



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Weiterbildungsprogramm 2026

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Editorial	3
Allgemeine Informationen und Organisation	4
Abhängigkeitserkrankungen – Kompetenz in der Pflege und Betreuung	5
Angstmanagement	6
Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) bei Erwachsenen	7
Basiswissen psychiatrischer Krankheitsbilder	8
Lehrgang Bezugspflegearbeit	10
BLS – Erweiterter Kompaktkurs für die UPD*	12
Decider Life Skills – Stärkung der persönlichen Resilienz	13
Delir	14
Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Basiskurs)	15
Mediatives Handeln im Berufsalltag – schwierige Gespräche führen (Aufbaukurs)	16
Onlineabhängigkeit	17
Patientengruppen leiten	18
Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs*	19
Psychiatriewissen für Fachpersonen Gesundheit (FaGe)*	20
Selbstverletzendes Verhalten (SvV)	22
Sprache gestaltet Beziehung – eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	23
Suizidalität	24
Systemisches Aggressions-Management (SAM) 1 – Basiskurs	25
Traumafolgestörungen – Entstehung, therapeutische Strategien und Herausforderungen	26
Trialogische Weiterbildung zum Thema Posttraumatische Belastungsstörung	27
Widerstandsfähigkeit – Förderung der Resilienz im beruflichen und privaten Alltag	28
Zertifikatslehrgang in Motivierender Gesprächsführung	29
[Zwang]los - Prävention und Verminderung der Auswirkungen von Zwangsmassnahmen in der Psychiatrie	30
Kursangebote Recovery College Bern	32

Editorial

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Liebe Interessierte innerhalb und ausserhalb der UPD

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

Unser neues Programm orientiert sich an den aktuellen Entwicklungen in Psychiatrie und Psychotherapie, verknüpft wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnaher Anwendbarkeit und setzt gezielt Schwerpunkte in der interprofessionellen Zusammenarbeit, Recovery-Orientierung sowie ethischen Fragestellungen im klinischen Alltag. Gleichzeitig ist es uns in unseren Kursangeboten sehr wichtig Räume für Reflexion, Austausch und kollegiale Vernetzung zu öffnen.

Wir danken allen Mitwirkenden, die mit Expertise und Engagement zu diesem Weiterbildungsprogramm beigetragen haben. Wir freuen uns auf Eure Teilnahme, Eure Rückmeldungen – und darauf, gemeinsam neue Wege zu gehen.

Herzliche Grüsse, das Team der Abteilung Weiterbildung UPD

Monika Brändli

Leiterin Bildung und Weiterbildung Pflege
Direktion Human Resources

Sandra Gelormini

Sekretariat Bildung und Weiterbildung Pflege
Direktion Human Resources

Allgemeine Informationen und Organisation

Kursprogramm online

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

Anmeldung

- Mitarbeitende der UPD können sich im Intranet anmelden.
- Externe Teilnehmende finden unser Weiterbildungsangebot und die Anmeldung unter <https://upd.trainingplus.ch> und können sich dort unter Login → Gäste registrieren und zu den gewünschten Kursen anmelden. Auf unserer Webseite www.upd.ch unter Karriere und Bildung ist unser Weiterbildungsprogramm als PDF abrufbar.
- 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. auszudrucken.

Abmeldung

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

Bei unentschuldigten Absenzen werden die Kurskosten in Rechnung gestellt.

Kursausfall

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

Kosten

Für Mitarbeitende der UPD Bern sind unsere Weiterbildungen grundsätzlich kostenlos. Einzelne umfangreichere Weiterbildungen müssen wir auch UPD-Mitarbeitenden in Rechnung stellen, sie profitieren von reduzierten Kurskosten. Externen Teilnehmenden werden die Kurskosten 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-Mitarbeitende 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

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 (FaGe), Personen aus anderen Berufsgruppen, Peers sowie weitere interessierte Personen.

