsenenbildnerin, wissenschaftliche Mitarbeiterin UZH, Buchautorin
Amir Vitis, Mediator SDM

Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Aufbaukurs)

Auf vielseitigen Wunsch bieten wir gerne diesen Vertiefungskurs zum Thema «Mediatives Handeln» an. Wir erweitern die Fähigkeit, mehrperspektivisch und vermittelnd in Gesprächen zu agieren und konstruktiv mit Gegensätzen und schambesetzten Themen umzugehen.

Inhalt

- Vertiefung und Erweiterung des Perspektivenwechsels
- Weiterführende Gesprächs- und Kommunikationstechniken
- Scham und Schamregulation im Gespräch mit Klient*innen, im Team und im Alltag
- Fallarbeit mit Bezug zu Einrichtungen im Pflegebereich

Ziele

- Die Teilnehmenden können Techniken und Methoden des Perspektivenwechsels in heiklen Gesprächen einsetzen und anwenden
- Ihr Gegenüber in angespannten Situationen mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt bringen
- Schamgefühle und ihre Auswirkungen erkennen, verstehen und regulieren
- Das Gelernte in konkreten Fallbeispielen anwenden

Methoden

Visualisierte fachliche Inputs, Videobeispiel des Perspektivenwechsels, Praktische Übungen zu Kommunikationstechniken, Arbeit an Fallbeispielen.

Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärzt*innen, Psycholog*innen und weitere interessierte Personen – in erster Linie Fachpersonen, die bereits den Grundkurs «Mediatives Handeln – schwierige Gespräche führen» besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse besitzen.

Daten/Zeiten

1. Teil: Donnerstag, 13.11.2025
 2. Teil: Donnerstag, 27.11.2025
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416/418

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne Peer UPD kostenlos, externe Peers CHF 135.–
Externe Teilnehmende CHF 800.–

Kursleitung

Silvia Mathys, Mediatorin SDM, systemische Supervisorin IEF, Erwachsenenbildnerin, wissenschaftliche Mitarbeiterin UZH, Buchautorin

Amir Vitis, Mediator SDM

Onlineabhängigkeit

Digitale Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken, können jedoch bei exzessiver Nutzung zur Abhängigkeit führen. Statistiken zeigen, dass vor allem jüngere Altersgruppen davon betroffen sind. Die Klinik Selhofen – Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen – behandelt Menschen mit einer Onlineabhängigkeit und bietet Hilfestellung für deren Angehörige.

Inhalt

Neben theoretischen Grundlagen zur Onlineabhängigkeit werden praxisnahe Kenntnisse aus der ambulanten und stationären Behandlung der Klinik Selhofen vermittelt. Die Teilnehmenden sollen nachhaltig für das Thema «Onlineabhängigkeit» sensibilisiert werden sowie die Kompetenz erhalten, zu erkennen, wann es sich um eine normale, intensive Nutzung digitaler Medien handelt und wann eine Abhängigkeit gegeben ist. Zudem werden erste Interventions- und Behandlungsmöglichkeiten besprochen, und nach Möglichkeit berichtet ein Betroffener über seine Erfahrungen.

Ziele

- Die Teilnehmenden setzen sich mit den Grundlagen der Onlineabhängigkeit auseinander
- Sie erwerben praxisbezogene Kenntnisse und Ansätze im Rahmen einer ambulanten und stationären Behandlung
- Sie erhalten einen fundierten Einblick in erste Interventions- und Behandlungsansätze

Methoden

Fachliche Inputs, Anwendung und Umsetzung der erlernten Techniken, Arbeit an persönlichen Fallbeispielen.

Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen und weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Mittwoch, 29.10.2025
9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 419

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende CHF 135.–
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 70.–
Externe Teilnehmende CHF 400.–

Kursleitung

Anna Kronenberg, Psychologin M.Sc.,
Klinik Selhofen
Laura Mettler, Psychologin M.Sc.,
Klinik Selhofen

Patientengruppen leiten

Im Kurs wird von konkreten Situationen der Teilnehmenden in ihrem Berufsfeld ausgegangen. Die Lernerfahrungen umfassen Vorbereitung, Durchführung und Nachbearbeitung des praktischen Handelns. Interaktions- und Gegenübertragungsphänomene werden anhand der Situationen aufgezeigt und gemeinsam reflektiert.

