



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Weiterbildungsprogramm 2024

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen und Organisation	4
Abhängigkeitserkrankungen – Kompetenz in der Pflege und Betreuung	5
Angehörigenarbeit	6
Angstmanagement	7
Autismusspektrumstörungen ASS bei Erwachsenen	8
Basiswissen psychiatrischer Krankheitsbilder	9
Berufsbildung Pflege *	11
Bezugspflege	12
BLS – Erweiterter Kompaktkurs für die UPD *	13
Delir	15
Ernährung und Bewegung	16
Ethische Herausforderungen im klinischen Alltag	17
Genesung gestalten – Wie geht eigentlich Recovery im Alltag? *	18
Humor im beruflichen Alltag und als persönlichen Resilienzfaktor nutzen	19
Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Basiskurs)	20
Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Aufbaukurs)	21
Onlineabhängigkeit	22
Patientengruppen leiten	23
Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs* und Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs*	24
Psychiatriewissen für Fachpersonen Gesundheit (FaGe) *	26
Psychiatrisch-somatische Komorbiditäten	28
Recovery in der Praxis *	29
Schlafmanagement	30
Selbstverletzendes Verhalten (SvV)	31
Suizidalität	32
Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs * und Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs *	33
Traumafolgestörungen – Ursachen, Therapie und Schwerpunkte in der Betreuung	35
Umgang mit psychisch kranken Menschen im Arbeitsalltag – ein Angebot für UPD-Mitarbeitende aus den Bereichen DDB	36
Umgang mit psychisch kranken Menschen im Arbeitsalltag – ein Angebot für UPD-Mitarbeitende aus den Bereichen DDB	37
Verstehender Umgang zu «Andersartigkeit» wie Stimmenhören und nicht geteilte Realitäten	38
Widerstandsfähigkeit – Förderung der Resilienz im beruflichen und privaten Alltag	39
Zertifikatslehrgang I «Motivierende Gesprächsführung»	40
[Zwang]los – Prävention und Verminderung der Auswirkungen von Zwangsmassnahmen in der Psychiatrie	41
Kursangebote Recovery College Bern	43
Hinweise zu Tagungen, Kongressen und Seminaren	44

Editorial

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



***Eines Tages wirst
Du aufwachen und
keine Zeit mehr haben
für die Dinge,
die Du tun wolltest.
Tu sie jetzt.***

Paulo Coelho

Wir leben in einer sich stetig beschleunigten Zeit, was einen starken Einfluss auf unsere Bereitschaft hat, innezuhalten und uns vertieft mit Berufs- und Alltagsthemen zu befassen. Es stellt sich die Frage, was kann ich als Individuum zu meiner Entschleunigung beitragen, um gesund zu bleiben?

Unser vielfältiges, bewährtes und geschätztes Weiterbildungsangebot ermöglicht sich im Berufsalltag mit fachlichen, ethischen und gesundheitsrelevanten Inhalten auseinander zu setzen. Im besten Fall können so Weiterbildungen zu einer gewissen Entschleunigung und zum dialogischen Austausch beitragen.

Wir freuen uns, wenn Sie auch im 2024 wieder interessiert an unseren Weiterbildungen teilnehmen.

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

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 über TrainingPlus anmelden.
- Externe Teilnehmende können sich beim Sekretariat Bildung, bei Sandra Gelormini bildung@upd.ch zu den gewünschten Kursen anmelden.
- Falls in einer Kursausschreibung eine andere Anmeldeadresse angegeben wird, erfolgt die Anmeldung direkt an diesen Kontakt.

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. auszudrucken 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 profitieren von reduzierten Kurskosten. 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., 20. November 2024
 2. Teil: Mi., 4. Dezember 2024
- 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

Barbara Dörig, Leiterin Pflege und Fachtherapien Klinik Südhang
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, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Fachpersonen Gesundheit, Sozialarbeiter*innen und weitere interessierte Berufspersonen.

Daten/Zeiten

1. Durchführung: Do., 18. April 2024
 2. Durchführung: Do., 7. November 2024
- Jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Raum Glauser

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 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

Di., 23. April 2024
9.00 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

Katja Rother, Pflegeexpertin APN
UPD Bern

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

Pflegfachpersonen sowie weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Mi., 21. Februar 2024
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

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:
Di., 12. März 2024
Di., 9. April 2024
Di., 30. April 2024
Mi., 22. Mai 2024

2. Durchführung:
Di., 28. Mai 2024
Di., 18. Juni 2024 > WG 419
Di., 2. Juli 2024
Mi., 7. August 2024

3. Durchführung:
Di., 3. September 2024
Di., 24. September 2024
Di., 15. Oktober 2024
Mi., 6. November 2024
Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude Festsaal bzw.
WG 419 (nur am 18. Juni 2024!)

