



## Newsletter WohnAutonom | Januar 2022

Liebe Leserin, lieber Leser

Der vorliegende Newsletter befasst sich mit der Wohn- und Rehabilitationsforschung des Zentrum Psychiatrische Rehabilitation der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern. Christine Adamus und Dirk Richter geben Einblicke in ihre umfassende Tätigkeit im Bereich Forschung und Entwicklung. Im Angebot HomeTreatment arbeitet seit September 2021 Nina Thöni als Assistentin. Sie stellt sich in diesem Newsletter vor und gibt einen Einblick in ihre Arbeit und ihr Wirken. Der Erfahrungsbericht von Jolanda Zeller öffnet die Türen in die tägliche Zusammenarbeit zwischen Nutzerin und Wohncoach und beschreibt eindrücklich den persönlichen Recovery-Weg.

Diesen Newsletter möchte ich persönlich nutzen, um mich aus dem WohnAutonom zu verabschieden. Ich hatte seit Juli 2012 das Privileg, dieses wunderbare, zukunftsorientierte und enorm vielfältige Angebot aufzubauen und gemeinsam mit den Nutzenden, Mitarbeitenden, dem Netzwerk, soliden Partnerschaften und vielen hoch motivierten Menschen auf Augenhöhe gemeinsam zu entwickeln.

Im Juli 2012 habe ich angefangen das WohnAutonom aufzubauen. Auf diesem Weg hat mir Res Hertig (ehemaliger Direktor ZPR) stets den Rücken freigehalten, um das Angebot zu entwickeln. Holger Hofmann (ehemaliger Chefarzt ZPR) ermutigte mich, den täglichen Herausforderungen mit einer gesunden Offenheit zu begegnen

und mich sowie die Mitarbeitenden für die spannende Diversität in der psychiatrischen Versorgung zu begeistern. Im Verlauf der letzten 10 Jahre konnte somit ein intermediäres, aufsuchendes Versorgungsangebot entstehen, welches zum aktuellen Zeitpunkt rund 250 Menschen in ihrem persönlichen Lebensfeld aufsuchend unterstützt, betreut und behandelt. Die enge und konstruktive Zusammenarbeit zwischen dem interprofessionellen Team und den Nutzenden hat mir persönlich ganz viele neue Facetten und Möglichkeiten in der psychiatrischen Versorgung aufgezeigt.

Ein grosser Dank geht an dieser Stelle an alle Menschen, welche mich auf diesem Weg begleitet haben! Seit dem 01.01.2022 widme ich mich nun hoch motiviert der Funktion des Direktors des Zentrum Psychiatrische Rehabilitation der UPD Bern. Ich freue mich, auf dem vielfältigen und soliden Fundament, welches mir Res Hertig nach seiner Pensionierung per Ende 2021 übergeben hat, weiter zu wirken. Die Bereichsleitung des WohnAutonom übergebe ich voller Freude und Vertrauen an Nadine Zaugg. Die Teamleitung übernimmt Viola Fauser.

Ich freue mich auf die weiteren Begegnungen und gemeinsamen Momente...

**Daniel Schärer**  
Direktor ZPR

## Interview mit Prof. Dr. Dirk Richter



**Dirk Richter**

Leiter Forschung und Entwicklung ZPR

Das Zentrum Psychiatrie Rehabilitation (ZPR), als Direktion der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) Bern, deckt die Rehabilitation und Reintegration in den Bereichen Arbeit, Wohnen und Freizeit von Menschen mit einer psychischen Erkrankung ab.

Zum ZPR gehören vielfältige Wohn- und Arbeitsangebote sowie das Freizeitzentrum metro. Als Teil des Universitätsspitals leistet das ZPR zudem einen wesentlichen Beitrag zur psychiatrischen Spezialversorgung, zur Aus-, Weiter- und Fortbildung sowie Lehre und Forschung. Den Bereich der Forschung möchten wir in dieser Ausgabe in den Fokus rücken.

Dazu im Folgenden ein Interview mit Dirk Richter, dem Leiter der Forschungsabteilung zu aktuellen Fragestellungen im Bereich der Wohnforschung, und anschliessend ein Beitrag von Christine Adamus, die einen Einblick in ihre aktuelle Forschungsarbeit zur Wohnrehabilitation bietet.