Daten/Zeiten

1. Teil: Mittwoch, 04.11.2026
2. Teil: Mittwoch, 18.11.2026
Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 418

Kurskosten

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

Kursleitung

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

Angstmanagement

Das Phänomen Angst begegnet uns im stationär-psychiatrischen Alltag täglich, weil Angst bei jeder psychischen Krise entstehen kann. Die Abgrenzung zwischen gesunder und pathologischer Angst sowie das Stellen einer F40/F41 Diagnose sind 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 zum Angstmanagement

Ziele

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

Methoden

Präsentation, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Training, Diskussion.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Pflegefachpersonen, Fachperson Gesundheit (FaGe) und weitere interessierte Berufspersonen.

Datum/Zeit

Montag, 16.02.2026
Von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: interne
Peers (UPD) kostenlos, externe Peers
CHF 35.–
Externe Teilnehmende CHF 400.–

Kursleitung

Katja Rother, Pflegeexpertin APN,
UPD Bern
Stefanie Müller, Peer/Genesungsbegleiterin

Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) bei Erwachsenen

Gemäss ICD-10/ICD-11 zählen Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) zu den tiefgreifenden Entwicklungsstörungen. Im Gegensatz zu neurotypischen Menschen verfügen Betroffene über einen zu wenig wirksamen Reizfilter gegenüber Umweltreizen. Bei Menschen mit ASS treten relativ häufig komorbide psychische Erkrankungen wie Depressionen sowie Angst- und Zwangserkrankungen auf. Die Prävalenz von Autismus-Spektrum-Störungen liegt gemäss Fachpersonen bei ca. zwei bis drei Prozent.

Inhalt

- Unterschiede von frühkindlichem Autismus und Autismus-Spektrum-Störungen
- Das Asperger-Syndrom
- Autismus-Spektrum-Störungen bei Erwachsenen
 - Erschwerete soziale Interaktion
 - Beeinträchtigte Kommunikation und Sprache
 - Wiederholte, stereotype Verhaltensweisen und Interessen
- Komorbidität bei ASS
- Begleitungs- und Betreuungsschwerpunkte
 - Kommunikative Aspekte
 - Umgang mit Stereotypien und Ritualen
 - Beziehungsaufbau, Umgang mit Nähe und Distanz

Ziele

- Die Teilnehmenden beschreiben die Anzeichen und Merkmale einer Autismus-Spektrum-Störung.
- Sie sind mit den Verhaltensauffälligkeiten von Menschen mit ASS vertraut und können dieses Wissen in der Begegnung und Kommunikation bewusst einfließen lassen.

Methoden

Inputs, Plenumsdiskussionen, Kleingruppenarbeit.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen sowie weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Dienstag, 12.05.2026
Von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

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

Kursleitung

Carmen Morrison

Basiswissen psychiatrischer Krankheitsbilder

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

Inhalte

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 über häufige psychiatrische 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 (FaGe), Personen aus anderen Berufsgruppen, Peers sowie weitere interessierte Personen.

Teilnehmerzahl maximal 25 Personen.

Daten/Zeiten

1. Durchführung:

Dienstag, 03.02.2026

Dienstag, 17.02.2026

Dienstag, 03.03.2026

Mittwoch, 11.03.2026

2. Durchführung:

Dienstag, 19.05.2026

Dienstag, 02.06.2026

Dienstag, 23.06.2026

Mittwoch, 01.07.2026

3. Durchführung:

Dienstag, 08.09.2026

Dienstag, 22.09.2026

Dienstag, 06.10.2026

Mittwoch, 28.10.2026

Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum Festsaal

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne
Peers UPD kostenlos, externe Peers
CHF 280.–
Externe Teilnehmende CHF 1600.–

Basiswissen psychiatrischer Krankheitsbilder

Kursleitung

Sven Andersson, Bildungsverantwortlicher UPD Bern AG

René Hadorn, Pflegefachmann HF Psychiatrie, Supervisor und Coach

Silvia Haller, Fachexpertin, Klinik Südhang

Peers/Genesungsbegleiter

Chantal Hofstetter, Salome Balasso,

Rudolf Wäckerlin, Markus Vetter,
Christian Feldmann

Lehrgang Bezugspflegearbeit

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

Inhalt

- Aufbau, Struktur und Aufgaben der Bezugspflegearbeit
- Verantwortlichkeiten innerhalb der pflegerischen und interdisziplinären Behandlung
- Gestaltungsmöglichkeiten der Bezugspflege in verschiedenen Settings
- Interventionen zu verschiedenen psychiatrischen Phänomenen
- Vernetzung und Zusammenarbeit
- Austrittsmanagement