Inhalt

- Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von konkreten Gruppenleitaufgaben
- Kommunikative Aspekte beim Leiten von Patient*innengruppen
- Interaktions- und Gegenübertragungsphänomene
- Auswertung und Reflexion von Gruppenleit-Erfahrungen

Ziele

- Die Teilnehmenden können Patient*innengruppen selbstständig leiten
- Reflektieren ihre eigene Haltung und das Verhalten in der Gesprächsleitung
- Reflektieren die verbale und nonverbale Kommunikation
- Üben und erweitern ihre Kommunikationsstrategien

Methoden

Videoanalyse, Erfahrungsaustausch, theoretische Inputs.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen und Peers, die über Gruppenleitungserfahrungen verfügen. Teilnehmerzahl maximal 12 Personen.

Daten/Zeiten

1. Teil: Donnerstag, 20.03.2025/
Freitag, 21.03.2025
2. Teil: Donnerstag, 19.06.2025
Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 210.–
Externe Teilnehmende CHF 1200.–

Kursleitung

René Hadorn, Pflegefachmann HF
Psychiatrie, Supervisor und Coach
Christian Lehmann, Peer/Genesungs-
begleiter UPD

Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs*

Aggression und Gewalt in den verschiedenen Formen sind ein häufig erlebtes Phänomen im Gesundheits- und Sozialwesen. Die Begegnung mit Aggression und Gewalt erfordert einen bewussten, professionellen Umgang mit dem Ziel der grösstmöglichen Sicherheit für alle Beteiligten.

Inhalt

- Aggressionstheorien, Begriffsbestimmungen, Ursachen, auslösende Faktoren, Interventionen, Häufigkeit und Auftreten
- Prävention mit Risikoerfassung, Konfliktlösung, Arbeitsstile, Kommunikation und Interaktion, deeskalierende Interventionen
- Praktisches Training in funktioneller Teamtechnik, Befreiungsgriffe und Übungen zu Nähe und Distanz
- Sicherheitsmanagement im Betrieb und Teamkultur, Nachbetreuung von Klient*innen und Mitarbeitenden nach Gewaltereignissen, Nachbesprechung im Behandlungsteam
- Ethik und Aggressionsmanagement: Entwicklung einer Grundhaltung, Erfahrungsaustausch, ethische und rechtliche Aspekte im Umgang mit Gewalt und Aggression

Ziele

- Situation mit aggressivem Verhalten realistisch einschätzen können
- Präventionsmöglichkeiten kennen und anwenden, Deeskalation mit verbalen und nonverbalen Methoden
- Befreiungsgriffe zur Abwehr von körperlicher Gewalt kennen und anwenden
- Aufbau einer funktionellen Teamtechnik für den sicheren Ablauf bei Zwangsmassnahmen
- Erarbeitung einer beruflichen Grundhaltung

Methoden

Theoretische Inputs, Lehrgespräche, Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch, Rollenspiele.

Zielgruppe

Neue Mitarbeitende der Pflege und Betreuung, Psycholog*innen, Ärzt*innen und weitere Mitarbeitende, die einen direkten Kontakt mit Patient*innen haben.

Teilnehmerzahl mindestens 14 und maximal 18 Personen.

Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs*

Daten/Zeiten

1. Durchführung: 17.02.2025–21.02.2025
 2. Durchführung: 28.04.2025–02.05.2025
 3. Durchführung: 16.06.2025–20.06.2025
 4. Durchführung: 25.08.2025–29.08.2025
 5. Durchführung: 13.10.2025–17.10.2025
 6. Durchführung: 08.12.2025–12.12.2025
- Jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 419

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Teilnehmende CHF 1500.–

Mitbringen

Bequeme Kleider und saubere Schuhe
für den praktischen Teil

Kursleitung

Adrian Gsteiger, Leiter PAD, UPD

Psychiatriewissen für Fachpersonen Gesundheit (FaGe)*

Die Ausbildung zur Fachperson Gesundheit FaGe ist eine generalistische Ausbildung in deren Verlauf psychiatrisches Fachwissen nur am Rande vermittelt wird. Dies führt dazu, dass berufseinsteigenden FaGe in der Psychiatrie entsprechendes Fachwissen fehlt. Das kann einerseits Überforderungsgefühle und andererseits zu rein intuitiven Handlungen führen. Diese halbtägigen Weiterbildungen verteilt auf sechs Nachmittage sollen die Fachangestellten Gesundheit bei der Reflexion der Handlungen in ihrem Praxisalltag unterstützen. **Die Weiterbildung ist für FaGe der UPD Bern obligatorisch** und sie führen während dieser Weiterbildung eine Kompetenzentwicklungsdokumentation.

