



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

# Weiterbildungsprogramm 2023

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Allgemeine Informationen und Organisation   | 4  |
| Abhängigkeitserkrankungen – Kompetenz in der Pflege und Betreuung                                     | 5  |
| Angehörigenarbeit   | 6  |
| Angstmanagement   | 7  |
| Basiswissen psychiatrischer Krankheitsbilder  | 8  |
| Berufsbildung Pflege *  | 9  |
| BLS – Erweiterter Kompaktkurs für die UPD *   | 10 |
| BLS – Kompetenzrefresher für die UPD *  | 11 |
| Delir   | 12 |
| Dialektisch behaviorale Therapie (DBT) – Kompaktkurs II   | 13 |
| Ernährung und Bewegung  | 15 |
| Ethische Herausforderungen im klinischen Alltag   | 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 |
| Optimierung der Schnittstelle Übergang von stationärer zur ambulanten Versorgung?                     | 21 |
| Patientengruppen leiten   | 22 |
| Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs*   | 23 |
| Psychiatriewissen für Fachpersonen Gesundheit (FaGe) *  | 24 |
| Psychiatrisch-somatische Komorbiditäten   | 25 |
| Psychosoziale Intervention  | 26 |
| Recovery in der Praxis – eine Einführung  | 27 |
| Schlafmanagement  | 28 |
| Selbstverletzendes Verhalten (SvV)  | 29 |
| Sicherheit und Ethik – ein Widerspruch?   | 30 |
| Suizidalität  | 31 |
| Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs  | 32 |
| Traumafolgestörungen – Ursachen, Therapie und Schwerpunkte in der Betreuung                           | 33 |
| Umgang mit Dilemmata und Ambivalenzen – vom Müssen, wenn man nicht will<br>oder kann                  | 34 |
| Umgang mit psychisch kranken Menschen im Arbeitsalltag  | 35 |
| Verstehender Umgang zu «Andersartigkeit» wie Stimmenhören und<br>nicht geteilte Realitäten            | 36 |
| Vortragszyklus – Wirkungen, Nebenwirkungen und Interaktionen<br>von Psychopharmaka und Schmerzmitteln | 37 |
| Widerstandsfähigkeit – Förderung der Resilienz im beruflichen und privaten Alltag                     | 38 |
| Zertifikatslehrgang I «Motivierende Gesprächsführung»   | 39 |
| [Zwang]los – Prävention und Verminderung der Auswirkungen<br>von Zwangsmassnahmen in der Psychiatrie  | 40 |
| Kursangebote Recovery College Bern  | 41 |
| Hinweise zu Tagungen, Kongressen und Seminaren  | 42 |

## Editorial

**Liebe Kolleginnen und Kollegen  
Liebe Interessierte in und ausserhalb der UPD**

*Es ist nicht genug,  
zu wissen,  
man muss es auch anwenden.*

*Es ist nicht genug,  
zu wollen,  
man muss es auch tun!*

Johann Wolfgang von Goethe

Das Zitat von Goethe bringt es auf den Punkt. Unser Bildungssystem ist aktuell gefordert den Erwerb von Wissen und Fertigkeiten so zu gestalten, dass dieses im Beruf und Lebensalltag auch gezielt genutzt und angewendet werden kann.

Der zunehmende Fachkräftemangel ist besorgniserregend und er wird uns in den kommenden Jahren weiterhin begleiten. Als Bildungsanbieter setzen wir uns dafür ein die Attraktivität der Arbeit im Gesundheitswesen durch spannende und bereichernde Bildungsangebote zu steigern.

Das Weiterbildungsprogramm 2023 haben wir inhaltlich unter aktivem Mitdenken unserer Mitarbeitenden deutlich erweitert. Dies bildet einen wichtigen Beitrag um eine hohe und ansprechende Weiterbildungsqualität wie in den vergangenen Jahren zu garantieren.

**Ihr Team der Abteilung Bildung und Weiterbildung UPD**

**Monika Brändli**

Leiterin Bildung und Weiterbildung  
Direktion Pflege und Pädagogik

**René Hadorn**

Weiterbildungsverantwortlicher  
Direktion Pflege und Pädagogik

## Allgemeine Informationen und Organisation

### Kursprogramm online

Das Weiterbildungsprogramm steht im Internet unter [www.upd.ch](http://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 können sich direkt bei Sandra Gelormini via E-Mail anmelden ([sandra.gelormini@upd.ch](mailto:sandra.gelormini@upd.ch)).
- 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 unentschuldig fernbleiben, wird die vorgesetzte Person informiert.

Bei unentschuldigten Absenzen 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 werden allgemein keine Kurskosten verrechnet. Ausnahmen bilden mehrtägige Weiterbildungen, welche in den entsprechenden Kursausschreibungen aufgeführt sind. Externen Teilnehmenden werden die entsprechenden Kosten in Rechnung gestellt.

### Teilnahmebestätigung

Nach absolviertem Kursbesuch erhalten Sie per E-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 (Peer-Mitarbeiter 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: Mi., 6. September 2023
  - 2. Teil: Mi., 20. September 2023
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

## Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

## Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 140.–  
Externe Teilnehmende CHF 800.–

## Kursleitung

**Lisa Berger**, Pflegeexpertin UPD Bern  
**Markus Vetter**, Peer/Experte durch Erfahrung UPD Bern

## Angehörigenarbeit

Angehörige von Menschen mit Problemen der psychischen Gesundheit sind durch die Krankheit eines Familienmitgliedes häufig hohen emotionalen Belastungen ausgesetzt und geraten durch die oft monate- oder jahrelange Stresssituation in Überlastungs- und Übermüdungssituationen. Informierte, unterstützte, vernetzte und wenn immer möglich in den Behandlungsprozess involvierte Angehörige können kompetente Partner im Genesungsprozess sein. Dieser Kurs fokussiert auf die Situation von Angehörigen und zeigt auf, wie Angehörigenarbeit in den UPD praktisch umgesetzt werden kann.