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen die komplexen Aufgaben einer Bezugspflegekraft kennen.
- Die Teilnehmenden erwerben Handlungskompetenzen, um die Verantwortung für den pflegerischen Behandlungsprozess zu übernehmen.
- Die Teilnehmenden lernen ihre Rolle in der interdisziplinären Behandlung kennen und können diese erfolgreich umsetzen.
- Die Teilnehmenden kennen zu den häufig vorkommenden Phänomenen in der Psychiatrie passende Interventionen und können diese selbstständig anwenden.

- Die Teilnehmenden dokumentieren umfassend und professionell und kennen die vorhandenen Formulare.
- Die Teilnehmenden kennen rechtliche Aspekte der Behandlung und gewinnen Sicherheit in der Vernetzung und Zusammenarbeit mit allen an der Behandlung beteiligten Akteuren.
- Die Teilnehmenden entwickeln ein Bewusstsein für kritische Situationen beim Übertritt ins ambulante Setting und kennen ambulante Angebote der psychiatrischen Versorgung.

Abschluss

Der Lehrgang schliesst mit einem Lernerfolgsnachweis ab. Alle Teilnehmenden mit einer Teilnahme von mindestens 80 Prozent sowie dem erfolgreichen Abschluss des Lernerfolgsnachweises erhalten im Anschluss ein Zertifikat.

Methoden

Präsentation, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Training, Diskussion.

Zielgruppe

Für Fachverantwortliche der UPD.

Lehrgang Bezugspflegearbeit

Daten/Zeiten

1. Modul:

Dienstag, 24.02.2026

Mittwoch, 25.02.2026

Donnerstag, 26.02.2026

2. Modul:

Mittwoch, 10.06.2026

Donnerstag, 11.06.2026

Freitag, 12.06.2026

3. Modul:

Dienstag, 13.10.2026

Mittwoch, 14.10.2026

4. Modul:

Dienstag, 08.12.2026

Mittwoch, 09.12.2026

Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude 418,
416 (am 11.06.2026)

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Kursleitung

Katja Rother, Leitung Pflegeentwicklung
PP, 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, das 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 AEDs
- Besprechung des Inhalts des eigenen Notfallsets
- 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 Bewusstlosenlagerung.

- Sie erkennen einen Herzkreislaufstillstand sowie die Symptome eines Herzinfarkts und eines Hirnschlags.
- Sie kennen die Überlebenskette und leiten Erstmaßnahmen, inkl. Anwendung einer AEDs, korrekt ein.
- Sie beherrschen die erforderlichen manuellen Fertigkeiten für Thoraxkompressionen, Beatmung und stabile Seitenlage.

- Sie kennen die Massnahmen bei Verschlucken/Aspiration.
- Sie kennen die Bedeutung des Eigenschutzes, 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 der Reanimation.

Daten/Zeiten

Die Kurse werden stationsbezogen durchgeführt. Die Zeitfenster werden frühzeitig kommuniziert. Anmeldungen via Stationsleitung/Oberärzt*in
Kursdauer pro Training: 2 Stunden

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 418

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Kursleitung

BeSiC – Berner Simulations- und CPR Zentrum

Decider Life Skills – Stärkung der persönlichen Resilienz

Die Decider Life Skills bestehen aus zwölf einfach anzuwendenden und einprägsamen Techniken, basierend auf den Grundlagen der Cognitiv Behavioralen Therapie (CBT) und der Dialektisch- Behavioralen Therapie (DBT). Die DLS-Skills wurden zur Stärkung der Gesundheit und Resilienz von Menschen im (psychiatrischen) Gesundheitswesen entwickelt und sollen die Teilnehmenden befähigen, in einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld besser mit Stress und Belastungen umzugehen, die eigenen Emotionen gezielt zu regulieren, die persönliche Achtsamkeit zu erhöhen und eine effektive Kommunikation in schwierigen Arbeitssituationen zu fördern.

Inhalt

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

Ziele

Die Teilnehmenden kennen das Konzept der Decider Life Skills und können die DLS-Techniken selbstständig zur Anwendung bringen.