Inhalt

1. Nachmittag: Einführung Gesundheitsmodell, Gesundheits- und Krankheitsverständnis, Vulnerabilität, Resilienz, Salutogenese, Empowerment, Recovery
2. Nachmittag: Psychosen/Schizophrenie, Behandlung, Pflege und Betreuung
3. Nachmittag: Suchterkrankungen, Behandlung, Pflege und Betreuung
4. Nachmittag: Depressionen, Manie, Behandlung, Pflege und Betreuung
5. Nachmittag: Persönlichkeitsstörungen inkl. Borderline, Behandlung, Pflege und Betreuung
6. Nachmittag: Suizidalität, Umgang mit Selbst- und Fremdaggression, Pflege und Betreuung; Evaluation und Ausblick Weiterbildungsmöglichkeiten

Ziele

- Die Teilnehmenden erweitern und vertiefen ihr psychiatrisches Fachwissen
- Sie erarbeiten und reflektieren Handlungsstrategien und können diese auf ihren Berufsalltag transferieren
- Sie führen und verfassen eine persönliche Kompetenzentwicklungsdokumentation

Methoden

Lehrgespräche, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeiten.

Zielgruppe

FaGe der UPD Bern **sowie** auch externe FaGe, die im psychiatrischen Umfeld (Spitex, Altersbetreuung etc.) tätig sind.

Psychiatriewissen für Fachpersonen Gesundheit (FaGe)*

Daten/Zeiten

Dienstag, 25.02.2025/WG 419

Dienstag, 25.03.2025/WG 419

Mittwoch, 23.04.2025/WG 418

Dienstag, 06.05.2025/WG 419

Dienstag, 27.05.2025/WG 419

Dienstag, 17.06.2025/WG 416

Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111

Wirtschaftsgebäude 416/419/418

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Peers/Genesungsbegleitende interne

Peer UPD kostenlos, externe Peers

CHF 200.–

Externe Teilnehmende CHF 1200.–

Kursleitung

Sven Andersson, Bildungsverantwortlicher UPD Bern

René Hadorn, Pflegefachmann HF
Psychiatrie, Supervisor und Coach

Barbara Dörig, Leiterin Pflege und
Fachtherapien, Klinik Südhang

Chantal Hofstetter, Peer/Genesungs-
begleiterin

Rudolf Wäckerlin, Peer/Genesungs-
begleiter

Markus Vetter, Peer/Genesungsbegleiter

Selbstverletzendes Verhalten (SvV)

(Jüngere) Menschen mit verschiedenen psychischen Störungen können sich selbst verletzen. Innere Gründe wie Anspannung oder äussere Ursachen wie zum Beispiel Beziehungsprobleme können dazu führen. Mit Empathie, offenen Gesprächen sowie Sicherheitsplan und Erarbeitung von neuen Fähigkeiten können Fachleute betroffenen Menschen dabei helfen, Belastungen ohne SvV zu bewältigen.

Inhalt

- Beziehungsaufbau durch Fachpersonen (Balance: Empathie – professionelle Distanz, offenes Gespräch mit Betroffenen)
- Sicherheitsplan für betroffene Menschen
- Betroffenen Fähigkeiten (Skills) vermitteln, um ohne SvV mit Belastung umzugehen zu lernen
- Fachpersonen: Umgang mit Ohnmachtsgefühlen

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen die Hintergründe zu SvV kennen und entwickeln Empathie und Verständnis durch die Diskussion mit Peer-Mitarbeitenden
- Gewinnen einen Einblick in entsprechende Fähigkeiten bzw. Skills
- Vertiefen den Umgang mit Ohnmachtsgefühlen in der Facharbeit

Methoden

Power-Präsentation, Diskussion mit Peer-Mitarbeitenden, Gruppenarbeit.