### **Herr Richter, was kann man sich unter Forschung in der psychiatrischen Rehabilitation vorstellen?**

Unsere Abteilung nennt sich «Forschung und Entwicklung» und wir befassen uns überwiegend mit den zwei grossen Themen, nämlich «Wohnen» und «Arbeiten». Das Ziel ist, es durch unsere Arbeit, der sogenannten «angewandten Forschung», einen gewissen Einfluss auf die tatsächliche Praxis zu nehmen. Zum Beispiel beim Thema Wohnen: Da habe ich in den Entstehungsjahren von WohnAutonom konzeptionell mitgearbeitet und dadurch dazu beigetragen, dass ein gewisser Standard entwickelt werden konnte.

Insgesamt geht es bei unserer Forschung um die grosse Frage der Wirksamkeit, sprich: Bringt das, was die Wohncoaches in Kombination mit den Präferenzen der Nutzenden machen, etwas?

*Die grosse und grundsätzliche Frage  
«Wie nachhaltig ist das, was wir am Zentrum für  
Psychiatrie Rehabilitation machen?»  
interessiert mich massgeblich*

Bei uns läuft das ja anders als in der klassischen medizinischen Forschung. Dort kann genau untersucht werden welche Therapie die wirksamste ist. Bei uns kommen aber noch weitere Faktoren hinzu, wie zum Beispiel die UN-Behindertenrechtskonvention oder das Berner Modell<sup>1)</sup>, bei denen es stark um die Wünsche und Vorstellungen der Nutzenden geht. Dies gilt es zu berücksichtigen. Für mich bedeutet in unserem Bereich zu forschen, beides miteinander zu verbinden.

### **Was ist aus Ihrer Sicht ein wichtiger Meilenstein in diesem Bereich?**

Aus meiner Sicht gibt es zwei wissenschaftliche Meilensteine der letzten Jahre: Die Bewilligung von zwei Nationalfondsprojekten zur Effektivität von Wohninterventionen und zur Frage, was denn psychische Krankheiten eigentlich sind und die Schaffung einer Professur für psychiatrische Rehabilitation an der Berner Fachhochschule ab Sommer 2021. Beides wird helfen, um den Bereich der psychiatrischen Rehabilitation innerhalb der klassischen Hochschulumgebung besser zu etablieren.

### **An welchen Fragestellungen und Themen arbeiten Sie im Moment?**

Die Coronavirus-Pandemie ist im Moment noch sehr präsent. Wir beschäftigen uns sowohl mit der psychiatrischen Versorgung, als auch mit den psychischen Folgen von Corona bzw. Long-Covid. Da wird noch einiges auf uns zukommen.

Daneben arbeiten wir noch an Publikationen aus dem SNF-Projekt, bei dem es um Krankheitsmodelle geht, also um die Frage was ist letztendlich eigentlich eine psychische Krankheit? Wann ist man krank? Bei dieser Frage gibt es nämlich sehr unterschiedliche Ansichten, was auch immer wieder zu Konflikten mit den niedergelassenen Psychiaterinnen und Psychiatern führt.

### Was möchten Sie in der bis zur Pension verbleibenden Zeit noch erreichen?

Die grosse und grundsätzliche Frage «Wie nachhaltig ist das, was wir am Zentrum für Psychiatrische Rehabilitation machen?» interessiert mich massgeblich. Gerade in Bezug auf das grosse Ziel der sozialen Inklusion und der konkreten Frage, wie wir es schaffen können Menschen in ein sozial inkludiertes Leben zurückzuführen beziehungsweise dieses zu erhalten.

Ein zweites Thema welches mich noch umtreibt ist die

Tatsache, dass sich die beiden Bereiche «Wohnen» und «Arbeiten» noch zu wenig kreuzen. Es gibt zwar explizit Wohnforschung und explizit Arbeitsforschung, aber eine Verschränkung der beiden Bereiche findet eigentlich nicht statt. Da überlegen wir im Moment wie man das aufziehen könnte. Im gesamten deutschsprachigen Raum sind wir in der psychiatrischen Rehabilitation die einzige Forschungsgruppe, die sich mit beiden Bereichen befasst. Das ist ein echtes Alleinstellungsmerkmal.

1) Die Behindertenpolitik wird im Kanton Bern neu ausgerichtet. Im Zentrum stehen die freiere Lebensgestaltung für Menschen mit Behinderungen und ihr persönlicher Unterstützungsbedarf.