Methoden

Präsentation, Diskussion, Rollenspiele und Übungen.

Zielgruppe

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

Daten/Zeiten

1. Durchführung: Mittwoch, 15.04.2026
 2. Durchführung: Mittwoch, 02.09.2026
- Jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne
Peer (UPD) kostenlos, externe Peers
CHF 35.–
Externe Teilnehmende CHF 200.–

Kursleitung

Sven Andersson und Beatrice Etter Souissi

Delir

Das 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 Schmerzen 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 ist hier nicht Hauptthema)

Ziele

- Die Teilnehmenden werden für das Thema «Delir» sensibilisiert und erweitern ihre Kenntnisse.
- Sie sind in der Lage delirante Zustände frühzeitig zu erfassen.
- Sie können Assessmentinstrumente und Checklisten gezielt zur Erfassung nutzen.

Methoden

Präsentation, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Diskussion, Anwendung von Assessmentinstrumenten und Checklisten.

Zielgruppe

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

Datum/Zeit

Mittwoch, 18.11.2026
Von 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne Peers (UPD) kostenlos, externe Peers CHF 35.-
Externe Teilnehmende CHF 200.-

Referentin

Deborah L. Leuenberger, Pflegeexpertin APN

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.
- Sie erleben die Wirkung der erlernten Methoden an einem eigenen Fall.
- Sie 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

Freitag, 30.01.2026

Freitag, 13.02.2026

Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416/418

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne
Peer (UPD) kostenlos, externe Peers
CHF 140.–
Externe Teilnehmende CHF 800.–

Kursleitung

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

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 Klientinnen und 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.
- Sie bringen ihr Gegenüber in angespannten Situationen mit seinen/ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt.
- Schamgefühle und ihre Auswirkungen erkennen, verstehen und regulieren.
- Sie wenden das Gelernte in konkreten Fallbeispielen an.

Methoden

Visualisierte fachliche Inputs, Videobeispiele 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

Donnerstag, 12.11.2026

Donnerstag, 26.11.2026

Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416/418

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne
Peer (UPD) kostenlos, externe Peers
CHF 140.-
Externe Teilnehmende CHF 800.-

Kursleitung

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

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 eine betroffene Person 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

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

Datum/Zeit

Mittwoch 28.10.2026
Von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 419 B

Kurskosten

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

Kursleitung

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

Patientengruppen leiten

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

Inhalt

- Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von konkreten Gruppenleitungs-aufgaben
- Kommunikative Aspekte beim Leiten von Patientengruppen
- Interaktions- und Gegenübertragungs-phänomene
- Auswertung und Reflexion von Gruppen-leiterfahrungen

Ziele

- Die Teilnehmenden können Patienten-gruppen selbstständig leiten.
- Sie reflektieren ihre eigene Haltung und ihr Verhalten in der Gesprächsleitung.
- Sie reflektieren die verbale und non-verbale Kommunikation.
- Sie üben und erweitern ihre Kommunika-tionsstrategien.

Methoden

Videoanalysen, Erfahrungsaustausch, theoretische Inputs.

Zielgruppe

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

Daten/Zeiten

Donnerstag, 19.03.2026

Donnerstag, 28.05.2026

Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 418

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne
Peers (UPD) kostenlos, externe Peers
CHF 140.-
Externe Teilnehmende CHF 800.-

Kursleitung

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

Prävention, Aggression, Deeskalation (PAD) – Basiskurs*

Aggression und Gewalt in ihren 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

- Verständnis von Aggression, Gewalt und herausforderndem Verhalten
- Aggressionstheorien und Prozesse
- Trainings verbaler und nonverbaler Deeskalation
- Prävention und Sicherheitsmanagement
- Nachsorge und Nachbearbeitung
- Assessment/Risikoeinschätzung
- Rechtliche und ethische Aspekte
- Techniken zum Selbstschutz und zur Bewältigung von psychosozialen Notfallsituationen (Teamtechnik)

Ziele

- Situationen mit aggressivem Verhalten realistisch einschätzen können.
- Präventionsmöglichkeiten sowie Deeskalation mit verbalen und nonverbalen Methoden kennen und anwenden.
- Befreiungsgriffe zur Abwehr von körperlicher Gewalt kennen und anwenden.
- Aufbau einer funktionalen 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.

