Online Mittagsseminare Peerarbeit

Veranstaltung 3: Recovery Colleges / 11. November 2026







Mit Unterstützung von

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

groupe mutuel

PUBLIC HEALTH SCHWEIZ
SANTE PUBLIQUE SUISSE
SALUTE PUBBLICA SVIZZERA

The Swiss Society for Public Health



Nora Ambord, Berner
Fachhochschule, Gesundheit,
Fachbereich Pflege



Renata Bleichenbacher
Peer und Co-Präsidentin
Dachverband der Schweizer
Recovery Colleges



Dr. Gianfranco Zuaboni
Leiter Recovery College Bern und
Co-Präsident Dachverband der
Schweizer Recovery Colleges

vsp verein für sozialpsychiatrie baselland

Recovery College Bern

Recovery College: Lernformate für psychische Gesundheit

Public Health Schweiz

Online Mittagsseminare Peerarbeit

11.11.2026

Gianfranco Zuaboni, Dr. rer. medic., Pflege- und Gesundheitswissenschaftler, Leiter Recovery College Bern; Bereichsleiter Fachentwicklung im Verein für Sozialpsychiatrie Baselland VSP

Agenda

Recovery College Bern

- Einleitung zu Recovery Colleges
- Verschiedene Formen
- Das Recovery College Bern
- Peerarbeit in Recovery Colleges
- Diskussion



