



Jahresthema

Recovery College Bern: Gemeinsam – Lernen – Genesen»

Ein Fachbericht von Dr. rer. medic. Gianfranco Zuaboni,
Projektleiter RCB und Kursmoderator



Recovery und psychische Gesundheit

Vor über zehn Jahren begann in der Schweiz im Fachbereich der Psychiatrie die Auseinandersetzung mit dem Recovery-Ansatz. Der von Menschen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen initiierte Ansatz wurde durch verschiedene Aktivitäten der Pro Mente Sana Schweiz und weiteren Akteur:innen gefördert, die innovative Praxisprojekte realisierten. Recovery steht für eine persönliche und individuelle Erfahrung, die mittels Hoffnung, Kontrolle und Chancen unterstützt wird und darauf abzielt, trotz allfälliger gesundheitlicher Beeinträchtigungen ein gutes Leben leben zu können. Um Menschen in diesem Prozess zu unterstützen, werden spezifische Interventionen empfohlen, so beispielsweise die Peearbeit (= Fachpersonen mit eigenen Genesungserfahrungen) und Recovery Colleges.

Was ist ein Recovery College?

In erster Linie sind Recovery Colleges Räume, wo Lernen gefördert wird. Die

Studierenden erhalten Zugang zu verschiedenen Kursen und Workshops, um individuelle Frage- und Problemstellungen rund um Themen der psychischen Gesundheit und einen autonomen Lebensgestaltung in selbstbestimmter Art und Weise zu bearbeiten. Die Recovery Colleges sind keine Alternative zu bestehenden therapeutischen Dienstleistungen, sondern ergänzen diese. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass Menschen angesprochen werden, die durch die herkömmlichen Dienstleistungen nicht erreicht werden.

Die grundlegende Arbeitsweise orientiert sich am Koproduktions-Ansatz, der bei der Entwicklung, Durchführung und Evaluation der Kurse zur Anwendung kommt. So werden die einzelnen Kurse vorwiegend in Teamarbeit von zwei Personen durchgeführt, davon eine Person mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen und eine Person mit entsprechender Fachexpertise. Die Angebote des Recovery-Colleges



richten sich an Menschen mit eigenen Krankheitserfahrungen, an Angehörige, Fachpersonen und an spezifischen Themen interessierte Personen.

Das Recovery College Bern

Als eines der ersten Recovery Colleges der Schweiz wurde in Bern auf Initiative der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD) das Recovery College Bern (RCB) gegründet. Dank einer Anschubfinanzierung des Eidgenössischen Büros für Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBGB) und der Stiftung der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern konnte das RCB im Dezember 2019 den Betrieb aufnehmen und erste Kurse anbieten.

Seit anfangs 2020 kann das RCB mit dem Standort Kornhaus inmitten der Berner Altstadt ideale Räumlichkeiten für die Kurse nutzen, was anfänglich dank der guten Zusammenarbeit mit der Kornhausbibliothek ermöglicht wurde. Schon bald nach der Durchführung der ersten Kurse im Kornhaus musste das RCB aufgrund der Corona-Massnahmen leider wieder auf Zoom-Workshops ausweichen. Wir waren jedoch sehr erleichtert, als wir gegen Frühling 2021 unsere Kurse wieder vor Ort anbieten konnten. Dies eröffnete wieder ganz neue Möglichkeiten bei den thematischen Schwerpunkten und der Kursgestaltung. Ganz besonders erfreulich ist, dass wir inzwischen erreichen

konnten, dass das Kornhaus längerfristig zum zentralen Dreh- und Angelpunkt des RCBs wird. Dies erreichten wir dank der Kooperation mit der Stiftung Pro Mente Sana, welche die städtische Räumlichkeit als Hauptmieterin im Frühling 2022 bezogen und uns als Untermieterin aufgenommen hatte.

Mit jedem Semester konnten wir die Anzahl der Angebote ausbauen, damit einhergehend ist auch das Team der Dozierenden stetig gewachsen. Im aktuellen Frühlingsemester 2023 bieten wir 30 verschiedene thematische Kurse an. Diese Entwicklung verdanken wir dem Engagement unserer Dozierenden, die die Kursinhalte in Koproduktion entwickeln und anbieten.

Um das Angebot des RCB bekannter zu machen, sind wir auf eine vielschichtige Kommunikation angewiesen. Neben den herkömmlichen Netzwerken und Kanälen haben wir uns anfangs 2021 entschieden, einen Instagram-Kanal zu erstellen. Wir entwickelten ein entsprechendes Konzept für das RCB, das neben der eigentlichen Verbreitung der Kursinhalte auch Inputs rund um Themen der psychischen Gesundheit und Recovery beinhaltet. In kurzer Zeit konnte eine beachtliche Anzahl an neuen Abonnenten gewonnen werden, dies sicher auch dank der spannenden und interaktiven Strategie (siehe auf Instagram: [recoverycollege_bern](https://www.instagram.com/recoverycollege_bern)).



Bei der Finanzierung des Recovery College Berns sind wir auf Unterstützung angewiesen. Die Kurskosten können nicht auf die Teilnehmenden übertragen werden, da ansonsten die Angebote für Personen mit geringem oder keinem Einkommen nicht mehr zugänglich wären.

Die Stiftung zur Unterstützung psychisch kranker Menschen im Kanton

Bern hat dabei einen wertvollen finanziellen Beitrag geleistet, wofür wir uns herzlich bedanken möchten.

Wir freuen uns sehr, wenn wir Sie an einem unserer Kurse – ob direkt vor Ort im Kornhaus oder online – begrüßen dürften!

Für die RCB-Arbeitsgruppe

Gianfranco Zuaboni