Daten/Zeiten

1. Durchführung: 09.02.2026–13.02.2026
2. Durchführung: 27.04.2026–01.05.2026
3. Durchführung: 08.06.2026–12.06.2026
4. Durchführung: 27.07.2026–31.07.2026
5. Durchführung: 12.10.2026–16.10.2026
6. Durchführung: 30.11.2026–04.12.2026

Jeweils von 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 419 a + b

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Teilnehmende CHF 2000.–

Mitbringen

Bequeme Kleidung und saubere Schuhe
für den praktischen Teil

Kursleitung

Adrian Gsteiger, Leiter PAD

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 Fachpersonen Gesundheit (FaGe) 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 Kompetenzentwicklungsdocumentation.

Inhalt

1. Nachmittag: Einführung ins 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 auf 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 Kompetenzentwicklungsdocumentation.

Methoden

Lehrgespräche, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeiten.

Zielgruppe

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

Psychiatriewissen für Fachpersonen Gesundheit (FaGe)*

Daten/Zeiten

Dienstag, 10.02.2026, WG 416

Dienstag, 24.02.2026, WG 416

Mittwoch, 25.03.2026, WG 416

Dienstag, 31.03.2026, WG 416

Dienstag, 21.04.2026, WG 416

Dienstag, 05.05.2026, Festsaal

Jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416 / Festsaal

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Externe Teilnehmende CHF 1200.-

Kursleitung

Sven Andersson, Bildungsverantwortlicher UPD Bern

René Hadorn, Pflegefachmann HF
Psychiatrie, Supervisor und Coach

Silvia Haller, Leiterin Pflege und Fachtherapien, Klinik Südhang

Chantal Hofstetter, Peer/Genesungsbegleiterin

Rudolf Wäckerlin, Peer/Genesungsbegleiter

Markus Vetter, Peer/Genesungsbegleiter

Selbstverletzendes Verhalten (SvV)

Menschen mit psychischen Erkrankungen erleben mitunter starke innere Anspannung oder belastende äussere Umstände wie Beziehungsprobleme – in solchen Situationen kann selbstverletzendes Verhalten auftreten. Die professionelle Begleitung stellt Fachpersonen vor besondere Herausforderungen. Diese Veranstaltung verbindet Fachwissen mit Erfahrungswissen aus Betroffenen- und Fachpersonenperspektive und stärkt Begleitpersonen in ihrer Haltung, ihrer Handlungskompetenz und ihrer Fähigkeit zur achtsamen, reflektierten, empathischen Unterstützung.

Inhalt

- Grundlagen und Hintergrundwissen zu SvV
- multiperspektivisches Erfahrungswissen
- Anamnese bei SvV
- Emotionsregulation und Entfremdungserleben
- Instrumente und Skills zur Begleitung
- Zusammenarbeit im Team und Reflexion der eigenen Haltung

Ziele

- Formen, Abgrenzungen und Funktionen von SvV verstehen und einordnen können.
- Persönliche Einblicke von Selbstbetroffenen in SvV erhalten und gemeinsam reflektieren.
- Anamnese im Kontext von SvV durchführen.
- Emotionale Selbstregulation fördern und Entfremdungserleben besser verstehen und begleiten.

- Konkrete Methoden zur Unterstützung im Alltag kennenlernen und anwenden, inklusive Situations- und Verhaltensanalysen.
- Eigene Haltung reflektieren, Belastungen thematisieren und eine offene, unterstützende Teamkultur stärken.

Methoden

Power Präsentation, Diskussion mit Peer-Mitarbeitenden, Gruppenarbeit.