Zielgruppe

Diplomierte Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit, Personen aus andern Berufsgruppen sowie weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

ausstehend
13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 35.–
Externe Teilnehmende CHF 200.–

Kursleitung

Daniel Born, Pflegefachmann UPD Bern
Salome Balasso, Expertin durch
Erfahrung/Peer

Stimmen hören – vierteilige Grundausbildung

Die erfahrungsfokussierte Beratung (efc) bei Stimmenhören basiert auf den positiven Erfahrungen, die Stimmenhörende und Fachpersonen im Recoveryprozess gemacht haben. Sie befähigt Fachpersonen, Angehörige und Stimmenhörende zu einem besseren Umgang mit dem Thema Stimmenhören und ähnlichen Erfahrungen (z.B. Visionen, ungewollte Gedanken, ungewöhnliche Überzeugungen, ungewollte Anteile etc.).

Es werden neue Ansätze zur Beratung von Menschen vermittelt, die Probleme mit dem Stimmenhören und ähnlichen Erfahrungen haben und sich in Bezug auf ihre Stimmen oder ähnlichen Erfahrungen machtlos fühlen, oder die Schwierigkeiten haben, ihr eigenes Verhalten zu kontrollieren. Dies bezieht sich nicht nur auf Personen denen Diagnosen einer Psychose (z. B. Schizophrenie) oder ähnlich gegeben wurde. Der Ansatz lässt sich diagnoseunabhängig und auch mit Personen ohne psychiatrische Diagnose gewinnbringend anwenden.

Inhalt und Ziele

Teil 1

Befähigt Teilnehmende zur Anwendung des Arbeitsbuches «Stimmenhören verstehen und bewältigen» von Coleman & Smith. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen (Bewältigungsstrategien, Verständnis und Umgang, etc.).

Teil 2

Befähigt Teilnehmende zur Anwendung des «Maastrichter Interviews» und zur Erstel-

lung eines Stimmenberichtes. Arbeitsgrundlage ist Rommes und Eschers «Stimmenhören verstehen – Der Leitfaden zur Arbeit mit Stimmenhörern». (Psychiatrie-verlag).

Teil 3

Vermittelt Teilnehmenden die Formulierung und Anwendung eines Konstrukts, das heisst, einer möglichen individuellen Erklärung für die Stimmenhörerfahrung.

Teil 4

Hier findet eine einführende Vertiefung in die Arbeit mit Anteilen (Voice Dialogue) und deren Anwendung in der Arbeit mit Stimmen und eigenen Anteilen statt. Der direkte oder indirekte Dialog mit Stimmen oder Anteilen hat sich dabei in der Praxis als besonders wertvoll in der Ermöglichung von positiven Veränderungsprozessen gezeigt.

Supervision

Um bereits gemachte Erfahrungen zu teilen und zu besprechen, sowie auch Fragen die dabei aufgetaucht sind zu klären, sind vier Tage Supervision in die Weiterbildung integriert. Die Supervision ist so aufgebaut, dass zu den Randzeiten auch die Möglichkeit besteht, Einzelsupervision mit oder ohne beratende, stimmenhörende Person mit dem Supervisor zu bekommen. Ansonsten wird sie im Plenum durchgeführt.

Methoden

Referat, Gruppenarbeiten, Reflexion, Diskussion und Übungen.

Stimmen hören – vierteilige Grundausbildung

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an Personen, die in der Begleitung von Personen aktiv sind, die unter ihren Stimmen oder ähnlichen Erfahrungen leiden, und Interesse haben oder eine alternative Möglichkeit suchen, Personen mit Stimmenhören und ähnlichen Erfahrungen konstruktiv zu begleiten. Dies schliesst nicht nur die Person mit Stimmenhörerfahrungen, sowie Angehörige mit ein, sondern auch Fachpersonen, die in psychiatrischen oder psychotherapeutischen Dienstleistungen tätig sind. Dies können zum Beispiel Pflegefachpersonen, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Psychiatrieerfahrene, Sozialarbeiter*innen, Peers sein.

Teilnehmerzahl maximal 25 Personen.