### Inhalt

- Die Situation der Angehörigen von Menschen mit Problemen der psychischen Gesundheit
- Standard für Angehörigenarbeit in den UPD PP
- Angehörigenarbeit in den UPD
- Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie NAP

### Ziele

- Die Teilnehmenden entwickeln ein Bewusstsein für die Situation der Angehörigen
- Sie kennen den Standard für Angehörigenarbeit in den UPD PP
- Sie erläutern, wie Angehörigenarbeit in den UPD praktisch umgesetzt werden kann

### Methoden

Inputs, Plenumsdiskussionen, Kleingruppenarbeit.

### Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, FaG, Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter und weitere interessierte Berufspersonen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung: Do., 6. April 2023
2. Durchführung: Do., 24. August 2023
3. Durchführung: Do., 23. November 2023  
> WG 416

Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419/416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

**Sibylle Glauser**, Fachpsychologin UPD Bern  
**Christina Frank**, Pflegefachfrau 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 flussend. 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

Pflegeschwestern, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, Pflegefachpersonen, FaGe und weitere interessierte Berufspersonen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung: Do., 9. März 2023
  2. Durchführung: Mo., 6. November 2023
- Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende  
CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

**Katja Rother**, Pflegeexpertin APN  
UPD 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/Suchterkrankungen

### 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 Berufs-

gruppen, Peers sowie weitere interessierte Personen.

Teilnehmerzahl maximal 25 Personen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung:

Di., 25. April 2023

Di., 16. Mai 2023

Di., 13. Juni 2023

2. Durchführung:

Di., 5. September 2023

Di., 3. Oktober 2023

Di., 7. November 2023 > WG 419

Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude Festsaal bzw.  
WG 419 (nur am 7. November!)

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Externe Peers/Genesungsbegleitende  
CHF 200.–

Externe Teilnehmende CHF 1200.–

### Kursleitung

**Sven Andersson**, Bildungsverantwortlicher UPD Bern

**René Hadorn**, Weiterbildungsverantwortlicher UPD Bern

**Lisa Berger**, Pflegeexpertin UPD

**Rudolf Wäckerlin**, Peer/Genesungsbegleiter

**David Hill**, Peer/Genesungsbegleiter

**Chantal Hofstetter**, Peer/Genesungsbegleiterin

**Markus Vetter**, Peer/Genesungsbegleiter

## Berufsbildung Pflege\*

### Motivierende Gesprächsführung in der Lernbegleitung

Motivierende Gesprächsführung (kurz MI) ist eine partnerschaftliche Gesprächstechnik, um Menschen für Veränderung zu gewinnen und sie in schwierigen Situationen zu unterstützen und motivieren. Ursprünglich als Gesprächsform zwischen Beraterinnen/Beratern und Patientinnen/Patienten entwickelt, werden die Methoden des MI zunehmend auch in der Personalführung und Berufsbildung angewendet. Mit den Methoden der Motivierenden Gesprächsführung gelingt es, Menschen in verschiedensten Settings zu einer positiven Verhaltensänderung zu bewegen.

### Inhalt

- Überblick über die Motivierende Gesprächsführung (Grundhaltung, Prozesse, Methoden, Techniken)
- Die Basismethoden (OARS)

### Ziele

Die Teilnehmenden kennen die Grundhaltung und Basismethoden der Motivierenden Gesprächsführung und können diese in ihrem Arbeitsalltag umsetzen.

### Methoden

Präsentation, Live-Demonstration, Rollenspiele in Kleingruppen, Diskussion und Reflektion im Plenum.

### Zielgruppe

Berufsbildnerinnen, Berufsbildner und Bildungsverantwortliche der UPD.

### Datum/Zeit

Do., 27. April 2023  
13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende BB kostenlos

### Kursleitung

**Monika Brändli**, Leiterin Bildung und Weiterbildung UPD Bern, Fachexpertin Motivierende Kommunikation

## 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
- Kenn 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

## BLS – Kompetenzrefresher 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. Empfohlen wird eine jährliche Wiederholung.

**Vorbereitung:** Das Selbststudium des aktuellen BLS-AED-Handbuches (wird abgegeben) wird vorausgesetzt.

### Ziele/Inhalt

Die Teilnehmenden repetieren die Basis-massnahmen der Wiederbelebung BLS (Basic Life Support) und den Einsatz des automatisierten, externen Defibrillators (AED) bei Erwachsenen und Kindern nach den aktuellen Reanimationsrichtlinien.

- Sie kennen den BLS-Algorithmus und die Überlebenskette
- Erkennen die typischen Merkmale von Atem- und Herzkreislaufstillstand
- Beherrschen die Thoraxkompression und Beatmung
- Wenden den AED situationsgerecht und sicher an
- Wahren den Eigenschutz durch den Einsatz von entsprechenden Hilfsmitteln

### Methoden

Vertiefung Wissensgrundlagen, praktische Fertigkeiten und Fähigkeiten anhand realitätsnahen Fallszenarien. Schwerpunkt des Kurses liegt in der praktischen Übung der Reanimationskompetenz (Thoraxkompression, Defibrillation und Beatmung). Dabei kommt eine vernetzte Station zum Einsatz. Die Teilnehmenden können so ihre Leistungen direkt am Bildschirm erkennen und nötigenfalls korrigieren.

### Zielgruppe

Personen mit absolviertem Kompaktkurs und theoretischen Kenntnissen der aktuellen Basis Life Support (BLS) – Guidelines.