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Peers/Genesungsbegleitende
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* – SAVE THE DATE

Die Inhalte und Themen der obligatorischen Weiterbildung für die BB werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben beziehungsweise allen Berufsbildenden frühzeitig mitgeteilt.

Inhalt

Informationen zu den Inhalten folgen.

Ziele

Informationen zu den Zielen folgen.

Methoden

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

Zielgruppe

Berufsbildner*innen und Bildungsverantwortliche der UPD.

Datum/Zeit

Mi., 29. Mai 2024
13.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 419

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende BB kostenlos

Kursleitung

Bildungsverantwortliche, UPD Bern

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:
Mo., 11. März 2024 (WG 416)
2. Durchführung:
Mo., 11. November 2024 (Raum Glauser)
Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416/Raum Glauser

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Peers/Genesungsbegleitende 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

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 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

Di., 19. November 2024
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, Qumea Solothurn

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

Do., 24. Oktober 2024
13.30 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

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 verwehrlosen 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

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

Datum/Zeit

Di., 20. August 2024
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

Genesung gestalten – Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?*

Siebenteiliger Kurs à 3 Stunden

Eine psychische Erschütterungserfahrung oder eine psychische Erkrankung kann dazu führen, dass grundlegende Überzeugungen, eingespielte Sicherheiten und alte Gewissheiten in Frage gestellt werden. Plötzlich gehen Hoffnung und die Kontrolle über wichtige Lebensbereiche verloren, sodass der Boden noch mehr ins Wanken gerät. In diesem Seminar werden die Auswirkungen psychischer Probleme auf die individuelle Lebensrealität gemeinsam erkundet. Auch wird thematisiert, was Menschen mit psychischen Erschütterungserfahrungen als hilfreich erleben, um zu wachsen und ihr Leben ihren Wünschen entsprechend zu gestalten. Wir richten den Fokus darauf, was im Alltag getan werden kann, um persönliche Genesungsprozesse zu fördern. Gleichzeitig vermittelt das Seminar anschaulich die Grundidee des RCB und ermöglicht deshalb auch einen guten Einstieg in eine vertiefende Auseinandersetzung mit dem Recovery-Ansatz.

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen den Recovery-Ansatz kennen
- Erfassen förderliche und hinderliche Faktoren für die Genesung erkennen
- Reflektieren der eigenen Überzeugungen und Haltungen
- Erarbeiten Konkrete Recovery-Strategien entwickeln passende Methoden

Methoden

Referate, Einzel- und Gruppenarbeiten, Plenumsaustausch.

Zielgruppe

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

Hinweis

Mitarbeitende der UPD nehmen entweder an der Weiterbildung «Genesung gestalten – Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?» oder an der Weiterbildung «Recovery in der Praxis» teil.

Daten/Zeiten

1. Teil: Fr., 12. April 2024
 2. Teil: Fr., 19. April 2024
 3. Teil: Fr., 26. April 2024
 4. Teil: Fr., 3. Mai 2024
 5. Teil: Fr., 17. Mai 2024
 6. Teil: Fr., 24. Mai 2024
 7. Teil: Fr., 7. Juni 2024
- Jeweils 14.00 bis 17.00

Ort

Kornhaus Bern
Recovery College

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Extern interessierte Personen melden sich via www.recoverycollegebern.ch an

Kursleitung

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

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

Fr., 22. März 2024
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 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

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

Daten/Zeiten

1. Teil: Di., 30. April 2024
 2. Teil: Di., 21. Mai 2024
- 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

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

Pflegefachpersonen, 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: Fr., 1. November 2024
 2. Teil: Fr., 15. November 2024
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 419/418

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

Datum/Zeit

Mi., 6. März 2024
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

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 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: Mi., 17. Januar und Do., 18. Januar 2024
 2. Teil: Mi., 15. Mai 2024
- Jeweils 8.30 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Peers/Genesungsbegleitende
CHF 240.–
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* und Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs*

Die beiden Basiskurse bauen aufeinander auf und sind obligatorisch. Die angemeldeten Teilnehmenden des SAM-1-Basiskurs melden sich gleichzeitig auch für den jeweils anschliessenden PAD-Basiskurs an.