Daten/Zeiten

Teil 1: 03./04.04.2025

Teil 2: 12./13.06.2025 > online Zoom

Teil 3: 05./06.09.2025

Teil 4: 14./15.11.2025

Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111

Wirtschaftsgebäude 419

Teil 2: online per Zoom)

Daten/Zeiten Supervision

15.05.2025 (WG 416)

3.07.2025 (Zoom/online)

16.10.2025 (WG 416)

11.12.2025 (Zoom/online)

Jeweils 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111

Wirtschaftsgebäude 416

Im Wechsel online per Zoom

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende CHF 2800.–

(Selbstkostenanteil gemäss Reglement Fort- und Weiterbildung der UPD Bern entsprechend bewilligtem WB-Gesuch)

Externe Teilnehmende CHF 2800.–

Psychiatrieerfahrene CHF 600.–

Kursleitung

Dr. Joachim Schnackenberg, efc

Berater, engl. Fachpfleger für Psychiatrie, Dipl. Sozialarbeiter FH

Senait Debesay, Heilerziehungspflege-
rin, staatlich anerkannte Diplom Heilpädagogin FH, efc Beraterin

Christian Feldmann, Peer in Anstellung, Stimmenhörer

Suizidalität

Suizidale Menschen befinden sich meist in einer Krise, in der sie Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Selbsthass, psychische Schmerzen und Ausweglosigkeit erleben. Eine Erfahrung, die als so unerträglich empfunden werden kann, dass einzig der Suizid als «erlösende» Handlung bleibt. Psychiatrische Gesundheitsfachpersonen benötigen für die Zusammenarbeit mit suizidalen Menschen neben Erfahrung und Intuition auch aktuelles Fachwissen. In dieser Weiterbildung werden wichtige Interventionen für den Umgang mit Suizidalität vorgestellt und deren Anwendung trainiert.

Inhalt

- Beziehungsaufbau (narratives Interview)
- Wissensvermittlung (Psychoedukation)
- Bewältigungsstrategien (Skills, Sicherheitsplan)

Ziele

Die Teilnehmenden erwerben und erweitern ihre Kenntnisse zu den vermittelten Inhalten und können dies in ihrer Praxis anwenden.

Methoden

Präsentation, Diskussion, Gruppenarbeit, Fallbeispiel, Training.

Zielgruppe

Diplomierte Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit, Personen aus andern Berufsgruppen sowie weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Dienstag, 11.03.2025
13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne Peer UPD kostenlos, externe Peers CHF 35.–
Externe Teilnehmende CHF 200.–

Kursleitung

Bernd Koziel, Pflegeexperte MScN und wissenschaftlicher Mitarbeiter UPD Bern

Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs

Mit dem Systemischen Aggressionsmanagement (SAM) werden eine ressourcenorientierte Kommunikation- und Arbeitshaltung sowie Methoden vermittelt.

Ziel des Konzepts ist es, eine Kultur die Konflikte als Chance zur Veränderung willkommen heisst, jeden einzelnen in seiner Individualität berücksichtigt, Möglichkeiten im Umgang mit Aggression zur Verhinderung von Gewalt, entstehen lässt. Dies trägt wesentlich zur Gesundheitserhaltung und -förderung aller involvierten Personen bei.

Inhalt

- Grundlage des Systemischen Aggressions-Managements SAM ist die Aggressions-Acht. Sie dient als Orientierung für die Aggressions- und Gewaltprävention, für die Intervention und die Aufarbeitung von Gewalterfahrungen
- Die 31 SAM-Prinzipien, welche die Grundlage für ein gewaltfreies Zusammenleben bilden
- Der Gesprächskompass

Ziele

- Die Teilnehmenden sind in der Lage auf Stressfaktoren minimierend einzuwirken
- Sie gewährleisten und unterstützen damit die Arbeitssicherheit
- Sie entwickeln eine ressourcenorientierte Kommunikation und Arbeitshaltung und verbessern ihre kommunikativen Prozesse wirksam

Methoden

Inputs, Instruktionen, Einzel und Gruppenaktivitäten.

Zielgruppe

Diplomierte Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit, Personen aus andern Berufsgruppen sowie weitere interessierte Personen.