Hintergrund

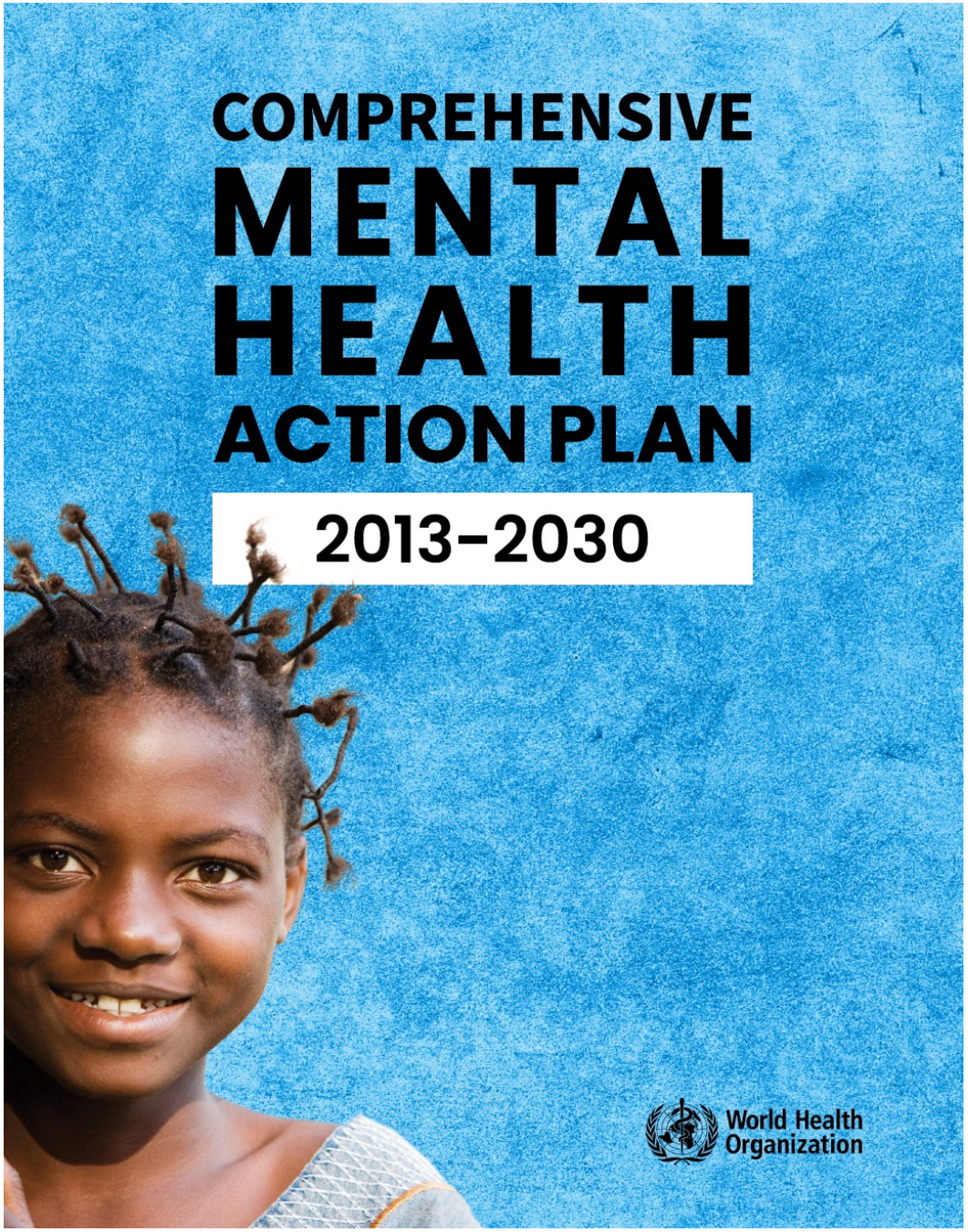
Recovery College Bern

- Ursprünge “Recovery Education Center” in Boston, USA
- Erstes Recovery College London > 2009
- Verbreitung in England, Schottland, Irland, Italien, Deutschland etc.
- In England gefördert durch recovery-orientierte Richtlinien der Gesundheitsbehörde und ImRoc-Projekte[1]
- Schweiz > 2019 Genf, Pro Mente Sana und Bern, Universitäre Psychiatrische Dienste UPD Bern
- Weitere Standorte (St. Gallen, Thurgau, Zürich, Schaffhausen, Lausanne)
- Weltweit über 221 RC in 28 Ländern auf 5 Kontinente[2]

[1] Cameron, J., Hart, A., Brooker, S., Neale, P., & Reardon, M. (2018). Collaboration in the design and delivery of a mental health Recovery College course: experiences of students and tutors. *J Ment Health*, 1-8.

[2] Hayes, D., et al.(2023). Organisational and student characteristics, fidelity, funding models, and unit costs of recovery colleges in 28 countries: a cross-sectional survey. The Lancet Psychiatry, 10(10), 768-779.

Recovery College Bern



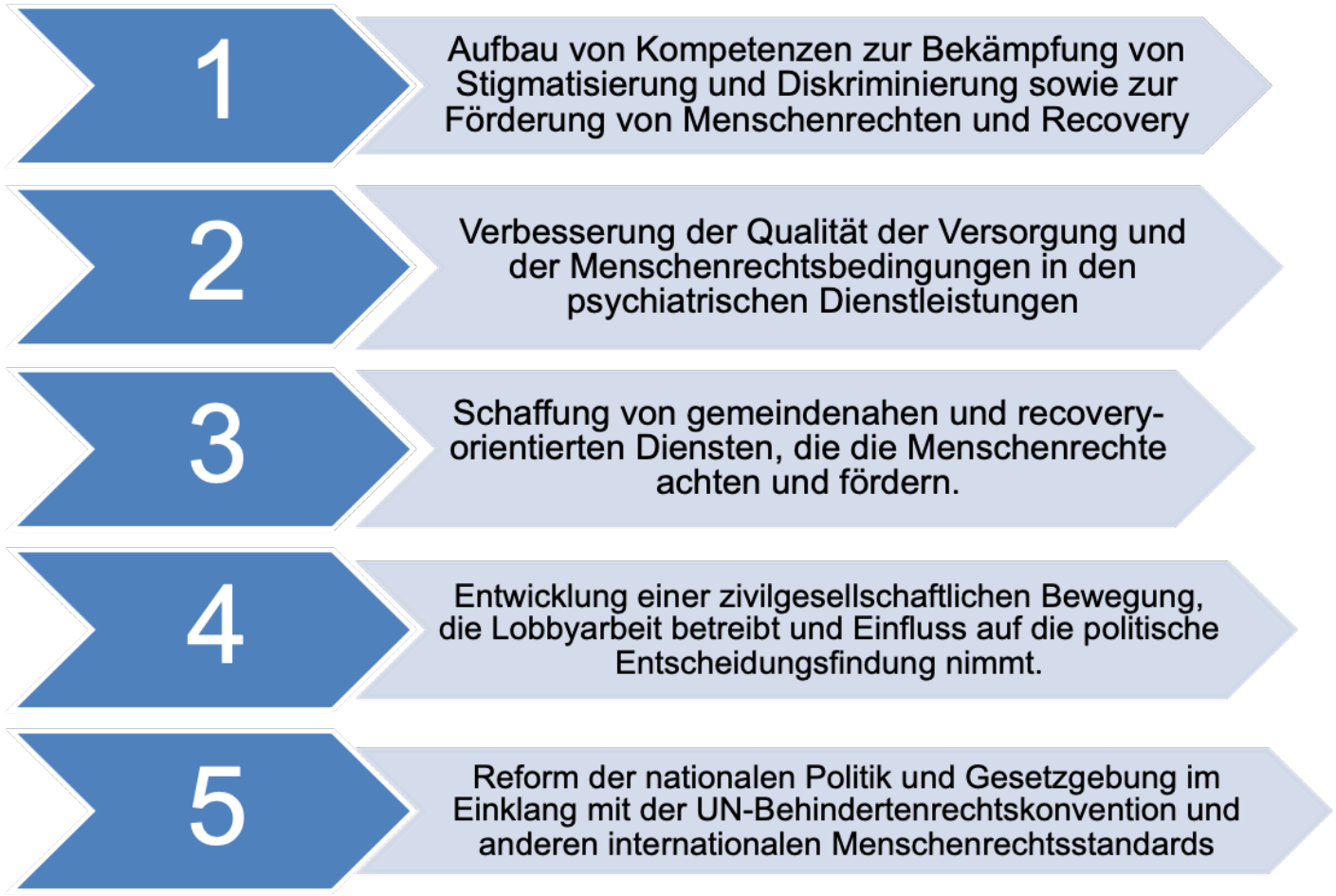
Absicht:

Denkweisen und Praktiken nachhaltig zu verändern und alle Beteiligten (Nutzende, Fachpersonen, Angehörige, etc.) zu befähigen, Menschenrechte und Recovery zu fördern, um das Leben von Menschen mit psychosozialen, geistigen oder kognitiven Behinderungen weltweit zu verbessern.

WHO: Quality Rights Initiative

Recovery College Bern

Ziele



http://www.who.int/mental_health/policy/quality_rights/en/index.html

Recovery Colleges = Best-Practice-Modelle (WHO)

Recovery College Bern

Recovery Colleges sind Best-Practice-Modelle für den erforderlichen Wandel:

- **Paradigmawechsel**: Von der Patient:in zur Lernenden
  Stärkung der individuellen, psychosozialen Kompetenzen/Selbstmanagement und Empowerment
- Echte **Ko-Produktion** von Fachpersonen, Betroffenen und Angehörige
  Gemeinsame Entwicklung und Durchführung
  Gleichwertigkeit des Wissens (Berufliches/akademisches Wissen und gelebtes Erfahrungswissen)
- **Abbau von Stigmatisierung** und Förderung von **Sozialer Inklusion**
  Räume ausserhalb klinischer Setting
  Gemeinsames Lernen und Begegnungen effektiv gegen Stigmatisierung



Was ist ein Recovery College?

Recovery College Bern

Absicht:

- **Bildungsangebot** für Menschen mit psychischen Krankheitserfahrungen, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte
- Pädagogischer und nicht therapeutischer Ansatz
- **Co-Produktion** – gemeinsame Entwicklung und Durchführung der Seminare
- Es geht **nicht** um **Behandlung/Therapie** sondern um **Lernen/Studieren** von relevanten Themen

Ziel:

- Genesung (Recovery), Empowerment, soziale Inklusion und Abbau Stigmatisierung

Themen:

- Genesung verstehen, Wiederaufbau seines Lebens, Lebensfertigkeiten entwickeln, sich an der Gesellschaft beteiligen

Recovery College Bern

Traditionelle Dienstleistungen vs Recovery College Ansatz

Traditionelle Dienstleistungen - Therapie

Zugang: Überweisung (ärztliche)

Fokus: Medizinisch-psychologische Probleme, Defizite, Dysfunktionen

Rollen: Therapeut:in, Ärzt:in, Patient:in

Verantwortung: Fachpersonen definieren Probleme und leiten Therapien ab, Patient:innen setzen Empfehlungen um

Expertise: Liegt primär bei den Fachpersonen und nicht bei den Patient:innen

Angebote: Werden von Fachpersonen basierend auf fachlichem und evidenzbasiertem Wissen entwickelt und Angeboten

Erfahrungswissen: Austausch Patient:innen, vereinzelt Peermitarbeitende, selten Fachpersonen