## Forschung Psychiatrische Rehabilitation

### [Forschung Psychiatrische Rehabilitation | UPD Bern](#)

Die Forschenden des Zentrums Psychiatrische Rehabilitation befassen sich mit Grundlagen- und anwendungsorientierter Forschung zur rehabilitativen Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen. Darüber hinaus werden Innovations- und Entwicklungsprojekte innerhalb des Zentrums, Versorgungsforschung, theoretische Analysen sowie epidemiologische Studien durchgeführt. Seit dem Frühjahr 2020 wird zudem die Auswirkung der Covid-19-Pandemie (Coronavirus) auf die psychiatrische Versorgung analysiert.

Zu den Themenbereichen zählen die Wohnangebote, die Arbeits-, Ausbildungs- und Beschäftigungsangebote sowie die Freizeitangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen. Das Hauptziel der Psychiatrischen Rehabilitation ist die soziale Inklusion. Als übergeordnete Thematik gehört die Inklusion ebenfalls zu den Schwerpunkten der Forschung.

Auf nationaler und internationaler Ebene sind zahlreiche Forschungs- und Praxiskooperationen bereits heute etabliert. Neben diversen Institutionen und Forschenden in der Schweiz wird mit psychiatrischen Einrichtungen und Forschungsinstitutionen in Deutschland, in Österreich und in den USA zusammengearbeitet.

# Vergleichende Studie zur Wohnunterstützung



**Christine Adamus**  
Msc Psychologie / wissenschaftliche Mitarbeiterin

In der psychiatrischen Wohnrehabilitation gibt es verschiedene Unterstützungsangebote für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Das Ziel liegt bei allen Angeboten darin, Nutzende in verschiedenen Wohnaspekten zu fördern und sie dabei zu unterstützen, ihren Alltag selbstständig zu bewältigen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, soziale Beziehungen zu pflegen und die Freizeit sinnstiftend zu gestalten. Hierbei gibt es zwei Ansätze:

- **Stufenleiter Prinzip:** Der traditionelle Ansatz geht davon aus, dass Wohnfähigkeiten schrittweise trainiert werden müssen. Hierbei können Nutzende in unterschiedlichen Wohnsettings wie Wohnheimen oder betreuten Wohngemeinschaften Wohnkompetenzen erwerben. Nutzende ziehen von intensiver betreuten Settings in weniger regulierte Wohnformen, sobald sie die dazu benötigten Kompetenzen erworben haben. Das Ziel ist, Nutzende zu befähigen, schlussendlich (wieder) selbstständig wohnen zu können.

- **Wohn-Coaching Prinzip:** Etwas neuer ist der «Wohn-Coaching»-Ansatz. Hier werden Nutzende direkt in ihrer eigenen Wohnung von einem aufsuchenden Wohn-Coach in Wohn- und Alltagsaspekten unterstützt, ohne vorangehende Wohnsettings zu durchlaufen. Die Unterstützung orientiert sich an den aktuellen Bedürfnissen der Nutzenden und findet im direkten Lebensumfeld statt.

Immer mehr politische Stossrichtungen stellen die Wünsche und Vorlieben der Nutzenden ins Zentrum, wenn es darum geht, wer welche Unterstützungsleistung erhalten soll. Darum möchten wir mit unserer Studie aufzeigen, dass die Nutzenden in beiden Ansätzen der Wohnrehabilitation etwa gleich stark profitieren können. Wenn nämlich beide Ansätze gleich wirksam sind,

dann ist es umso wichtiger und richtiger, dass alle frei wählen können, wo und mit wem sie leben und in welcher Form sie unterstützt werden wollen.