Daten/Zeiten

1. Durchführung: 16.01.2025–17.01.2025
 2. Durchführung: 20.03.2025–21.03.2025
 3. Durchführung: 19.05.2025–20.05.2025
 4. Durchführung: 07.07.2025–08.07.2025
 5. Durchführung: 02.09.2025–03.09.2025
 6. Durchführung: 17.11.2025–18.11.2025
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 419

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 70.–
Externe Teilnehmende CHF 400.–

Kursleitung

Mariette Botta, Leiterin Pflege PP UPD
Bern

Marc Wyler, Pflegefachmann, Stationsleiter UPD Bern

Traumafolgestörungen – Ursachen, Therapie und Schwerpunkte in der Betreuung

Ein Trauma erleben mehr als die Hälfte der Menschen im Laufe ihres Lebens. Trauma hinterlassen Spuren, da in vielen Fällen schwere psychische und soziale Beeinträchtigungen die Folge sind.

Inhalt

- Geschichte der Psychotraumatologie
- Ursachen, Definition und Folgen von Traumata und (komplexen) Traumafolgestörungen
- Diagnostik und Differentialdiagnostik
- Behandlung: Überblick zu aktuellen Trauma fokussierten Therapiemethoden
- Trauma bei Migrantinnen, Migranten und Geflüchteten: Herausforderungen und Umgang
- Psychohygiene

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen, wie eine Traumatisierung definiert wird, wie sie entsteht und wie sie sich bei Betroffenen äussert
- Sie kennen den Einfluss von Traumafolgestörungen, deren spezifischen Symptome und können sie beschreiben/diagnostizieren
- Sie sind mit den Behandlungsphasen einer Traumatisierung vertraut und kennen verschiedene traumafokussierte Therapiemethoden
- Teilnehmende lernen Besonderheiten von Traumatisierungen bei Migrant*innen und Geflüchteten kennen und worauf zu achten ist
- Sie kennen Strategien für die eigene Psychohygiene

Methoden

Referate, Plenums- und Gruppenarbeit, Praxisbeispiele, Austausch und Diskussion.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Ärzt*innen, Psycholog*innen und weitere interessierte Personen.

Teilnehmerzahl maximal 25 Personen.

Daten/Zeiten

1. Teil: noch offen
 2. Teil: noch offen
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne UPD, externe Peer CHF 135.–
Externe Teilnehmende CHF 800.–

Kursleitung

Hr. Dr. phil. Naser Morina, Universitätsspital Zürich

Salome Balasso, Expertin durch Erfahrung/Peer

Trialogische Weiterbildung zum Thema Posttraumatische Belastungsstörung

Inhalte

- Wie erlebt ein Betroffener, ein Angehöriger und eine Fachperson die Erkrankung Posttraumatische Belastungsstörung
- Auseinandersetzung mit den verschiedenen Symptomen und möglichen Folgeerkrankungen
- Die Behandlung und die damit verbundenen Folgen
- Reflektion eigener Erfahrungen durch die drei Perspektiven

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen, drei verschiedene Perspektiven kennen und wie sie diese im Arbeitsalltag integrieren können
- Die Teilnehmenden sensibilisieren sich auf das Thema Posttraumatische Belastungsstörung
- Sie können diese von den Symptomen der Folgeerkrankungen unterscheiden und dementsprechend auf das gegenüber eingehen

Methoden

- Trialog mit einer Betroffener, Angehöriger und Fachperson
- Reflektion des Gehörten im Plenum
- Kleingruppenarbeit

Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Ärzt*innen, Psycholog*innen und weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Mittwoch, 03.09.2025
13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe CHF 200.–
Externe Peers CHF 35.–
Interne Peer UPD kostenlos

Kursleitung

René Hadorn, Pflegefachmann HF
Psychiatrie

Re Joller, Peer/Genesungsbegleiterin

Katharina Lehmann, Peer/Genesungsbegleiterin

Widerstandsfähigkeit – Förderung der Resilienz im beruflichen und privaten Alltag

Flexibel, belastbar und widerstandsfähig – diese Eigenschaften sind im Wandel der Arbeitswelt und bei Belastungen besonders wichtig. Resilienz als innere Stärke hilft, Widrigkeiten gelassen und kraftvoll anzugehen. Die gute Nachricht ist: die Widerstandsfähigkeit, Krisensituationen zu bewältigen und als Anstoss für persönliche Entwicklung zu nutzen, ist lern- und trainierbar.