Recovery College Pädagogischer / Recovery Ansatz

Zugang: Kursanmeldung

Fokus: Zuversicht, Wahlmöglichkeiten, persönliche Frage- und Problemstellungen, Ressourcen und Talente

Rollen: Moderator:innen, Coaches, Studierende

Verantwortung: Kurse werden entsprechend dem Bedarf entwickelt, Studierende wählen Kurse, welche sie besuchen möchten aus

Expertise: Studierende entwickeln Expertise zur Bewältigung ihres eigenen Lebens

Angebote: Werden in Koproduktion von Expert:innen aus Erfahrung und Fachpersonen gemeinsam basierend auf Erfahrungen und evidenzbasiertem Wissen entwickelt

Erfahrungswissen: Zentrale Bedeutung, Expert:innen aus Erfahrungen auf allen Ebenen, Studierende mit eigenen Erfahrungen fördern (Mitarbeit im RC)

Verschiedene Formate und Organisationsformen

Recovery College Bern

- RC als Teil von psychiatrischen Organisationen, mit unterschiedlichen Ausrichtungen (Forensik, Weiterbildung für MA, etc.)
- RC mit Fokus auf Kinder- und Jugendliche oder Alter
- Peer- oder Fachpersonengeleitet
- Ko-Leitung

Was ist ein RC und was ist es nicht?

Recovery College Bern

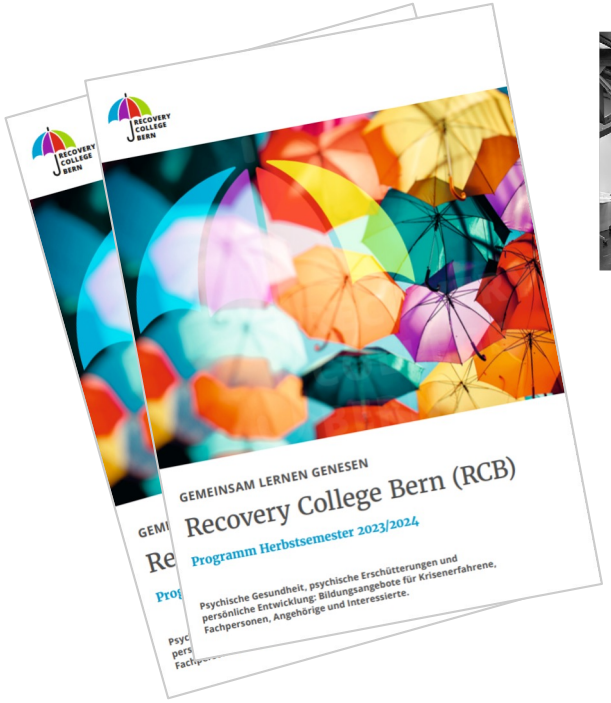
- RC nicht eingetragenes Label
- RCs beginnen vielfach als eine Idee / Absicht
- konstante Weiterentwicklung
- Statt "entweder/oder" eignet sich "Ausprägung" besser
- Recollect Checkliste[1]

[1] RECOLLECT Fidelity Measure for Recovery Colleges Please note that the RECOLLECT Checklist is copyrighted and must not be changed without permission. Further information: researchintorecovery.com/recollect

Recovery College Bern
– ein Innovationsprojekt der UPD

- Winter 2019 / 2020: Pilotphase im **Quartierzentrum** «Wylerhuus»
- Frühling 2020: **Online Angebote** auf www.inclousiv.ch
- Ab 2. Hälfte 2020: **Herbst- und Frühlingssemesterprogramm** im **KH**







Recovery College Bern
Weiterentwicklung

- Frühling 2024:
  Gründung **Verein**
  Recovery College Bern
- Sommer 2025:
  Interessensgemeinschaft
  Sozialpsychiatrie Bern
  wird neuer «Boden» des RCB
- Herbst 2025:
  Kurse Berner Oberland
- Herbst 2026
  Workshops Biel/Bienne



Aufbau des RCB's

Recovery College Bern

RCB-Kernteam

RCB-Dozierende

Freunde

Verein RCB

igs



Kurse

Recovery College Bern

Zwänge besser verstehen: Wie wir ihnen mit Kopf und Herz begegenen können

AD(H)S Erledigungsblockaden

Genesung gestalten

Trauer

Mein Atem als Kraftquelle

Boxen

Ikigai Für was es sich zu leben lohnt

Konkretes Beispiel: RCB-Kurs Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen

Recovery College Bern

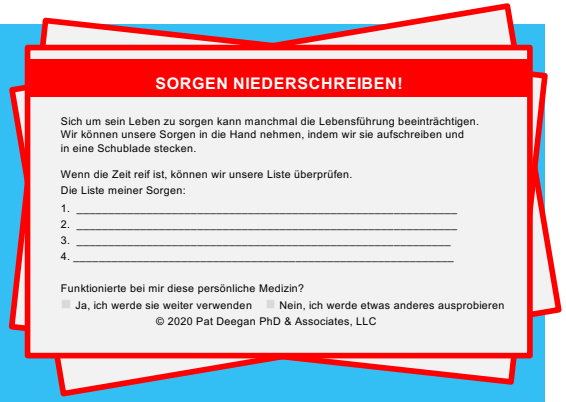
3-teiliger Kurs zu je 2 Stunden

1. Modul



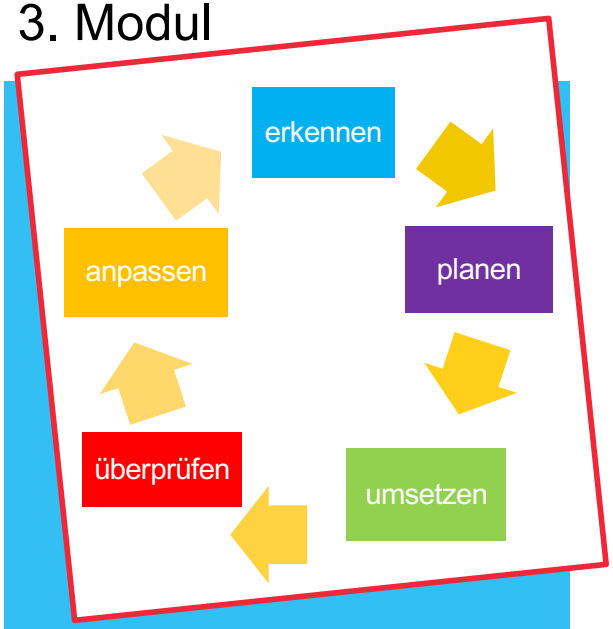
- Theorie / Konzepte
- Einzelauftrag
- World Café

2. Modul



- Strategien im Umgang mit Sorgen und Befürchtungen kennenlernen
- Einzelarbeit: Entscheidung: Welche Strategie will ich konkret auszuprobieren?
- Kleingruppenaustausch

3. Modul



- Reflexion gemachter Erfahrungen
- Überprüfung
- Anpassung
- Implementierung im Alltag