Zielgruppe

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

Datum/Zeit

Dienstag, 09.06.2026
Von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne Peers (UPD) kostenlos, externe Peers CHF 35.–
Externe Teilnehmende CHF 200.–

Kursleitung

Eva Tola, MSc in Pflege, Berufsschullehrerin BZP
Salome Balasso, Expertin durch Erfahrung, Peer

Sprache gestaltet Beziehung – eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Eine Brücke von Mensch zu Mensch zu bauen ist eine Herausforderung, ob in Gesprächen mit Klient*innen, Mitarbeitenden oder im Team, in Verhandlungen mit Vorgesetzten oder im persönlichen Umfeld. Spannungen, Konflikte, unterschiedliche Erwartungen treten oft unerwartet und diffus auf. Was brauche ich in diesem Moment, um Transparenz, Klärung und Verständigung wiederherzustellen? Wie kann ich schwierige Gefühle ansprechen, ohne dabei die Beziehung zum Gegenüber aufs Spiel zu setzen? Wie mache ich es, dass meine Bedürfnisse zu konkreten Handlungen führen? Oder anders gefragt: Hat emotionale Intelligenz eine Sprache?

Inhalt

Der Grundkurs fokussiert auf die Sach- und Beziehungsebene der zwischenmenschlichen Kommunikation. Er vermittelt konkrete Handlungsstrategien in der Gesprächsführung, die von Respekt und Gleichwertigkeit geprägt sind.

Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen die wesentlichen Elemente der Gewaltfreien Kommunikation kennen und können sie anhand eigener Fallbeispiele nutzen.
- gewinnen mehr Klarheit über persönliche Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen.
- geben sich selbst Empathie und Zuwendung, um ungelöste Konflikte oder schwierige Gespräche zu Lösungen zu führen, die den Bedürfnissen aller Beteiligten entsprechen.

- erkennen Wertungen und Manipulationen in der Sprache und lernen, diese in konkrete überprüfbare Handlungsanweisungen zu übersetzen.
- verbessern ihre interpersonelle Kommunikation, erweitern ihre Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit und somit ihre soziale Kompetenz.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Sozialarbeitende und Sozialpädag*innen und weitere interessierte Berufsgruppen.

Daten/Zeiten

Montag, 27.04.2026

Dienstag, 28.04.2026

Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Peers/Genesungsbegleitende: Interne Peers (UPD) kostenlos, externe Peers CHF 140.–

Externe Teilnehmende CHF 800.–

Kursleitung

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

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 diese in ihrer Praxis anwenden.

Methoden

Präsentation, Diskussion, Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Training.

Zielgruppe

Diplomierte Pflegefachpersonen, Fachpersonen Gesundheit (FaGe), Personen aus anderen Berufsgruppen sowie weitere interessierte Personen.

Datum/Zeit

Dienstag, 24.03.2026
Von 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne
Peers (UPD) kostenlos, externe Peers
CHF 35.–
Externe Teilnehmende CHF 200.–

Kursleitung

Bernd Kozel, Pflegeexperte MScN

Systemisches Aggressions-Management (SAM) 1 – Basiskurs

Die Teilnehmenden erlernen mit dem Systemischen Aggressions-Management (SAM) ein praxisnahe Konzept für den professionellen Umgang mit Aggressionen und Gewalt. Es wird eine Grundhaltung mit konkreten Methoden zur Prävention, Deeskalation und Nachsorge vermittelt. Ziel ist es, eine Kultur zu fördern, die Aggression als Signal und Entwicklungschance versteht und nicht nur als reine Störung. Der Schutz und die Gesundheit aller Beteiligten stehen dabei im Mittelpunkt.

Inhalt

- Aggressionsacht als Grundlage des Systemischen Aggressions-Managements (SAM)
- Die 31 SAM-Prinzipien
- Himmel-Erde-Spiel nach SAM
- Der Gesprächskompass nach SAM
- Kritikformel nach SAM
- Teamregeln nach SAM
- Die guten acht Fragen

Ziele

Die Teilnehmenden können:

- Stress- und Eskalationsfaktoren frühzeitig erkennen und beeinflussen.
- Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz nachhaltig gewährleisten.
- Eine wertschätzende und klare Kommunikation zu entwickeln.
- Professionell in akuten Situationen deeskalieren und gleichzeitig Beziehung und Würde aller Beteiligten wahren.
- Systemische Perspektiven einnehmen, die nicht nur auf das Individuum, sondern auf das gesamte Beziehungssystem achten.