### Daten/Zeiten

Die Kurse werden via TRAINING Plus aufgeschaltet  
Kursdauer jeweils eine Stunde

### 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

## Delir

Delir ist ein akutes, neuropsychiatrisches Syndrom, das reversibel, aber manchmal lebensbedrohlich ist. Diverse Risikofaktoren wie zum Beispiel das Alter und viele Auslöser wie zum Beispiel 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 (letztere 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-Instrumente und Checklisten.

### Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, Pflegefachpersonen, FaGe und weitere interessierte Berufspersonen.

#### Datum/Zeit

Mi., 27. September  
13.30 bis 17.00 Uhr

#### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

#### Kosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende  
CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

#### Referentin

**Deborah L. Leuenberger**, Pflege-  
expertin APN

## Dialektisch behaviorale Therapie (DBT) – Kompaktkurs II

Die dialektisch behaviorale Therapie (DBT) ist ein störungsspezifisches Behandlungskonzept und wurde anfangs für Betroffene mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt und wird heute auch für andere Krankheitsbilder angewendet. Im Fokus der Behandlung steht die Verbesserung der Affektregulation. Dabei geht es um die Vermittlung von spezifischen Fertigkeiten, die Arbeit an der Motivation zur Veränderung, die Verbesserung der Selbstwertproblematik sowie der spezifischen Beziehungsgestaltung. Die Therapie ist klar strukturiert und lässt trotzdem Raum für individuelle Fallkonzeptualisierung.

### Der «DBT-Kompakt-II Kurs» ist modular aufgebaut und schliesst mit einem Zertifikat ab

- WS Basis II (2 Tage)
- WS Skills-III (2 Tage)
- Folgekurs Basis III (2 Tage)

### Teilnahme-Voraussetzungen

Absolvierte Kompaktkurse I (und idealerweise praktische Arbeit mit DBT im Rahmen von Einzeltherapie und/oder Skills-training)

### 1. Modul DBT Basis II

#### Inhalt

- Diagnostik, Differenzialdiagnostik, Komorbidität der Borderline-Störung
- Neurobehaviorale Theorie
- Struktur der DBT, Behandlungsschritte und -ziele, Hierarchisierung der Problem-bereiche
- Basisstrategien der Einzeltherapie: Verhaltensanalysen, Commitment, Validierung

#### Ziele

- Grundlegende Konzepte der DBT zu verstehen und ihren Teams zu vermitteln können.
- Die DBT in der Arbeit mit Patientinnen und Patienten umzusetzen

### 2. Modul DBT Skills III

#### Inhalt

Module des Skillstrainings: Emotionsmodulation, Selbstwertverbesserung.

#### Ziele

- Die TN sind in der Lage, die Skills in der Arbeit mit Patientinnen und Patienten umzusetzen bzw. eine Skillsgruppe zu eröffnen.

### 3. Modul Folgekurs Basis III

#### Inhalt

- Motivationale Methodik: Commitment-Strategien, dialektischer Beziehungsaufbau, Kooperation unter schwierigen Bedingungen, Umgang mit akuter und chronischer Suizidalität
- Ressourcenaktivierung: Identifikation und Nutzung von Stärken und Werten vor dem Hintergrund stark selbstabwertender Schemata
- Gefühlsaktualisierung und -bearbeitung: Emotionsexposition, Blockade von se-

kundären Emotionen, Verbesserung der Modulationsfähigkeit

- Kognitive Strategien: Identifizierung, Aktualisierung und Veränderung widersprüchlicher Grundannahmen, Regeln und automatischer Gedanken, sowie traumaassoziierten Schemata
- Die Integration von Skills in die Einzeltherapie
- Kreativer Umgang mit unlösbaren Problemen. Strategien zur Emotionsregulation und Burn-out-Prophylaxe beim Therapeuten

### Ziele

Erfahrenere Therapeutinnen und Therapeuten lernen die Behandlungsmethodik weiter zu verbessern und zu spezifizieren, unter anderem durch einen differenzierten Umgang mit trauma-assoziierten Emotionen und Kognitionen bei Borderline-Patientinnen und -Patienten.

### Methoden

Referate, Diskussionen, Fallbesprechung, Gruppenarbeiten und Rollenspiele.

### Zielgruppe

Pflegefachpersonen im psychotherapeutischen Bereich aus verschiedenen Schwerpunkten. Weitere interessierte Berufsgruppen und externe Fachpersonen.

### Daten/Zeiten

1. Modul DBT Basis II:  
Do., 9./Fr., 10. Februar 2023
  2. Modul DBT Skills III:  
Do., 30./Fr., 31. März 2023
  3. Modul Folgekurs Basis III:  
Fr., 5./Sa., 6. Mai 2023
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416/418

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende CHF 800.–  
(Selbstkostenanteil gemäss Reglement Fort- und Weiterbildung der UPD AG entsprechend bewilligtem Weiterbildungsgesuch)  
Externe Teilnehmende CHF 2400.–

### Kursleitung

**Ulrike Frank**, Psychologische Psychotherapeutin, Trainerin, VT Supervisorin

Alle DBT Trainerinnen am awp Zürich (Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftlicher Psychotherapie) = deutschsprachiger DBT-Dachverband, anerkanntes und lizenziertes Ausbildungsinstitut

## 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, Patientinnen und Patienten in einem angepassten Setting unterstützend zu beraten

#### Methoden

Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen.

#### Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen.

#### Daten/Zeiten

1. Durchführung: Di., 7. Februar 2023
  2. Durchführung: Do., 30. November 2023
- Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

#### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 418

#### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende  
CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

#### Kursleitung

**Bettina Nesa**, Pflegeexpertin UPD Bern

## Ethische Herausforderungen im klinischen Alltag

Täglich sind Behandlungsteams im stationären, teilstationären und ambulanten pflegerisch-klinischen Setting mit schwierigen Situationen konfrontiert; immer wieder müssen heikle Entscheidungen getroffen werden: Was soll getan werden, wenn eine Patientin die Medikationseinnahme verweigert? Wie umgehen mit einem verwehrlosten Patienten, der weiterhin selbstständig wohnen möchte?