Kurskosten

Recovery College Bern

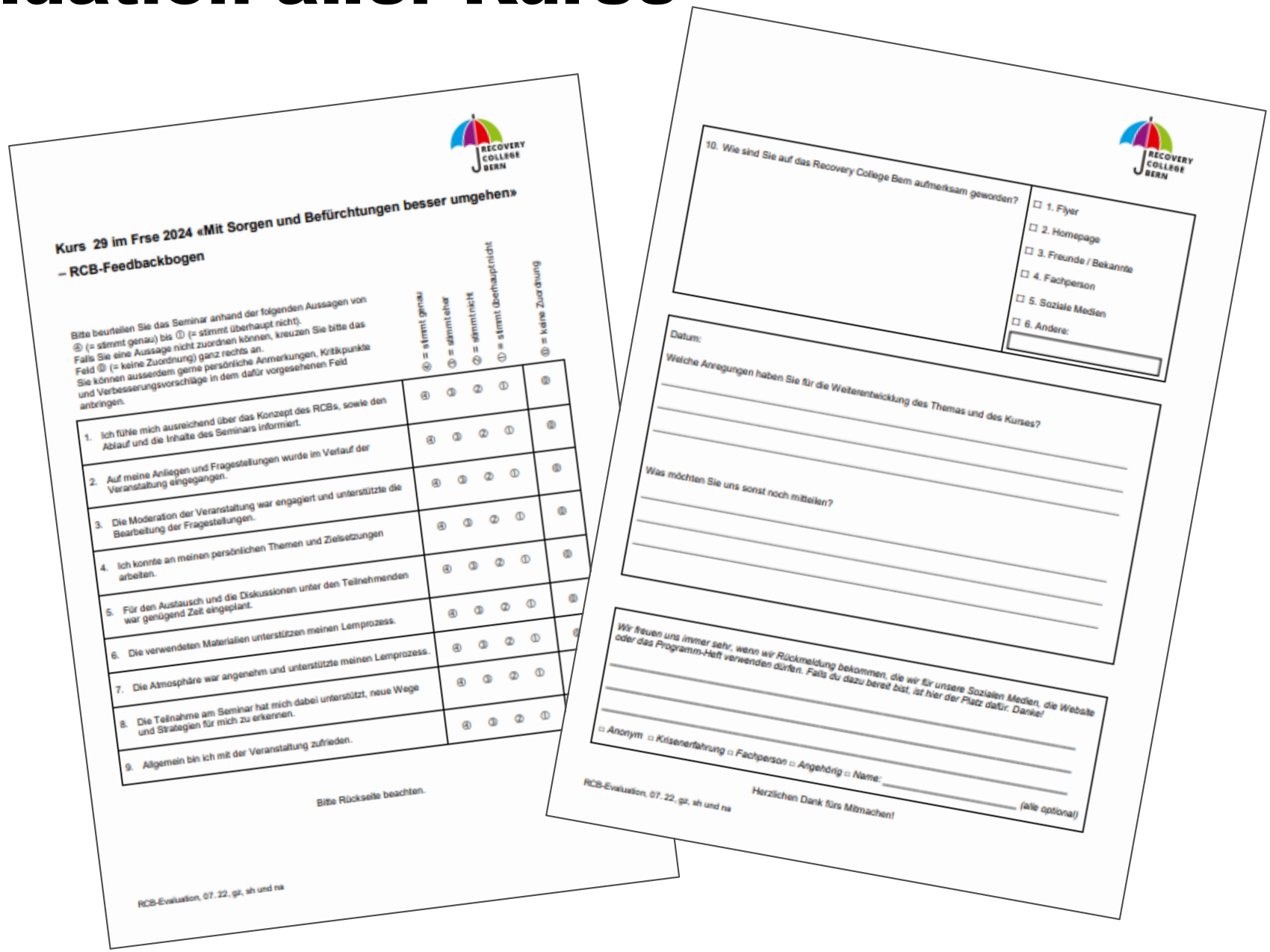
- Private Selbstzahler:innen mit sehr tiefen Einkommen (z. B. Existenzminimum, Sozialhilfe-/IV/AHV-Beziehende, Vollzeitstudierende): CHF 15.– pro Kurs

- Privatpersonen mit regulären Einkommen oder institutionelle Drittzahlende (Kostenübernahme z. B. für Sozialhilfe-/IV-Beziehende: CHF 25.– pro Lektion

- Fachpersonen, die einen RCB-Kurs als berufliche Weiterbildung besuchen: CHF 40.– pro Lektion

Evaluation aller Kurse

Recovery College Bern



Kurs 29 im Frse 2024 «Mit Sorgen und Befürchtungen besser umgehen»
– RCB-Feedbackbogen

Bitte beurteilen Sie das Seminar anhand der folgenden Aussagen von ④ (= stimmt genau) bis ① (= stimmt überhaupt nicht).
Falls Sie eine Aussage nicht zuordnen können, kreuzen Sie bitte das Feld ⑤ (= keine Zuordnung) ganz rechts an.
Sie können ausserdem gerne persönliche Anmerkungen, Kritikpunkte und Verbesserungsvorschläge in dem dafür vorgesehenen Feld anbringen.

④ = stimmt genau ③ = stimmt eher ② = stimmt nicht ① = stimmt überhaupt nicht ⑤ = keine Zuordnung

1.	Ich fühle mich ausreichend über das Konzept des RCBs, sowie den Ablauf und die Inhalte des Seminars informiert.	④	③	②	①	⑤
2.	Auf meine Anliegen und Fragestellungen wurde im Verlauf der Veranstaltung eingegangen.	④	③	②	①	⑤
3.	Die Moderation der Veranstaltung war engagiert und unterstützte die Bearbeitung der Fragestellungen.	④	③	②	①	⑤
4.	Ich konnte an meinen persönlichen Themen und Zielsetzungen arbeiten.	④	③	②	①	⑤
5.	Für den Austausch und die Diskussionen unter den Teilnehmenden war genügend Zeit eingeplant.	④	③	②	①	⑤
6.	Die verwendeten Materialien unterstützen meinen Lernprozess.	④	③	②	①	⑤
7.	Die Atmosphäre war angenehm und unterstützte meinen Lernprozess.	④	③	②	①	⑤
8.	Die Teilnahme am Seminar hat mich dabei unterstützt, neue Wege und Strategien für mich zu erkennen.	④	③	②	①	⑤
9.	Allgemein bin ich mit der Veranstaltung zufrieden.	④	③	②	①	⑤

Bitte Rückseite beachten.