Methoden

Die Weiterbildung verbindet theoretische Inputs mit praxisnahen Übungen, Rollenspielen und Fallarbeiten aus dem Alltag der Teilnehmenden. Reflexion und Austausch in der Gruppe unterstützen die Entwicklung einer ressourcenorientierten Haltung und erhöhen die Handlungssicherheit im Umgang mit Aggression und Gewalt.

Zielgruppe

Alle Menschen, die in ihrem beruflichen Alltag mit herausfordernden Situationen zu tun haben und denen Kommunikation, Beziehungsgestaltung und Konfliktfähigkeit wichtig sind.

Daten/Zeiten

1. Durchführung: 15.01.2026–16.01.2026
 2. Durchführung: 23.04.2026–24.04.2026
 3. Durchführung: 26.07.2026–27.08.2026
 4. Durchführung: 04.11.2026–05.11.2026
- Jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Peers/Genesungsbegleitende: Interne
Peers (UPD) kostenlos, externe Peers
CHF 140.–
Externe Teilnehmende CHF 800.–

Kursleitung

Klaudia Niewiadomska, Pflegeexpertin
APN

Traumafolgestörungen – Entstehung, therapeutische Strategien und Herausforderungen

Es ist belegt, dass viele Menschen, die psychotherapeutische und psychiatrische Hilfe suchen, eine Geschichte traumatischer Erfahrungen haben.

Inhalt

- Geschichte der Psychotraumatologie
- Definition von Trauma und Traumafolgestörungen
- Entstehung und Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen auf Gehirn, Geist und Körper
- Diagnostik und Differentialdiagnostik
- Grundlagen traumasensibler Therapie
- Selbstfürsorge im Umgang mit Menschen, die unter traumatischen Erfahrungen leiden

Ziele

- Die Teilnehmenden lernen, was unter Psychotraumata zu verstehen ist und werden sensibilisiert für deren Entstehungshintergründe (Ursachen).
- Sie kennen mögliche Folgen und Auswirkungen und vermögen Symptome in Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen zu bringen.
- Sie sind mit der therapeutischen Grundhaltung vertraut und kennen zentrale therapeutische Strategien in Umgang mit Menschen, die an Traumafolgestörungen leiden.
- Sie wissen um die Bedeutung der Selbstfürsorge und wissen, wie diese konkret aussieht.

Methoden

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

Zielgruppe

Pflegefachpersonen, Sozialarbeitende und Sozialpädag*innen, Ärzt*innen, Psychotherapeuten und weitere interessierte Personen.

Teilnehmerzahl maximal 25 Personen.

Datum/Zeit

Mittwoch, 22.04.2026

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 419 b

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos
Externe Teilnehmende CHF 400.-
Interne Peers (UPD) kostenlos
Externe Peers CHF 70.-

Kursleitung

Dr. phil. René Hess, Kursleitung
Salome Balasso, Expertin durch Erfahrung/Peer

Trialogische Weiterbildung zum Thema Posttraumatische Belastungsstörung

Inhalt

- Wie erlebt eine betroffene Person, eine Angehörige Person und eine Fachperson die Erkrankung Posttraumatische Belastungsstörung?
- Auseinandersetzung mit den verschiedenen Symptomen und möglichen Folgeerkrankungen
- Die Behandlung und die damit verbundenen Folgen
- Reflexion eigener Erfahrungen durch die drei Perspektiven

Ziele

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

Methoden

- Trialog mit einer betroffenen Person, einer Angehörigen Person und einer Fachperson
- Reflektion des Gehörten im Plenum
- Kleingruppenarbeit

Zielgruppe

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

Datum/Zeit

Montag, 31.08.2026
Von 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos,
Externe Teilnehmende CHF 200.-
Interne Peers (UPD) kostenlos
Externe Peers CHF 35.-

Kursleitung

René Hadorn, Pflegefachmann HF
Psychiatrie

Re Joller, Peer/Genesungsbegleiterin

Katharina Lehmann, Peer/Genesungsbegleiterin

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 Arbeit im Team und mit den Klient*innen (Kindern) sowie für die Beratung von Eltern und Angehörigen