Die Ethik bietet in der Auseinandersetzung mit schwierigen Situationen eine zusätzliche Perspektive zur eigenen fachlichen.

### Inhalt

- In diesem Kurs «Basiswissen klinische Ethik» erarbeiten sich die Kursteilnehmenden ein ethisches Handwerkzeug, welches ihnen den Umgang mit herausfordernden Fragestellungen im Berufsalltag erleichtert
- Sie setzen sich dazu mit zentralen Grundbegriffen klinischer Ethik sowie mit zwei Methoden ethischer Fallbesprechungen (Prinzipienethik und Dilemma Methode) auseinander und bearbeiten anhand eines konkreten Falles sowie einer eigenen Fallsituation ethisch herausfordernde Situationen

### Ziele

- Die Teilnehmenden lernen zentrale ethische Grundbegriffe im klinischen Setting kennen und reflektieren diese
- Sie gewinnen einen Einblick in zwei zentrale Methoden ethischer Fallbesprechungen im klinischen Setting
- Erarbeiten Kompetenzen im Umgang mit ethisch herausfordernden Fragen im beruflichen Kontext

### Methoden

Fachliche Inputs, persönliche Auseinandersetzung mit ethisch herausfordernden Situationen im beruflichen Alltag, Anwendung der erlernten Techniken.

### Zielgruppe

Pflegfachpersonen, Sozialarbeitende, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung: Di., 2. Mai 2023
  2. Durchführung: Do., 14. September 2023
- Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung/Co-Leitung «Ethik im Gespräch»

**Jessica Mauchle**, Sozialarbeiterin BSc/  
MTh UPD Bern

**Karin Steiner**, Sozialarbeiterin MSc  
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 Klientinnen und Klienten
- Humor als Mittel um Beziehungen zu stärken und Rapport herzustellen

### Ziele

- Die Teilnehmenden stärken ihre Fähigkeit, das Humorvolle an 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

Lebhaftes und visualisierte Inputs, Praktische Übungen, Eigene Erfahrungen, gemeinsamer Austausch, Beispiele der Kursleitung.

### Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen.

#### Datum/Zeit

Fr., 10. März 2023  
9.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419

#### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende  
CHF 70.–  
Externe Teilnehmende CHF 400.–

#### Kursleitung

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

## Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Basiskurs)

Mediation ist eine bewährte Methode, die 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 Berufsalltag 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

Pflegefachpersonen, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, und weitere interessierte Personen.

### Daten/Zeiten

1. Teil: Fr., 17. Februar 2023
  2. Teil: Mo., 27. Februar 2023
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416/418

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 135.–  
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 Klienten, 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, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, 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: Do., 19. Oktober 2023
  2. Teil: Do., 2. November 2023
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416/418

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende 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, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, Sozialpädagoginnen, Sozialpädagogen und weitere interessierte Personen.

#### Datum/Zeit

Mi., 26. April 2023  
9.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419

#### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende  
CHF 70.–  
Externe Teilnehmende CHF 400.–

#### Kursleitung

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

## Optimierung der Schnittstelle Übergang von stationärer zur ambulanten Versorgung?

Die Schnittstelle zwischen stationärem, teilstationärem und ambulantem Setting ist gekennzeichnet von Versorgungsbrüchen. Der Übergang aus der stationären psychiatrischen Versorgung in intermediäre Versorgung und das häusliche Umfeld stellt daher für viele Patientinnen und Patienten einen besonders kritischen Zeitraum dar.

### Inhalt

- Austrittsvorbereitung
- Grundwissen der psychiatrischen Versorgungsstrukturen
- Intermediäre Angebote
- Ambulante Angebote
- Angebote Wohnen, Arbeit, Freizeit

### Ziele

- Die Teilnehmenden entwickeln ein Bewusstsein für kritische Situationen bei Übertritt ins ambulante Setting
- Sie kennen ambulante Angebote der psychiatrischen Versorgung sowie weitere Angebote in den Bereichen Wohnen, Arbeit und Freizeit
- Sie nutzen diese Informationen in der Begleitung und Beratung von Patientinnen und Patienten

### Methoden

Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen.

### Zielgruppe

Pflegfachpersonen, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung: Di., 18. April 2023
  2. Durchführung: Do., 26. Oktober 2023
- Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende  
CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

**Bettina Nesa**, Pflegeexpertin UPD Bern

## 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 Patientengruppen
- Interaktions- und Gegenübertragungsphänomene
- Auswertung und Reflexion von Gruppenleit-Erfahrungen

### Ziele

- Die Teilnehmenden können Patientinnen- und Patientengruppen 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: Mi., 1. März und Do., 2. März 2023
  2. Teil: Mi., 23. August 2023
- Jeweils 8.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Teilnehmende CHF 1200.–

### Kursleitung

**Erich Rohrbach**, Pflegeexperte HöFa II, Coaching, Supervision, Organisationsberatung, Master of Arts Nachhaltige Entwicklung für Bildung und Soziales

## 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 Klientinnen, Klienten 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

- 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 in der direkten Patientenbetreuung und -behandlung. Teilnehmerzahl mindestens 14 und maximal 16 Personen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung: 6.–8. Februar 2023
  2. Durchführung: 6.–8. März 2023
  3. Durchführung: 5.–7. Juni 2023
  4. Durchführung: 25.–27. September 2023
  5. Durchführung: 20.–22. November 2023
- Jeweils 8.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Teilnehmende CHF 960.–

### Mitbringen

Bequeme Kleider und saubere Schuhe für den praktischen Teil

### Kursleitung

**Lisa Berger**, Pflegeexpertin UPD Bern  
**Stephanie Niederhauser**, Pflegefachfrau UPD Bern

## 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.**

### Inhalt

1. Nachmittag: Einführung Gesundheitsmodell, Gesundheits- und Krankheitsverständnis, Vulnerabilität, Resilienz, Salutogenese, Empowerment, Recovery
2. Nachmittag: Psychoosen/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

### Ziele

- Die Teilnehmenden erweitern und vertiefen ihr psychiatrisches Fachwissen
- Sie erarbeiten und reflektieren Handlungsstrategien und können diese auf ihren Berufsalltag transferieren

- Sie 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.