Inhalt

- Krisendynamik: Ursprung und Bewältigung
- Resilienzfaktoren und Ressourcen: Persönlichkeit, Grundhaltung, Umfeld und Strategie
- Resilienzförderung: Übungen und Anleitungen für eigene Krisenzeiten und für die Arbeit im Team und mit den Klient*innen (Kindern), sowie für die Beratung von Eltern und Angehörigen

Ziele

- Die Teilnehmenden entwickeln Ansätze um berufliche und private Herausforderungen zu meistern und ihre Lebensqualität zu optimieren
- Sind in der Lage, Krisendynamiken und Stress als Chance und für ihre Potentialentwicklung zu nutzen
- Durch die Auseinandersetzung stärken sie das Immunsystem für den Arbeitsalltag und für ihr privates Leben
- Aktivieren Ressourcen für die Zusammenarbeit im Team und für die Beratung von Klientinnen und Klienten und deren Angehörigen

Methoden

Referate, theoretische Inputs, Plenums- und Gruppenarbeit, Praxisbeispiele, Austausch und Diskussion. praktische Übungen und Bearbeitung von Fallbeispielen der Teilnehmenden.

Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärzt*innen, Psycholog*innen und weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Montag, 12.05.2025
9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende interne
Peer UPD kostenlos, externe Peers
CHF 70.–
Externe Teilnehmende CHF 400.–

Kursleitung

Silvia Mathys, Mediatorin SDM, systemische Supervisorin IEF. Erwachsenenbildnerin, wissenschaftliche Mitarbeiterin UZH, Buchautorin

Zertifikatslehrgang I «Motivierende Gesprächsführung»

Leitung durch

Prof. Dr. phil. Franz Moggi

PD Dr. Ralf Demmel

Motivational Interviewing (MI) bzw. Motivierende Gesprächsführung hat sich mittlerweile nicht nur im Suchtbereich, sondern wegen seiner nachweislichen Wirksamkeit auch als professionelles Beziehungsangebot zu Patienten mit anderen psychischen Störungen weltweit durchgesetzt. Als Gesprächsmethode in dem sich Patient und Berater bzw. Therapeut auf gleicher Augenhöhe befinden, erleichtert sie es dem Patienten in ambivalenten Situationen Entscheidungen für eine aktive und erfolgreiche Veränderung problematischen Verhaltens zu treffen, die häufig in erfolgreichen Therapien münden.

Der Lehrgang wird interdisziplinäre angeboten und richtet sich an Fachleute verschiedenster Berufsgruppen im Sozial und Gesundheitswesen*

* Gemäss Richtlinien der FMH können für die Weiterbildung zum Facharzt insgesamt 42 Credits für die Vertiefung des psychiatrisch-psychotherapeutischen Wissens anerkannt werden.

Zertifikatslehrgang I von März/April 2025 bis März/April 2026

- Zwei Tage Intensiv-Einstiegsworkshop
Mit MINT Trainer und Privatdozent
Dr. Ralf Demmel (Universität Münster)
- Fünf halbe Tage Vertiefung, Reflektion und Training der MI Gesprächstechniken mit MI Coach Rolf Jähmig (München)
- Ein Tag Abschlussworkshop und Zertifizierung

Die Einreichung einer realen Gesprächsaufnahme, audiografiert und beurteilt durch PD Dr. Ralf Demmel, bildet die Grundlage zur Vergabe der Zertifikate.

Kosten

Pro Person CHF 1680.–

(inkl. Kursunterlagen, Lehrbuch & Toolbox, Gesprächsaufnahmen und Zertifikat).

Anmeldungen und Fragen direkt an:

monika.braendli@upd.ch

[Zwang]los – Prävention und Verminderung der Auswirkungen von Zwangsmassnahmen in der Psychiatrie

Zwang macht uns alle betroffen – Patient*innen, Angehörige und Fachpersonen! Im Zentrum der Fortbildung [Zwang]los steht die Auseinandersetzung mit der Zwangsausübung, die Verminderung der Auswirkungen sowie die Prävention von Zwang in der Psychiatrie. Den Teilnehmenden wird damit ein Raum geboten, welcher eine sehr praxisorientierte, offene und möglichst zwanglose Auseinandersetzung mit der Thematik der Zwangsausübung und den damit verbundenen Herausforderungen erlaubt. Für weitere Informationen: www.zwang-los.com

Inhalt

- Formen der Zwangsausübung
- Umgang mit und Prävention von moralischem Stresserleben
- Auswirkungen von Zwangsmassnahmen auf davon betroffenen Patient*innen und deren Angehörige
- Strukturierte Nachbesprechung von Zwangsmassnahmen
- Prävention von Zwangsmassnahmen
- Aktionsplan