RCB-Evaluation, 07.22, gz, sh und na

10. Wie sind Sie auf das Recovery College Bern aufmerksam geworden?

☐ 1. Flyer
☐ 2. Homepage
☐ 3. Freunde / Bekannte
☐ 4. Fachperson
☐ 5. Soziale Medien
☐ 6. Andere:

Datum:

Welche Anregungen haben Sie für die Weiterentwicklung des Themas und des Kurses?

Was möchten Sie uns sonst noch mitteilen?

Wir freuen uns immer sehr, wenn wir Rückmeldung bekommen, die wir für unsere Sozialen Medien, die Website oder das Programm-Heft verwenden dürfen. Falls du dazu bereit bist, ist hier der Platz dafür. Danke!

□ Anonym □ Krisenerfahrung □ Fachperson □ Angehörig □ Name: _____ (alle optional)

Herzlichen Dank fürs Mitmachen!

RCB-Evaluation, 07.22, gz, sh und na

Evaluation II

Recovery College Bern

ORIGINAL ARTICLE OPEN ACCESS

A Glimmer of Hope: The Impact of the Recovery College Bern on Personal Recovery, Well-Being and Self-Stigmatisation—A Mixed Methods Study

Nora Ambord[1,2,3] | Christian Burr[1,2,4] | Gianfranco Zuaboni[2,1,5]

[1]Department of Health Professions, Bern University of Applied Sciences, Bern, Switzerland | [2]Recovery College Bern, Switzerland | [3]University of Lucerne, Department of Health Sciences and Medicine, Lucerne, Switzerland | [4]University Clinic of Psychiatry and Psychotherapy, Bern|University Hospital for Mental Health, Bern, Switzerland | [5]Psychiatric and Psychotherapy Hospital, Sanatorium Kilchberg AG, Kilchberg, Switzerland

Correspondence: Nora Ambord (nora.ambord@bfh.ch)

Received: 24 April 2024 | **Revised:** 4 November 2024 | **Accepted:** 19 November 2024

Funding: The authors received no specific funding for this work.

Keywords: mental health recovery [MeSH] | program evaluation [MeSH] | psychological well-being [MeSH] | recovery college | self-stigmatisation

ABSTRACT

Recovery Colleges are mental health education centres co-produced by experts with lived experience with mental health problems and mental health professionals. The aim of the study was to evaluate the impact of a Recovery College in Switzerland on its students' mental health measured through personal recovery, well-being and self-stigmatisation in a mixed methods approach following the MMARS guideline. Three standardised questionnaires 'Questionnaire about the Process of Recovery', 'WHO-5 Well-Being Index' and 'Self-Stigma of Mental Illness Scale Short Form' were completed by 92 participants as part of a pre-post-evaluation while two focus groups ($n = 10$) provided further explanations regarding impacts on the three topics. Statistical analyses include paired sample *t*-test or Wilcoxon signed rank tests for pre-post-test comparisons as well as Cohen's d to determine effect sizes. For all three questionnaires, significant improvement was shown in the desired direction with low to medium effect sizes. A higher number of courses attended did not result in higher scores in the outcome measurements. The qualitative analysis confirmed these results by providing insights of specific aspects of these positive impacts. These include increased social inclusion, improvement in attitudes towards one's life and identity, increased engagement in hobbies and healthy behaviours, positive impacts on well-being and decreased self-stigmatisation. The findings indicate that Recovery Colleges should be made available continuously and further developed also in other regions of Switzerland. Similar projects require continuous evaluation in early development to ensure effectiveness and improve quality.

1 | Introduction

In the past decade, personal recovery has emerged as a relevant issue of psychiatric service provision supported by the World Health Organisation through their strong recommendation in the action plan 2013–2030 for mental health (WHO 2021) as well as in the quality rights programme (WHO 2019), advocating for its inclusion in global health planning. Personal recovery is defined as a person's unique process of personal change, leading to a satisfying, hopeful, and contributing life even with the limitations caused by their illness (Anthony 1993). This differs from the traditional definition of clinical recovery in mental health services which mainly focuses on symptom reduction and increased functioning (Slade, Amering, and Oades 2008). A literature review (Leamy et al. 2011) summarised the further developments in research of personal recovery into a conceptual framework containing five core processes: connectedness, hope, identity, meaning and empowerment (CHIME).