### Daten/Zeiten

Di., 28. Februar, Di., 21. März, Mi., 12. April, Di., 9. Mai, Di., 30. Mai, Di., 20. Juni 2023  
Jeweils 13.00 bis 16.30 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 200.–  
Externe Teilnehmende CHF 1200.–

### Kursleitung

**Sven Andersson**, Bildungsverantwortlicher UPD Bern

**René Hadorn**, Weiterbildungsverantwortlicher UPD Bern

**Lisa Berger**, Pflegeexpertin UPD Bern

**Rudolf Wäckerlin**, Peer/Genesungsbegleiter

**Markus Vetter**, Peer Genesungsbegleiter

**David Hill**, Peer/Genesungsbegleiter

**Chantal Hofstetter**, Peer/Genesungsbegleiterin

## Psychiatrisch-somatische Komorbiditäten

Bis zu 50 Prozent der Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose leiden gleichzeitig an einer körperlichen Erkrankung. Komorbiditäten beeinflussen unter anderem die Lebensqualität und Lebenserwartung der Betroffenen negativ und können chronische Krankheitsverläufe, längere Aufenthaltsdauern sowie häufigere Re-Hospitalisationen begünstigen. Diese Weiterbildung schärft das Bewusstsein für somatische Komorbiditäten von psychiatrischen Erkrankungen, steigert das theoretische Grundlagenwissen und stärkt die praktischen Kompetenzen im Management von somatisch-psychiatrischen Komorbiditäten.

### Inhalt

- Grundlagenwissen und Überblick zu relevanten somatischen Komorbiditäten psychiatrischer Erkrankungen
- Mögliche Implikationen für die Praxis und Ideen/Anregungen zur Versorgungs-optimierung in der Praxis
- Herausforderungen an der Schnittstelle Akutsomatik und psychiatrischer Behandlung
- Unsicherheiten im Arbeitsalltag der psychiatrischen Gesundheitsversorgung

### Ziele

- Die Teilnehmenden entwickeln ein gesteigertes Bewusstsein für mögliche somatischen Komorbiditäten
- Sie erwerben praktische Kenntnisse im Management von somatischen Komorbiditäten psychiatrischer Erkrankungen inklusive Prävention

### Methoden

Lehrgespräch, Austausch und Diskussion im Plenum.

### Zielgruppe

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

### Datum/Zeit

Do., 23. März 2023  
13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

Noch offen

## Psychosoziale Intervention

Psychosoziale Interventionen können bei nahezu allen psychische Krisen angewendet werden und helfen Patientinnen und Patienten ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen oder auszubauen. Fachpersonen sollten daher über Grundkenntnisse verschiedener Therapieansätze verfügen und einzelne Techniken zur Unterstützung der Genesung anwenden können.

### Inhalt

- Grundwissen zu kognitiven, emotionalen und ressourcenfördernden Techniken
- Ausgewählte psychosoziale Interventionen werden vorgestellt und ihre Anwendungsmöglichkeiten besprochen

### Ziele

- Die Teilnehmenden kennen unterschiedliche psychosoziale Interventionen und wissen, bei welchem Pflegephänomen diese zur Anwendung kommen können
- Sie können einzelne Interventionen selbstständig anwenden
- Wissen wie sie die Interventionen in den interdisziplinären Behandlungsprozess integrieren können

### Methoden

Präsentation, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Training, Diskussion.

### Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, Pflegefachpersonen, FaGe und weitere interessierte Berufspersonen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung: Di., 21. Februar 2023
  2. Durchführung: Mo., 23. Oktober 2023
- Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

**Katja Rother**, Pflegeexpertin Junior APN  
UPD Bern  
**Bettina Nesa**, Pflegeexpertin UPD Bern

## Recovery in der Praxis – eine Einführung

Recovery hat sich als eine zentrale Perspektive der aktuellen internationalen psychiatrischen Versorgung etabliert. Es geht darum, Selbstbestimmung, Wahlfreiheit, Nutzenden Einbezug und Hoffnung in den Vordergrund zu stellen. In der Schweiz steht diese Entwicklung noch am Anfang. Um die psychiatrische Versorgung an Recovery zu orientieren, ist es wichtig, Fachpersonen zu diesem Thema weiter zu bilden.

### Inhalt

- Geschichtliche und theoretische Hintergründe der Recovery-Bewegung
- Zentrale Aspekte und Definitionen von Recovery
- Klärung der wichtigsten Begriffe und Definitionen wie klinisches und persönliches Recovery
- Reflexion der eigenen Einstellungen zu psychischen Erkrankungen und zur Rolle von Fachpersonen in der aktuellen Versorgung
- Vorstellung von recoveryorientierten Arbeitshilfen

### Ziele

- Die Teilnehmenden benennen die Hintergründe einer Entwicklung von Recovery
- Sie können recoveryfördernde und -hindernde Faktoren einschätzen
- Erkennen, dass Recovery möglich ist und eine zutiefst persönliche Reise bedeutet
- Erfassen Schlüsselthemen in Bezug auf die recoveryorientierte Praxis
- Reflektieren ihre eigenen, aktuellen Praktiken kritisch und überprüfen inwiefern diese Recovery fördern oder hindern können

### Methoden

Referate, Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion, Filmsequenzen.

### Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung
    1. Teil: Mo., 3. April 2023
    2. Teil: Mo., 1. Mai 2023
  2. Durchführung
    1. Teil: Di., 17. Oktober 2023
    2. Teil: Di., 14. November 2023
- Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 70.–  
Externe Teilnehmende CHF 400.–

### Kursleitung

**Christian Burr**, Pflegeexperte MScN und wissenschaftlicher Mitarbeiter UPD Bern  
**Andréa Winter**, Peer UPD Bern

## Schlafmanagement

Insomnie kann bei bis zu 60 Prozent der Menschen mit einer psychischen Herausforderung auftreten. Massnahmen aus der kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie sowie aus der Acceptance- und Commitment-Therapie können dazu beitragen, dass betroffene Menschen wieder besser schlafen.

### Inhalt

- Wissen zu gesundem Schlaf und Insomnie
- Erste Einführung: Ziele und Massnahmen bei Insomnie in der Nacht und am Tag
- Austausch mit einem Peer-Mitarbeitenden, um das Verständnis für die Auswirkungen von Insomnie zu vertiefen

### Ziele

Die Teilnehmenden sind in der Lage, betroffenen Menschen mittels Psychoedukation und geeigneten Massnahmen den Umgang mit der Insomnie anzubieten.

### Methoden

- Wissensvermittlung
- Auflockernde Übungen
- Diskussion (mit Peer-Mitarbeitenden)
- Handouts

### Zielgruppe

Pflegefachpersonen in und mit Ausbildung  
 Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, Pflegefachpersonen, FaGe und weitere interessierte Berufspersonen.

### Datum/Zeit

Mi., 18. Januar 2023  
 13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
 Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
 Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 35.–  
 Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

**Christina Weisz**, Advanced Practice Nurse (APN) UPD Bern  
**Markus Vetter**, Peer/Experte durch Erfahrung UPD Bern

## 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 Ohnmachtsgefühle

### 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

Mi., 7. Juni 2023  
13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

**Christina Weisz**, Advanced Practice Nurse (APN) UPD Bern  
**Bernd Kozel**, Pflegeexperte MScN und wissenschaftlicher Mitarbeiter UPD Bern

## Sicherheit und Ethik – ein Widerspruch?

In der Psychiatrie ist Ethik allgegenwärtig. Es geht um Werthaltungen, Wünsche von Patienten und Patientinnen oder von Angehörigen, Tabuthemen sowie Grenzsituationen innerhalb rechtlicher Rahmenbedingungen. Diese Weiterbildung knüpft an der Veranstaltung «Ethik im Gespräch» im September 2022 an. Das Angebot ermöglicht sich mit ethischen Herausforderungen im klinischen Alltag auseinanderzusetzen und sich Kompetenzen in der Praxis mit ethischen Fragen anzueignen. Der «Wert» von Sicherheit im Kontext der ethischen Fragestellungen nach dem «richtigen Handeln» und «guten Leben».

### Inhalt

- Asymmetrien Ethik und Sicherheit. Ethik und Sicherheit oder Sicherheit und Ethik?
- Sicherheit und Ethik, von Inkommensurabel zu Kongruent
- Sicherheitsethik: (Un)Sicherheit als Wert
- Sicherheit als symbolische Kulturdimension und Inklusion
- Ethik und Sicherheit im Kontext von Begriffen der Freiheit, Individualität und Technik
- Zur Notwendigkeit eines Ethik-Diskurses

### Ziele

- Die Teilnehmenden setzen sich mit ethischen Fragen in ihrem Berufsalltag auseinander
- Sie reflektieren ihre Haltung in Bezug auf den ethischen Diskurs zu Sicherheit und Ethik
- Helfen dem Referenten in einem offenen Austausch zu vertieften Einsichten der Sicherheitsbetrachtungen und Empfindungen aus ihrem Berufsalltag

### Methoden

Impulsreferat, Fallbesprechungen, Diskussionen.

### Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen.

### Datum/Zeit

Di., 7. Februar 2023  
13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

**Ramon Weisskopf**, MPhil, Leiter Bereich Sicherheit UPD Bern

## 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

Mi., 17. Mai 2023  
13.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende  
CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### Kursleitung

**Bernd Koziel**, Pflegeexperte MScN und wissenschaftlicher Mitarbeiter UPD Bern  
**Christina Weisz**, Advanced Practice Nurse (APN) UPD Bern  
**Salome Balasso**, Expertein durch Erfahrung/Peer

## Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs

Mit dem Systemischen Aggressionsmanagement (SAM) werden eine ressourcen-orientierte 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: Mi., 11. und Do., 12. Januar 2023
  2. Durchführung: Di., 19. und Mi., 20. September 2023
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 35.–  
Externe Teilnehmende CHF 200.–

### 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 ist, wie sie entsteht und sich bei Betroffenen äussert
- Sie kennen den Einfluss von Traumafolgestörungen, deren spezifischen Symptome und können die beschreiben/diagnostizieren
- Sie sind sich mit den Behandlungsphasen einer Traumatisierung vertraut und kennen verschiedene traumafokussierte Therapiemethoden
- Teilnehmende lernen Besonderheiten von Traumatisierungen bei Migrantinnen, Migranten 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

Pflegeschwestern, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen  
Teilnehmerzahl maximal 25 Personen.

## Daten/Zeiten

1. Teil: Mo., 4. Dezember 2023
  2. Teil: Mo., 11. Dezember 2023
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

## Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Festsaal

## Kurskosten

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

## Kursleitung

**Hr. Dr. phil. Naser Morina**, Universitätsspital Zürich  
**Salome Balasso**, Expertin durch Erfahrung/Peer

## Umgang mit Dilemmata und Ambivalenzen – vom Müssen, wenn man nicht will oder kann

Im beruflichen Alltag stehen wir oft in der Verantwortung, die unterschiedlichen Interessen und Zielsetzungen aus berufsethischen Gründen und internen Vorgaben gegen die Bedürfnisse und Wünsche von Klientinnen und Klienten abzuwägen.