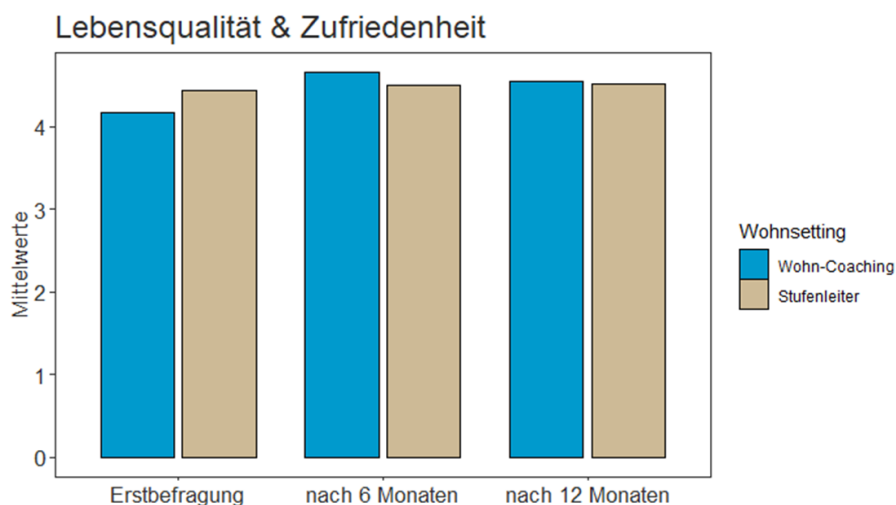
## Unser Vorgehen / Was haben wir gemacht?

Zwischen April 2019 und Dezember 2020 wurden Teilnehmende für unsere Studie gesucht. Insgesamt haben sich 83 Personen aus Wohnsettings nach dem Stufenleiterprinzip (u.a. Wohnverbund UPD) und dem WohnAutonom UPD (Wohn-Coaching Prinzip) bereit erklärt, an der Studie teilzunehmen.

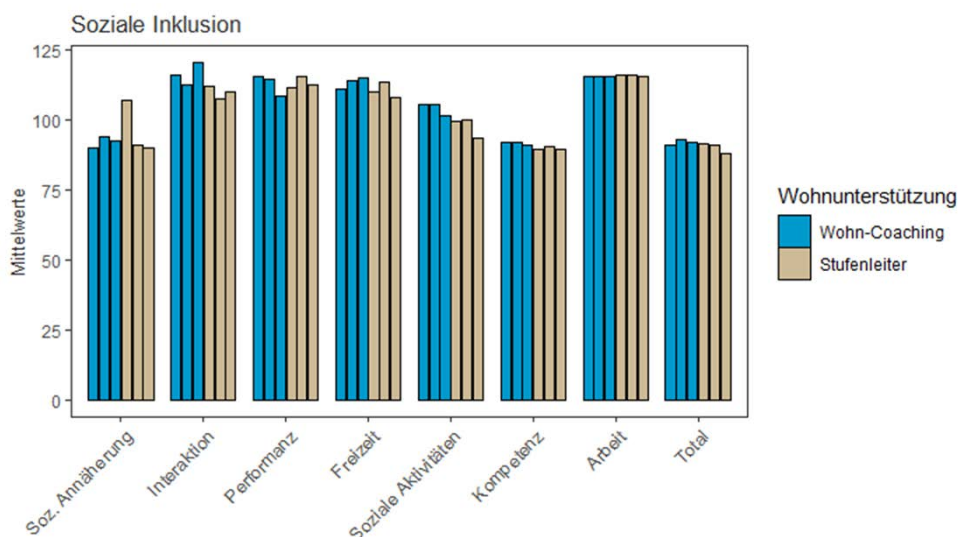
Alle Teilnehmenden werden insgesamt viermal befragt; kurz nach ihrem Start im Wohnunterstützungsangebot und nach 6, 12 und 24 Monaten. Die Befragungen enthalten Fragen zur Sozialen Inklusion, Teilhabemöglichkeiten, Lebensqualität, Symptombelastung, soziale Unterstützung, Ressourcen, Unterstützungsbedarf und der Zufriedenheit mit erhaltenen Unterstützungsleistungen.

Bis Ende Dezember 2021 werden alle Teilnehmenden mindestens die dritte Befragung abgeschlossen haben. Bis heute sind insgesamt 18 Teilnehmende vorzeitig aus der Studie ausgestiegen.

*Christine Adamus hat Psychologie in Bern studiert, arbeitet und doktoriert seit Herbst 2018 bei Dirk Richter in der Abteilung Forschung und Entwicklung des ZPR als Forschungsassistentin. Hierbei beschäftigt sie sich vor allem mit der Wohnrehabilitation und insbesondere der hier vorgestellten Studie.*



Die gesamte Lebenszufriedenheit ist ein Resultat aus Fragen zur Zufriedenheit mit zwölf verschiedenen Lebensbereichen wie Wohnen, Arbeit, Gesundheit, Beziehungen, Freizeit usw. Zu Beginn der Studienteilnahme war diese Zufriedenheit bei Nutzenden im Wohn-Coaching relativ tief und hat insgesamt im ersten halben Jahr am stärksten zugenommen. Während dem zweiten halben Jahr ist die Lebenszufriedenheit dann ungefähr gleich hoch geblieben.