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 vrealistisch 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* und Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs*

Daten/Zeiten

1. Durchführung: 10.–12. Januar 2024
 2. Durchführung: 7.–9. Februar 2024
 3. Durchführung: 8.–12. April 2024
 4. Durchführung: 6.–8. Mai 2024
 5. Durchführung: 5.–7. Juni 2024
 6. Durchführung: 4.–6. September 2024
 7. Durchführung: 9.–11. Oktober 2024
 8. Durchführung: 6.–8. November 2024
- Jeweils 8.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 419

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Teilnehmende CHF 1200.–

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

Di., 27. Februar 2024

Di., 26. März 2024

Di., 16. April 2024

Di., 14. Mai 2024

Di., 4. Juni 2024 (WG 416)

Mi., 3. Juli 2024 (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 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

David Hill, Peer/Genesungsbegleiter

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 Versorgungsoptimierung 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

Fr., 14. Juni 2024
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

Katja Weidling, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit – OST Schweiz

Recovery in der Praxis*

Es weht ein frischer Wind durch die Psychiatrie! Mit Recovery hält erstmalig ein Ansatz in psychiatrische Dienstleistungen Einzug, der auf Forderungen und Anregungen von Betroffenen basiert. Doch was bedeutet «Recovery» konkret und was für Implikationen hat es in der täglichen Arbeit von Fachpersonen der Psychiatrie? Ist Recovery für alle Menschen mit einer psychischen Erkrankung bedeutsam oder eben nicht? Wie kann ich mein Wissen und meine Fertigkeiten weiterentwickeln? Und ab welchem Grad kann ich davon ausgehen, dass ich recoveryorientiert arbeite? Diese und weitere Fragestellungen werden im Rahmen des dreitägigen Workshop «Recovery in der Praxis» gemeinsam bearbeitet.

Inhalt

- Recovery Ansatz in Theorie und Praxis
- Bedeutung und Möglichkeiten der Peerarbeit
- Gesellschaftliche Implikationen

Ziele

- Die Teilnehmenden erweitern und vertiefen ihr recoveryorientiertes Wissen und Fertigkeiten
- Sie reflektieren und überprüfen ihre Haltungen kritisch

Methoden

Theoretische Inputs, Persönliche Recovery Geschichte, Reflektion eigener Erfahrungen, Diskussionen, Gruppen- und Einzelarbeiten.

Zielgruppe

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

Hinweis

Mitarbeitende der UPD nehmen entweder an der Weiterbildung «Recovery in der Praxis» oder an der Weiterbildung «Genesung gestalten – Wie geht eigentlich Recovery im Alltag?» teil.

Daten/Zeiten

Modul 1: Fr., 30. August 2024
 Modul 2: Fr., 20. September 2024
 Modul 3: Fr., 1. November 2024
 Jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr

Ort

Kornhaus Bern/Recovery College

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
 Extern interessierte Personen melden sich via www.recoverycollegebern.ch an

Kursleitung

Gianfranco Zuaboni, Dr. rer. medic., Pflege- und Gesundheitswissenschaftler, Leiter Pflegeentwicklung und Recovery-Beauftragter Sanatorium Kilchberg, Schweiz, Projektleiter Recovery College Bern, UPD Bern

Andrea Hermann, Expertin aus Erfahrung DAS, Peermitarbeiter Sanatorium Kilchberg; Dozierende Recovery College 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, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit und weitere interessierte Berufspersonen.

Datum/Zeit

Datum folgt
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 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

Fr., 12. April 2024
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

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

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

Do., 30. Mai 2024
13.30 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

Bernd Kozel, Pflegeexperte MScN und wissenschaftlicher Mitarbeiter UPD Bern
Salome Balasso, Expertin durch Erfahrung/Peer

Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs* und Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs*

Die beiden Basiskurse bauen aufeinander auf und sind obligatorisch. Die angemeldeten Teilnehmenden des SAM-1-Basiskurs melden sich gleichzeitig auch für den jeweils anschliessenden PAD-Basiskurs an.

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.

Systemisches Aggressionsmanagement SAM 1 – Basiskurs* und Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs*

Daten/Zeiten

1. Durchführung: 8./9. Januar 2024
 2. Durchführung: 5./6. Februar 2024
 3. Durchführung: 16./17. Mai 2024
 4. Durchführung: 3./4. Juni 2024
 5. Durchführung: 2./3. September 2024
 6. Durchführung: 7./8. Oktober 2024
 7. Durchführung: 4./5. November 2024
- Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Daten Folgebasiskurs PAD

1. Durchführung: 10.–12. Januar 2024
 2. Durchführung: 7.–9. Februar 2024
 3. Durchführung: 8.–12. April 2024
 4. Durchführung: 6.–8. Mai 2024
 5. Durchführung: 5.–7. Juni 2024
 6. Durchführung: 4.–6. September 2024
 7. Durchführung: 9.–11. Oktober 2024
 8. Durchführung: 6.–8. November 2024
- Jeweils 8.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 419