So gilt es immer wieder, schwierige, weitreichende Entscheidungen unter grossem Zeitdruck zu treffen. Dabei stehen die Handlungsmöglichkeiten und Lösungsstrategien in einem grossen Spannungsfeld zwischen Polen, die sowohl die fachliche wie auch die persönliche Ebene betreffen. Ein entspannter Umgang damit ist Lebens- und Arbeitsqualität.

Dilemmata und Ambivalenzen bedeuten einerseits Druck und Erwartungen, andererseits sind sie auch die Chance für Entwicklung und Kreativität.

### Inhalt

- Unterschiede, Vor- und Nachteile von rationale und intuitiven Entscheidungen
- Kräftefeldanalyse nach Kurt Lewin und Umsetzung in die eigene Praxis
- Anwendung des Reflecting-Teams und Stufen der Entscheidung
- Strategien zur Lösung von Ambivalenzen und Methoden der Entscheidungsfindung

### Ziele

- Die Teilnehmenden erhalten Hintergrundwissen zu Ambivalenz und Widersprüchlichkeit im beruflichen und persönlichen Alltag
- Sie lernen verschiedene Vorgehensweisen im Umgang mit eigenen Dilemmata und bei ambivalenten Haltungen kennen

- Sie erleben verschiedene Lösungsmethoden, um gezielt Klientinnen und Klienten zu begleiten
- Sie reflektieren Situationen in ihrem Alltag und Umfeld und entwickeln Handlungsansätze für die Praxis

### Methoden

Kurzinputs zum theoretischen Hintergrund, Diskussion und Reflexion im Plenum und in der Kleingruppe, Übungen und Vertiefung, Selbsterfahrung, Transfer in die eigene Praxis und Erarbeitung von Vorgehensweisen.

### Zielgruppe

Pflegeschwestern, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen.

### Daten/Zeiten

1. Teil: Mi., 25. Januar 2023

2. Teil: Mi., 1. Februar 2023

Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111

Wirtschaftsgebäude 419

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 135.–

Externe Teilnehmende CHF 800.–

### Kursleitung

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

## Umgang mit psychisch kranken Menschen im Arbeitsalltag

### Angebot für UPD-Mitarbeitende aus den Bereichen DDB und HR

Mitarbeitende aus den nichtmedizinischen Bereichen der UPD Bern haben in ihrem Arbeitsalltag viele Berührungspunkte in der Begegnung mit psychisch kranken Menschen. Diese Weiterbildungsnachmittage sollen dazu beitragen, dass Mitarbeitende aus den Bereichen DDB und HR Verständnis und Sicherheit für den Umgang mit Patientinnen und Patienten entwickeln können.

### Inhalte

- Reflexion persönlicher Erfahrungen mit psychisch kranken Menschen
- Wie entwickeln sich psychische Erkrankungen?
- Wie zeigen sich psychische Krankheiten konkret und wie kann ich darauf reagieren?
- Schwerpunkte in der Begegnung, Kommunikation und Umgang mit Nähe und Distanz

### Ziele

Die Teilnehmenden

- Informieren sich und gewinnen einen Überblick zu psychischen Erkrankungen
- Entwickeln Verständnis für auftretende Verhaltensauffälligkeiten bei psychisch kranken Menschen
- Gewinnen zunehmende Sicherheit im Umgang und in der Kommunikation mit Patienten in ihrem Arbeitsalltag

### Methoden

Referate, Inputs mittels Film, Praxisbeispiele, Austausch und Diskussion.

### Zielgruppe

Mitarbeitende UPD aus den Bereichen DDB und HR.

Teilnehmerzahl maximal 16 Personen.

### Daten/Zeiten

1. Durchführung: Di., 28. März 2023
  2. Durchführung: Do., 9. November 2023
- Jeweils 13.30 bis 15.45 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

### Kursleitung

**René Hadorn**, Weiterbildungsverantwortlicher UPD Bern

**Sabine Maurer**, Peer/Genesungsbegleiterin SRO Langenthal

## Verstehender Umgang zu «Andersartigkeit» wie Stimmenhören und nicht geteilte Realitäten

Menschen mit psychischen Erkrankungen und insbesondere solche mit der Diagnose Psychose oder Schizophrenie werden oft als «andersartig» und «abnormal» wahrgenommen und beschrieben. Stimmenhören sowie nicht geteilte Realitäten (auch bekannt als Wahn) sind gute Beispiele dafür. In diesem Kurs versuchen wir mit Hilfe eines verstehenden Zugangs diese krankhafte oder abnormale «Andersartigkeit» zu dekonstruieren und diese «Abnormalität» als Diversität zu normalisieren.

### Inhalt

- Vermitteln von unterschiedlichen Konzeptionen zu dem, was in der Psychiatrie psychische Erkrankung genannt
- Vermitteln der Unterscheidung von kategorialen und dimensional Konzeptionen von psychischen Erkrankungen und den dazugehörigen Konzepten Normalität vs. Diversität
- Vorstellen der EFC-Beratung und deren Grundsätze als Möglichkeit für einen verstehenden Umgang mit «Andersartigkeit» zu entwickeln

### Ziele

- Die Teilnehmenden setzen sich mit verschiedenen Krankheitsmodellen auseinander und verstehen diese
- Erkennen den Zusammenhang zwischen der theoretischen Fundierung von Krankheitsmodellen und deren Implikationen für den Umgang mit ihnen in der Praxis
- Erfahren wie die EFC-Beratung genutzt werden kann, um einen verstehenden Zugang zu «Andersartigkeit» zu entwickeln

- Äussern eine konkrete Idee wie sie das Gelernte in der Praxis üben oder anwenden wollen

### Methoden

Präsentation, Diskussion, Gruppenübung.