Ziele

- Die Teilnehmenden setzen sich mit verschiedenen Formen von Zwang und deren Anwendung auseinander
- setzen sich mit den verschiedenen Erlebnisweisen von Zwang auseinander
- entwickeln und erweitern Handlungsstrategien, um Zwang zu verhindern oder zu reduzieren
- entwickeln Massnahmen und Strategien zur Verminderung der Auswirkungen von Zwangsmassnahmen

Methoden

[Zwang]los lebt von viel Austausch in der Gruppe und einem hohen Grad an Praxisorientierung. Das subjektive Erleben von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen zu den einzelnen Themenschwerpunkten wird unter anderem auch mittels verschiedener Videosequenzen vermittelt.

Zielgruppe

Fachpersonen (Pflege, Medizin, Psychologie, Genesungsbegleiter*innen, Sozialpädagogik), die mit Zwang in der Erwachsenen- sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie konfrontiert sind.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind Erfahrungen mit der Anordnung und Ausübung von Zwangsmassnahmen. Bedarf und Wunsch, sich vertiefter mit den verschiedenen Herausforderungen im Zusammenhang mit der Zwangsausübung auseinanderzusetzen.

[Zwang]los – Prävention und Verminderung der Auswirkungen von Zwangsmassnahmen in der Psychiatrie

Daten/Zeiten

Montag/Dienstag, 08./09.09.2025
Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende CHF 135.-
Externe Teilnehmende CHF 800.-

Kursleitung

Sebastian Rüegg, Berufsschullehrer
(Pflege HF), Pflegefachmann Schwer-
punkt Psychiatrie, Trainer in Aggres-
sions- und Deeskalationsmanagement

Kathrin Obrist, Genesungsbegleiterin/
Kunsttherapeutin

Kursangebote Recovery College Bern

Das Recovery College Bern (RCB) ist ein innovatives Bildungsangebot, das von den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern 2019 (mit-)initiiert wurde. Es bietet Lern- und Austauschmöglichkeiten zur Stärkung der psychischen Gesundheit, zum Umgang mit psychischen Krisen und Erschütterungserfahrungen sowie zur selbstbestimmten Lebensgestaltung.

Die angebotenen Seminare und Workshops werden gemeinsam von Personen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen und Fachpersonen aus verschiedenen Tätigkeitsfeldern entwickelt und durchgeführt. Neu erweitern auch Angehörige das RCB-Dozierenden Team.

In den RCB-Kursen prägt Vielstimmigkeit die Lehr- und Lernatmosphäre. Es wird einerseits evidenzbasiertes Wissen gemeinsam diskutiert sowie bearbeitet und andererseits Erfahrungswissen ausgetauscht und erweitert. So lernen Fachpersonen, Angehörige, Betroffene und Interessierte voneinander und entwickeln individuelle Strategien, um das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Auch bietet das RCB Raum, sich von der Expertise der anderen anregen zu lassen,

über eigene Hoffnungen und Wünsche nachzudenken und gemeinsam zu erkunden, wie Herausforderungen angepackt werden können. In diesem Sinne unterstützt das RCB die persönliche Weiterentwicklung jedes Einzelnen und fördert selbstbestimmte Zielsetzungen. Dass in diesem Setting Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungshintergründen – Betroffene, Angehörige, Fachpersonen – zusammentreffen, ist für einen inspirierenden Dialog besonders förderlich.

Wir freuen uns sehr, unsere Kurse auch 2025 mitten in der Berner Altstadt im Kornhaus Bern durchführen zu können. Herzlich willkommen!

Für das Recovery College-Bern-Team

Gianfranco Zuaboni

Dr. rer. medic./Pflege- und Gesundheitswissenschaftler/Projektleiter RCB und Kursmoderator

Sabine Heiniger

Expertin aus Erfahrung, Kurs-/Dozierendenkoordinatorin und Kursmoderatorin

Weitere Informationen und Anmeldung

www.recoverycollegebern.ch

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Abteilung Bildung und Weiterbildung

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 058 630 97 84
E-Mail: Bildung@upd.ch

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zu den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD) erhalten Sie unter www.upd.ch