Die Grafik zeigt die Mittelwerte der Antworten auf etwa 73 Fragen zur Sozialen Inklusion aus den ersten drei Befragungen. Die Resultate zeigen bei den sozialen Aktivitäten einen deutlichen Corona-Effekt: Soziale Aktivitäten haben abgenommen. Dafür haben Freizeitaktivitäten und soziale Interaktionen bei den Nutzenden vom Wohn-Coaching mit der Zeit zugenommen. Insgesamt sind die Mittelwerte in beiden Wohnunterstützungs-Formen ähnlich und bleiben über die Zeit relativ konstant. Beide Wohnunterstützungs-Formen sind also etwas ähnlich wirksam und Nutzende können von beiden Ansätzen profitieren.

## Nina Thöni stellt sich vor...



**Dr. med. Nina Thöni**  
Assistenzärztin

Mein Name ist Nina Thöni, ich bin seit Anfang September 2021 Teil des WohnAutonom-Teams und möchte mich gerne kurz vorstellen.

Ich bin Assistenzärztin in Weiterbildung zur Fachärztin in Psychiatrie und Psychotherapie. Mein Medizinstudium habe ich an der Universität Bern von 2009 bis 2015 absolviert. Im Verlauf dessen wurde mir immer klarer, dass mich das Gebiet der menschlichen Psyche am meisten fasziniert. Meine Masterarbeit und später die Dissertation habe ich denn auch zum Themenbereich Suizidprävention geschrieben. Nach dem Staatsexamen habe ich 3 Jahre im Psychiatriezentrum Münsingen gearbeitet und konnte dort viele wertvolle Erfahrungen auf den jeweiligen Abteilungen für Psychose & Abhängigkeit, affektive Störungen und Alterspsychiatrie sammeln. Anschliessend war ich für 1,5 Jahre in der Klinik für Psychosomatische Medizin des Inselspitals tätig, wo ich mich im Bereich des bio-psycho-sozialen Krankheits- bzw. Gesundheits-Modells stark vertiefen konnte. Seit Anfang September darf ich nun bei der UPD das interdisziplinäre Team des WohnAutonom und des firststep ergänzen. Daneben fahre ich weiter mit meiner Psychotherapie-Weiterbildung bei WeBe+ mit Schwerpunkt auf Kognitiver Verhaltenstherapie.

Angefangen hat meine berufliche Laufbahn in einem ganz anderen Gebiet: in der Musik. Nach dem Gymnasium habe ich zuerst an der Hochschule der Künste Bern Jazzposaune, Komposition und Pädagogik studiert. Das Interesse an der Medizin hat mich daneben immer begleitet, weshalb ich schliesslich diesen zweiten Berufsweg beschritten habe. Bis heute ist die Musik ein wichtiger Teil in meinem Leben geblieben. Die dadurch gewonnene Lebenserfahrung, Offenheit, Flexibilität und Horizonterweiterung helfen mir auch bei meiner ärztlichen Tätigkeit.

*... Ziel der Behandlung soll nicht etwa eine Anpassung an gesellschaftliche Erwartungen sein, sondern eine Steigerung und Aufrechterhaltung der Lebensqualität, bei grösstmöglicher Selbstbestimmung.*

In meiner Arbeit als Ärztin steht für mich stets der Mensch im Zentrum. Nicht nur die Krankheitssymptomatik soll aus meiner Sicht in der Behandlung Gewicht haben, sondern auch die Interessen, Bedürfnisse, Ressourcen, persönlichen Werte, Träume und Ziele der Personen, die sich uns anvertrauen. Basis für die therapeutische Beziehung sind für mich ein Kontakt auf Augenhöhe, eine wertschätzende und offene Haltung von uns Fachpersonen, sowie gegenseitiges Vertrauen. Auch Humor und unkonventionelle Ideen dürfen und sollen immer wieder Platz haben. Ziel der Behandlung soll nicht etwa eine Anpassung an gesellschaftliche Erwartungen sein, sondern eine Steigerung und Aufrechterhaltung der Lebensqualität, bei grösstmöglicher Selbstbestimmung.

