



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)  
**Direktion für Medizin und Pflege**

# Symposium «Resilient bleiben im Pflege- und Gesundheitswesen»

Freitag, 28. Juni 2024, 8.45 bis 17.00 Uhr  
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)  
Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60  
Festsaal UPD, Wirtschaftsgebäude

Der Fachkräftemangel im Gesundheitswesen ist sehr präsent und es werden breit Massnahmen diskutiert, um ihm entgegenzuwirken. Die Ausbildungsoffensive im Rahmen der Umsetzung der Pflegeinitiative wird vorangetrieben, in der Hoffnung, vermehrt junge, gut ausgebildete Fachpersonen in die Gesundheitsberufe zu bringen. Dies wird jedoch nur von nachhaltigem Nutzen sein, wenn diese sich auch im Berufsfeld halten können. Zu diesem Zweck braucht es ein Arbeitsumfeld, in welchem sie sich wohl fühlen und gesund bleiben.

Ein grosses Thema in diesem Zusammenhang ist die Förderung der Resilienz für Fachpersonen im Gesundheitswesen.

Gerne möchten wir sie einladen, sich an unserem Symposium anhand von Inputreferaten und Workshops zum Thema «Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit und Resilienz» auseinanderzusetzen.

Wir würden uns freuen, Sie bei uns zu diesem spannenden Anlass und einem bereichernden Austausch begrüssen zu dürfen.

**Martin Gehrig**  
Direktor Pflege UPD

**Sven Andersson**  
Bildungsverantwortlicher UPD

## Programm

---

<b>8.45 Uhr</b>	<b>Eintreffen der Gäste, Kaffee und Gipfeli</b>
<b>9.15 Uhr</b>	<b>Begrüssung</b> Martin Gehrig, Direktor Pflege UPD Sven Andersson, Bildungsverantwortlicher UPD Monika Buser, Moderation
<b>9.30 Uhr</b>	<b>Keynote 1: «Resilienz – der Schlüssel zur persönlichen Widerstandskraft»</b> Prof. Dr. med. Gregor Hasler
<b>10.15 Uhr</b>	<b>Keynote 2: «The Decider Life Skills: a proactive, positive and preventative approach to mental health»</b> Der Vortrag wird auf Deutsch übersetzt Michelle Ayres und Carol Vivyan
<b>11.00 Uhr</b>	<b>Pause</b>

---

## Programm

---

<b>11.30 Uhr</b>	<b>Keynote 3: «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – E-Learning und Coaching-Unterstützung für Mitarbeitende und Führungspersonen in den UPD Bern»</b> Prof. Dr. Dirk Richter
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Keynote 4: «Mensch sein»</b> Patricia Tschannen
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>14.00 bis 14.45 Uhr</b>	<b>Workshop A (Haus B, Raum 007): «Decider Life Skills Umsetzung»</b> <b>Workshop B (WG 419): «goodplan» im Umgang mit Stress</b> <b>Workshop C (Festsaal): «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz»</b> <b>Workshop D (WG 412): «Es in Worte fassen»</b> <b>Workshop E (WG 416): «Praktisch Resilienz erleben»</b> <b>Workshop F (WG 418): «Die Einwicklung eines Ampelsystems nach schwer belastenden Arbeitssituationen»</b>
<b>14.55 bis 15.40 Uhr</b>	<b>Workshop A (Haus B, Raum 007): «Decider Life Skills Umsetzung»</b> <b>Workshop B (WG 419): «goodplan» im Umgang mit Stress</b> <b>Workshop C (Festsaal): «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz»</b> <b>Workshop D (WG 412): «Es in Worte fassen»</b> <b>Workshop E (WG 416): «Praktisch Resilienz erleben»</b> <b>Workshop F (WG 418): «Die Einwicklung eines Ampelsystems nach schwer belastenden Arbeitssituationen»</b>
<b>15.40 Uhr</b>	<b>Pause</b>
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Podiumsdiskussion: «Eigene Verantwortung für die persönliche Resilienz vs. Verantwortung der Organisation»</b> Teilnehmende: Sarah Wyss, SP Nationalrätin BS Patricia Tschannen, Pflegehexe und Bloggerin Nadine Ruf, Studierende Bsc Pflege FH Gregor Jungo, Co-Leiter HR Monika Buser, Moderation
<b>16.45 Uhr</b>	<b>Rückblick, Ausblick und Verabschiedung</b> Martin Gehrig, Direktor Pflege UPD Sven Andersson, Bildungsverantwortlicher UPD
<b>17.00 Uhr</b>	<b>Ende der Veranstaltung</b>