### Zielgruppe

Pflegefachpersonen in und mit Ausbildung  
Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, Pflegefachpersonen, FaGe und weitere interessierte Berufspersonen.

#### Daten/Zeiten

1. Durchführung: Mo., 13. März 2023
  2. Durchführung: Di., 12. September 2023
- Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

#### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 416

#### Kurskosten

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

#### Kursleitung

**Christian Burr**, Pflegeexperte MScN  
und wissenschaftl. Mitarbeiter UPD Bern

## Vortragszyklus – Wirkungen, Nebenwirkungen und Interaktionen von Psychopharmaka und Schmerzmitteln

Der Weiterbildungszyklus vermittelt im Rahmen von vier Referaten à 120 Minuten, aktuelles Fachwissen zu häufig eingesetzten Psychopharmaka und Schmerzmitteln. Pflegefachpersonen nehmen eine wichtige Rolle bei der Verabreichung und der Beobachtung von Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten ein. Dies ist für die interdisziplinäre Zusammenarbeit bedeutsam.

### Inhalt

Wirkungen, Nebenwirkungen und Interaktionen von Psychopharmaka und Schmerzmitteln.

1. Zyklus: Antipsychotika (Neuroleptika)
2. Zyklus: Antidepressiva
3. Zyklus: Tranquilizer und Antiepileptika
4. Zyklus: Schmerzmittel

### Ziele

- Die Teilnehmenden vertiefen und erweitern ihre Kenntnisse zu den häufig eingesetzten Psychopharmaka und Schmerzmitteln
- Können entsprechende Erkenntnisse im Rahmen ihrer beruflichen Rolle bei der Handhabung, Verabreichung und Wahrnehmung von Wirkungen und Nebenwirkungen dieser Medikamente einsetzen

### Methoden

Referate, take home messages  
(Fazit, Zusammenfassung).

### Zielgruppe

Pflegefachpersonen sowie weitere interessierte Personen.

### Daten/Zeiten

1. Zyklus: Mo., 3. April 2023
  2. Zyklus: Mo., 17. April 2023 > WG 416
  3. Zyklus: Mo., 24. April 2023
  4. Zyklus: Mo., 1. Mai 2023
- Jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419  
Wirtschaftsgebäude 416 > (17. April 2022)

### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Teilnehmende CHF 400.–

### Kursleitung

**Alexander Rauch**, Dr. med. Facharzt  
FMH für Psychiatrie und Psychotherapie

## Widerstandsfähigkeit – Förderung der Resilienz im beruflichen und privaten Alltag

Die Fähigkeit zur Krisenbewältigung gewann in der Pandemie an Bedeutung. Resilienz heisst das aktuelle Schlagwort und 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 Beratung von Klienten und Klientinnen und deren 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, Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen und weitere interessierte Personen.

#### Datum/Zeit

Fr., 27. Januar 2023  
9.00 bis 17.00 Uhr

#### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419

#### Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos  
Externe Peers/Genesungsbegleitende CHF 70.–  
Externe Teilnehmende CHF 400.–

#### Kursleitung

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

## Zertifikatslehrgang I «Motivierende Gesprächsführung»

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 2023 bis März/April 2024

- 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 und Toolbox, Gesprächsaufnahmen und Zertifikat.)

### Anmeldungen

Per E-Mail an: [monika.braendli@upd.ch](mailto:monika.braendli@upd.ch)

### Rückfragen

079 957 68 67

### Kursleitung

**Prof. Dr. phil. Franz Moggi**

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

**PD Dr. rer. nat. Ralf Demmel**

Dipl.-Psych., leitender Therapeut und Mitglied des Motivational Interviewing Network of Trainers MINT

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

Zwang macht uns alle betroffen – Patientinnen, Patienten 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: [zwang-los.com](http://zwang-los.com)

### Inhalt

- Formen der Zwangsausübung
- Umgang mit und Prävention von moralischem Stresserleben
- Auswirkungen von Zwangsmassnahmen auf davon betroffenen Patientinnen, Patienten 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, Genesungsbegleiterinnen und -begleiter, 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.

### Daten/Zeiten

Mo., 11. und Di., 12. September 2023  
Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

### Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude 419

### Kurskosten

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

### Kursleitung

**Sebastian Rüegg**, Berufsschullehrer (Pflege HF), Pflegefachmann Schwerpunkt Psychiatrie, Trainer in Aggressions- 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 (UPD) 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-Dozierendenteam.

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 – zusammen-treffen, ist für einen inspirierenden Dialog besonders förderlich.

Wir freuen uns sehr, unsere Kurse auch 2023 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](http://www.recoverycollegebern.ch)

## **Hinweise zu Tagungen, Kongressen und Seminaren**

**2023**

---

### **Fachseminare und Austauschgefässe 2023 Berner Bildungszentrum Pflege**

Anmeldungen direkt unter: [www.bzpflege.ch](http://www.bzpflege.ch)

---

### **Fachforum mit BB und BBV**

6. Internationaler Psychiatriekongress zu seelischer Gesundheit und Recovery

---

### **SGGP Kongress Kursaal Bern**

6. bis 8. September 2023

---

### **Dreiländer Kongress Pflege in der Psychiatrie in Bielefeld**

14. bis 15. September 2023

---



## **KONTAKT**

### **UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)**

#### **Abteilung Bildung und Weiterbildung**

Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
Telefon 031 930 91 11  
E-Mail: [Bildung@upd.ch](mailto:Bildung@upd.ch)

---

## **WEITERE INFORMATIONEN**

Weitere Informationen zu den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD) erhalten Sie unter [www.upd.ch](http://www.upd.ch)

---