Ziele

Die Teilnehmenden

- entwickeln Ansätze, um berufliche und private Herausforderungen zu meistern und ihre Lebensqualität zu optimieren.
- sind in der Lage, Krisendynamiken und Stress als Chance für ihre Potentialentwicklung zu nutzen..
- stärken durch die Auseinandersetzung 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

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

Datum/Zeit

Montag, 04.05.2026
Von 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

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

Kursleitung

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

Zertifikatslehrgang in Motivierender Gesprächsführung

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

Zielgruppe

Der Lehrgang wird interdisziplinär angeboten und richtet sich an Fachleute verschiedenster Berufsgruppen im Sozial- und Gesundheitswesen.*

Dauer des Lehrganges

April 2026 bis April 2027

- Zwei Tage Intensiv-Einstiegsworkshop
Mit MINT-Trainer und Privatdozent Dr. Ralf Demmel (Universität Münster)
- Fünf halbe Tage Vertiefung, Reflexion und Training der MI Gesprächstechniken mit MI Coach Rolf Jähnig (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.

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

Daten

Intensiv-Workshop

mit PD Dr. Ralf Demmel

14./15.04.2026 (2 ganze Tage)

MI Übungsmodule

mit MI Coach Rolf Jähnig

Pro Person ein halber Tag an einem der beiden Daten:

Übungsmodul 1

05.05.2026, Nachmittag

6.05.2026, Vormittag

Übungsmodul 2

16.06.2026, Nachmittag

17.06.2026, Vormittag

Übungsmodul 3

08.09.2026, Nachmittag

09.09.2026, Vormittag

Übungsmodul 4

10.11.2026, Nachmittag

11.11.2026, Vormittag

Übungsmodul 5

16.02.2027, Nachmittag

17.02.2027, Vormittag

Abschlussworkshop und Zertifizierung

April 2027 (1 ganzer Tag)

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude

Kurskosten

Pro Person CHF 1680.– (inkl. Kursunterlagen, Lehrbuch & Toolbox, Gesprächsaufnahmen und Zertifikat)

Kursleitung

Prof. Dr. Franz Moggi

PD Dr. Ralf Demmel

Rolf Jähnig (MI Coach und Supervisor)

[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: zwang-los.com

Inhalt

- Formen der Zwangsausübung
- Umgang mit und Prävention von moralischem Stresserleben
- Auswirkungen von Zwangsmassnahmen auf die 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, sowie der Bedarf und Wunsch, sich vertiefter mit den verschiedenen Herausforderungen im Zusammenhang mit der Zwangsausübung auseinanderzusetzen.

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

Daten/Zeiten

Montag, 07.09.2026

Dienstag, 08.09.2026

Von 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

UPD Bern, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60, Wirtschaftsgebäude,
Raum WG 416

Kurskosten

UPD-Mitarbeitende kostenlos

Peers/Genesungsbegleitende CHF 140.-

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 (RCB) ist ein innovatives Bildungsangebot für die Region Bern. Es bietet Lern- und Austauschmöglichkeiten zu den Themen psychische Gesundheit, psychische Krisen und selbstbestimmte Lebensgestaltung.

Die Kurse, Seminare und Workshops des RCB werden gemeinsam von Personen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen und Personen mit Berufserfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit entwickelt und durchgeführt.

In den Kursen findet ein Austausch über persönliche Erfahrungen statt: Wir lernen voneinander und entwickeln individuelle Strategien, um das eigene Wohlbefinden zu steigern. Vielstimmigkeit und ein Austausch auf Augenhöhe prägen die Lehr- und Lernatmosphäre im RCB.

Das Recovery College Bern bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich von der Expertise anderer Betroffenen anregen zu lassen, über eigene Hoffnungen und Wünsche nachzudenken und zu erkunden, wie

Hindernisse überwunden werden könnten. Unsere Kurse unterstützen die persönliche Weiterentwicklung des Einzelnen und fördern selbstbestimmte Zielsetzungen.

Das Kursangebot des RCB ist in Semester (Frühling, Herbst) eingeteilt und wird kontinuierlich ausgebaut.

Wir freuen uns sehr, unsere Kurse auch 2026 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-/Dozierenden Koordinatorin und Kursmoderatorin

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.recoverycollegebern.ch

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

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

WEITERE INFORMATIONEN

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