Prä-Post Messungen
Stat. Sign. Veränderungen bei

- Recovery-Prozesse
- Lebensqualität
- Selbststigmatisierung

Rückmeldungen der Fokusgruppen bestätigten Ergebnisse

Kontaktdaten

Recovery College
Bern

Recovery College Bern
Kornhausplatz 18
3011 Bern
www.recoverycollegebern.ch

Insta: recoverycollege_bern

Swiss Recovery Colleges
Dachverband der Schweizer Recovery Colleges

PEERS IM / UND RECOVERY COLLEGE

**RENATA BLEICHENBACHER, PEER,
CO-PRÄSIDENTIN SRC**

BEGRIFFSERKLÄRUNG

- Peers – Menschen mit einer zertifizierten Weiterbildung, Genesungsbegeleiter:innen

- Expert:innen aus Erfahrung



Im Recovery College arbeiten Peers / Expert:innen aus Erfahrung auf Augenhöhe mit Fachpersonen (Co-produktionen) zusammen.

ROLLE VON PEERS / EXPERT:INNEN AUS ERFAHRUNG IM RECOVERY COLLEGE

- Gleichwertiger Austausch
- Brückenbauer und Hoffnungsträger
- Entstigmatisierung
- Mitwirkung in CO- Produktionen



AUSTAUSCH – BRÜCKENBAUER - HOFFNUNGSTRÄGER

- Peers / Expertinnen aus Erfahrung lassen ihr Wissen zum Thema bewusst in den Kurs einfliessen.
- Sie können aktiv Lösungsvorschläge und Strategien benennen und ermöglichen einen Wechsel des Blickwinkels. Sie geben den Betroffenen eine Stimme.
- Durch ihren genügend grossen Abstand zur eigenen Geschichte, wirken sie als Unterstützung und Hoffnungsträger für andere betroffenen Kursteilnehmenden.
- Geben Fachpersonen Einblick in das Erlebte, der Wirkung oder eben auch der Nichtwirkung ihres Tuns.

ENTSTIGAMTISIERUNG

- Durch die Rolle der Co – Moderator:innen werden Betroffene sichtbar und leisten einen gossen Beitrag zur Entstigmatisierung
- Peers / Expert:innen aus Erfahrung mit einem passenden Hintergrund und Freude am Lehren übernehmen einen aktiven Teil in der Vorbereitung eines Recoverycollege Kurses.
- Zeigen auf, dass Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung einen sehr wertvollen Beitrag in einem Bildungsangebot leisten können.

Veranstaltungen Public Health Schweiz

Ernährungssysteme auf dem Weg zu Nachhaltigkeit: Evidenz, Fortschritte und politische Handlungspfade
18. November 2026 | 9:30 bis 12:00 Uhr | online

Digital Health Literacy Symposium 2026
Auf dem Weg zum E-GD: Sind wir bereit? Digitale Gesundheitskompetenz und die Herausforderung des Vertrauens
Donnerstag, 10. Dezember 2026 | 9:15 – 13:00 Uhr | Bern

Ringvorlesung: 40 Jahre Ottawa Charta in der Schweiz – Gesundheitsförderung im Wandel
Professionalisierung in der Gesundheitsförderung: Ausbildungswege im Wandel
Mittwoch, 25. November 2026 | 12.00 - 13.00 Uhr | online

PUBLIC HEALTH SCHWEIZ
SANTE PUBLIQUE SUISSE
SALUTE PUBBLICA SVIZZERA
The Swiss Society for Public Health

Werden Sie Mitglied bei Public Health Schweiz

Devenez membre de Santé publique Suisse

PUBLIC HEALTH SCHWEIZ
SANTE PUBLIQUE SUISSE
SALUTE PUBBLICA SVIZZERA

The Swiss Society for Public Health

Schön, waren Sie dabei!

Merci de votre participation !







Mit Unterstützung von

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

groupe mutuel

PUBLIC HEALTH SCHWEIZ
SANTE PUBLIQUE SUISSE
SALUTE PUBBLICA SVIZZERA

The Swiss Society for Public Health