---

## Keynotes

---

### Keynote 1

#### **«Resilienz – der Schlüssel zur persönlichen Widerstandskraft»**

**Prof. Dr. med. G. Hasler**

Der gefühlte Stress nimmt in westlichen Industriestaaten seit Jahrzehnten linear zu. In der Schweiz leiden bis zu 50 Prozent der Erwerbstätigen häufig oder sehr häufig an Stress. Burnout ist zu einer führenden Ursache für Arbeitsunfähigkeit geworden. Ich werde in diesem Vortrag belegen, dass gängige Konzepte wie «Belastung» und «Work-Life-Balance» in die Irre führen können. Anhand neuester sozialer und neurowissenschaftlicher Forschungsbefunde zeige ich auf, wie man Stress bei sich wahrnimmt und was man dagegen tun kann. Die vorgeschlagene Resilienz-Strategie betrifft die Psyche, die soziale Wechselwirkungen, die Ernährung und das Bewusstsein.

---

### Keynote 2

#### **«The Decider Life Skills: a proactive, positive and preventative approach to mental health»**

**Michelle Ayres und Carol Vivyan**

Vortrag in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung.

Psychische Probleme nehmen zu. Das grösste Geschenk, das wir Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen geben können, sind Skills um ihre eigenen Emotionen und ihre psychische Gesundheit zu steuern. (Ayres & Vivyan 2017)

Die Decider Life Skills basieren auf den Erkenntnissen und Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), und vermitteln Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Fähigkeit, ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu erkennen, und ihre Emotionen und ihre psychische Gesundheit zu überprüfen und lenken. Die Decider Skills wurden von uns entwickelt um Menschen zu befähigen wirksame Veränderungen vorzunehmen, Stress zu bewältigen, Emotionen zu regulieren, die Aufmerksamkeit zu erhöhen und eine effektive Kommunikation zu fördern.

Durch die Kombination von klinischem Fachwissen, bewährten Behandlungsstrategien und einer komplexen psychologischen Theorie ist es uns gelungen effektive, evidenzbasierte und einprägsame Strategien zu entwickeln, die in der Praxis in hohem Masse anwendbar sind. Das Decider Life Skills-Modell hat sich als erfolgreich erwiesen und bildet eine Kernkompetenz für die Selbstregulierung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

---

## Keynotes

---

### Keynote 3

#### **«Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – E-Learning und Coaching-Unterstützung für Mitarbeitende und Führungspersonen in den UPD Bern»**

**Prof. Dr. Dirk Richter**

Der Beitrag beschreibt die Hintergründe und die Entwicklung eines neuen Angebots für Mitarbeitende und Führungspersonen als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern. Zum einen werden mittels einer E-Learning-Tools evidenzbasierte Sachverhalte und Empfehlungen kommuniziert und zum anderen werden Führungspersonen durch ein Coaching unterstützt, psychische Probleme bei Mitarbeitenden besser zu erkennen und Hilfestellungen zu leisten. Details zum E-Learning und zum Coaching werden im Workshop am Nachmittag vertieft.

---

### Keynote 4

#### **«Mensch sein»**

**Patricia Tschannen**

«Wir sind auch nur aus Mensch, Knochen und Fleisch, ein Herz das schlägt, Seele und Geist. Wie viel können wir geben, wieviel erträgt es? Einfach nur Mensch.» (nach Us Mänsch von Bligg).

Wie können wir im Hochstressbereich Pflege, Mensch sein und Mensch bleiben? Eine Frage die sich mir in der Praxis gestellt hat und die ich aus der Praxis beantwortete.

---

## Workshops

---

### Workshop A

#### «Decider Life Skills Umsetzung»

Sven Andersson, Beatrice Etter Souissi und Nadine Ruf

Umsetzung eines achtsamkeits- basierten Skills- programm zum Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit für Lernende, Studierende und Berufs- bildende in den UPD.

---

### Workshop B

#### «goodplan» im Umgang mit Stress

Esther Tellenbach

Das Angebot «goodplan» der Stiftung Berner Gesundheit hat zum Ziel, die psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch die Förderung von Lebenskompetenzen zu stärken. Im Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in das Angebot «goodplan» mit konkreten Übungen, die erlauben die persönlichen Stressoren zu erkennen und mithilfe des Vier-Felder-Modells (Verhalten, Gefühle, Gedanken, Körper) besser zu orten und anzugehen.