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Peers/Genesungsbegleitende
CHF 135.–
Externe Teilnehmende CHF 1200.–

Kursleitung

Mariette Botta, Leiterin Pflege PP UPD
Bern
Marc Wyler, Pflegefachmann, Stations-
leiter 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: Mo., 18. November 2024

2. Teil: Mo., 2. Dezember 2024

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

Hr. Dr. phil. Naser Morina, Universitätsspital Zürich

Salome Balasso, Expertin durch Erfahrung/Peer

Umgang mit psychisch kranken Menschen im Arbeitsalltag – ein Angebot für UPD-Mitarbeitende aus den Bereichen DDB

Dieses Weiterbildungsangebot richtet sich an Mitarbeitende/Hilfskräfte welche in der Regel keine berufliche Grundausbildung aufweisen und nicht ausreichend gute Kenntnisse der deutschen Sprache aufweisen. Die Anmeldung erfolgt daher als gesamte Weiterbildungsgruppe durch vorgesetzte Personen.

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 Verständnis und Sicherheit für den Umgang mit Patient*innen 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 Patient*innen 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., 19. März 2024
 2. Durchführung: Do., 14. November 2024
- Jeweils 14.00 bis 16.15 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Wirtschaftsgebäude 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Kursleitung

René Hadorn, Pflegefachmann HF
Psychiatrie, Supervisor und Coach
Sabine Maurer, Peer/Genesungsbegleiterin

Umgang mit psychisch kranken Menschen im Arbeitsalltag – ein Angebot für UPD-Mitarbeitende aus den Bereichen DDB

Dieses Weiterbildungsangebot richtet sich an nichtmedizinische Mitarbeitende welche über eine berufliche Grundausbildung verfügen und gute Kenntnisse der deutschen Sprache aufweisen. Interessierte Personen melden sich selbstständig im Training PLUS an.

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 Verständnis und Sicherheit für den Umgang mit Patient*innen entwickeln können.

Inhalte

- Reflexion persönlicher Erfahrungen mit psychisch kranken Menschen
- Wie entwickeln sich psychische Erkrankungen?
- Auseinandersetzung mit Stigmatisierung von psychischen Krankheiten
- 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 Patient*innen 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.

Datum/Zeit

Do., 25. April 2024

13.30 bis 16.30 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111

Wirtschaftsgebäude 419

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Kursleitung

René Hadorn, Pflegefachmann HF

Psychiatrie, Supervisor und Coach

Christian Lehmann, Peer/Genesungsbegleiter

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

Datum/Zeit

Di., 13. August 2024
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

Christian Burr, Pflegeexperte MScN
und wissenschaftl. Mitarbeiter UPD Bern
Andrea Zwicknagl, 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, für die Arbeit im Team und mit den Kindern und für die Beratung von Eltern und Angehörigen

Ziele

Die Teilnehmenden lernen:

- wie sie mit mehr Lebensqualität ihre beruflichen und privaten Herausforderungen meistern
- wie sie Krisendynamiken und Stress für Potentialentwicklung und Chancen nutzen
- wie sie ihr Immunsystem für den Arbeitsalltag und für ihr privates Leben stärken
- wie sie ihre Ressourcen für die Zusammenarbeit im Team und für die Arbeit mit Klient*innen und Angehörigen aktivieren können

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

Mo. , 4. März 2024
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 21./22. März 2024 bis 19./22. Februar 2025

- 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

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 – 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

Mo., 9. und Di., 10. September 2024
Jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111
Raum Glauser (9. Sept. 2024)
Wirtschaftsgebäude 419 (10. Sept. 2024)

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe 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 2019 von den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (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.

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 2024 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

Hinweise zu Tagungen, Kongressen und Seminaren

2024

Fachseminare und Austauschgefässe 2024 Berner Bildungszentrum Pflege

Anmeldungen direkt unter: www.bzpflege.ch

Fachforum mit BB und BBV

6. Internationaler Psychiatriekongress zu seelischer Gesundheit und Recovery

30. bis 31. Mai 2024

SGGP Kongress Kursaal Bern

12. bis 13. September 2024

Dreiländer Kongress Pflege in der Psychiatrie in den UPD Bern

12. bis 13. September 2024

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Abteilung Bildung und Weiterbildung

Bolligenstrasse 111

3000 Bern 60

Telefon 031 930 97 84

E-Mail: Bildung@upd.ch

WEITERE INFORMATIONEN

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