---

### Workshop C

#### «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz»

Prof. Dr. D. Richter und R. Kohler

Der Beitrag beschreibt die Hintergründe und die Entwicklung eines neuen Angebots für Mitarbeitende und Führungspersonen als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern. Zum einen werden mittels eine E-Learning-Tools evidenzbasierte Sachverhalte und Empfehlungen kommuniziert und zum anderen werden Führungspersonen durch ein Coaching unterstützt, psychische Probleme bei Mitarbeitenden besser zu erkennen und Hilfestellungen zu leisten. Details zum E-Learning und zum Coaching werden im Workshop am Nachmittag vertieft.

---

### Workshop D

#### «Es in Worte fassen»

Patricia Tschannen

Journaling als Möglichkeit Erlebtes und Gefühle loslassen zu können.

---

## Workshops

---

### Workshop E

#### «Praktisch Resilienz erleben»

Karin McEvoy MScN

Was sagt die Wissenschaft zum Erleben von Resilienz? Wie erleben wir Resilienz in der Präsenz mit mir und meinem Gegenüber? Während dem Workshop möchte ich mit den Teilnehmenden thematisieren, welche Massnahmen evidenzbasiert die Resilienz stärken können. Wir werden die Kraft der Präsenz im Kontakt mit sich selbst und dem Gegenüber thematisieren und praktische Übungen anwenden.

---

### Workshop F

#### «Die Einwicklung eines Ampelsystems nach schwer belastenden Arbeitssituationen»

Prof. Dr. phil. Leila Soravia

Im Workshop sollen in einem ersten Schritt die relevanten Faktoren, welche die Verarbeitung von traumatischen Arbeitssituationen beeinflussen, vermittelt werden. Weiter wird auf die Einschätzung der eigenen psychischen Reaktion sowie mögliche Interventionsmöglichkeiten eingegangen.

---

## Kosten

Gebühr: CHF 220.–.

Gebühr Auszubildende: CHF 100.–.

Tageskasse möglich.

Die Verpflegung ist im Preis inbegriffen.

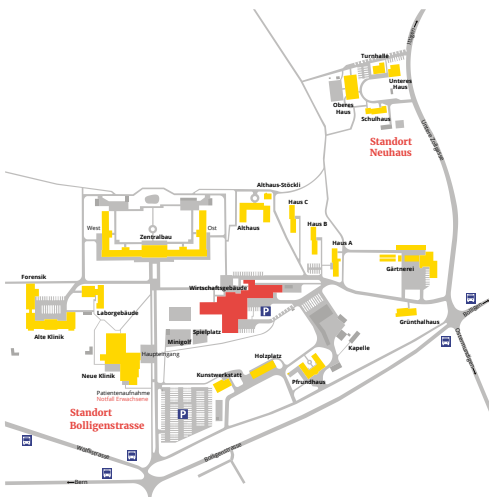
## Anmeldung



Wir freuen uns  
auf Ihre **Online-**  
**Anmeldung** bis am  
**17. Juni 2024**

## Veranstaltungsort

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)  
Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
Festsaal UPD, Wirtschaftsgebäude



## Anfahrt

### Mit dem öffentlichen Verkehr

**Via Bolligen:** RBS-Zug S7 ab RBS-Bahnhof Bern bis Bolligen. Umsteigen auf RBS-Bus Nr. 44 (Richtung Ostermundigen), Haltestelle UPD Waldau.

**Via Ostermundigen:** Bus Nr. 10 ab Bahnhof Bern (Richtung Ostermundigen) bis Haltestelle Waldeck. Umsteigen auf den RBS-Bus Nr. 44 (Richtung Bolligen), Haltestelle UPD Waldau.

**Via Bern Wankdorf:** Ab Bahnhof Bern mit der S-Bahn bis Haltestelle Wankdorf. Umsteigen auf den Bus Nr. 28, Haltestelle UPD Waldau.

### Mit dem Auto

Autobahn A1 von Basel, Zürich, Genf oder Thun bei der Ausfahrt Bern-Wankdorf verlassen und dem Wegweiser Psychiatrisches Unispital (UPD) folgen.

## KONTAKT

### UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

### Direktion für Medizin und Pflege

Abteilung Bildung und  
Weiterbildung Pflege

Bolligenstrasse 111  
3000 Bern 60  
E-Mail: [bildung@upd.ch](mailto:bildung@upd.ch)  
[www.upd.ch](http://www.upd.ch)