Das WohnAutonom ist eine Institution, die solche Werte aktiv lebt. Die Menschen werden alltagsnah und auf ihren individuellen Bedarf angepasst in ihrer persönlichen Lebenswelt begleitet und unterstützt. Diese Haltung sagt mir sehr zu. Auch schätze ich das interdisziplinäre Konzept und das gegenseitig unterstützende Arbeitsklima.

Ich bin froh, ein Teil des WohnAutonom sein zu dürfen und freue mich sehr auf die weitere Zusammenarbeit mit diesem Team und unseren Nutzenden!

## Erfahrungsbericht

Mein Wohncoach von WohnAutonom unterstützt mich mit Kopf, Herz und Hand. Dank dieser Unterstützung konnte ich meine Autobiografie schreiben und lebe schon seit 16 Jahren selbständig in meiner schönen Wohnung.

Während 20 Jahren trug ich den Wunsch in mir, meine Lebensgeschichte als Ermutigung für andere aufzuschreiben. Denn ich habe viel Heilung und Befreiung erlebt. Doch ich merkte, dass ich es in meiner schönen Wohnung, wo ich alleine lebe, nicht schaffen würde. Mein ständiges Streben, möglichst viele Arbeiten zu verrichten, liess mir keine Ruhe, um mich zu sammeln und konzentriert an meinem Buch zu arbeiten. Ich war immer wieder durch viele Dinge abgelenkt. Wo war der ideale Platz?

Ich schilderte mein Anliegen meinem Wohncoach von WohnAutonom, die mir seit zirka vier Jahren beratend zur Seite steht. Sie unterstützte mein Vorhaben und ermutigte mich auch dazu, mein Buch weiter zu schreiben. Ich habe bereits vor langer Zeit, als ich in der GEWA arbeitete, begonnen zu schreiben. Mein Wohncoach suchte also einen geeigneten Platz und wurde fündig. Schon bald konnte ich in der Tagesstätte West an meinem Computer am Buch schreiben. Nach knapp einem Jahr, als die Corona Pandemie so richtig ausbrach, war ich schon fast fertig. Zu Hause überarbeitete ich den Text mit Hilfe von meiner Lektorin und im Frühling 2021 durfte ich mein gedrucktes Buch voller Freude in Empfang nehmen.

Meine Erfahrungen während des biografischen Schreibens waren durchwegs positiv. Natürlich kamen schmerzliche Erinnerungen hoch. Doch das Schreiben hat mir geholfen, sie weiterhin zu verarbeiten und sie loszulassen. Es brauchte viel Mut, so offen über schwierig erlebte Tabu- Themen zu schreiben. Ich hoffe, dass ich Menschen mit ähnlich Erlebtem ermutigen kann, über ihre Schicksale in der Seelsorge offen zu reden, ohne sich schämen zu müssen.

### Kurzer Buchbescrieb

Ich, Jolanda, war bereits als Kind voller Einsamkeit und Schmerz. Dazu kamen familiäre Schwierigkeiten und zahlreiche Operationen. Ein Missbrauch machte mir das Leben schwer. Ich wurde von einer inneren Stimme gequält und mit einer Schizophrenie diagnostiziert. Psychiatrie- und Klinikaufenthalte bestimmten meinen Alltag. Ich musste viele Medikamente nehmen und überlebte mehrere Suizidversuche. Im Alter von 30 schaffte ich in einer christlichen Lebensgemeinschaft den Durchbruch

zur Heilung. Durch eine ganzheitliche Therapie wurde ich frei von der Stimme, von vielen Zwängen und Ängsten und versöhnte mich mit meiner Vergangenheit.

Heute lache, singe und backe ich gerne. Ich liebe die Bewegung in der freien Natur an der schönen Aare oder irgendwo in den Bergen. Auch verbringe ich viel Zeit, um meinen grossen Freundeskreis mit lieber Post zu überraschen.

Ich bin sehr froh und dankbar um die wertvolle und hilfreiche Begleitung durch WohnAutonom

Mein Wohncoach ist ein Multitalent, die in jeder Situation immer eine Lösung sieht und mich in meinen vielfältigen Anliegen zu meiner grössten Zufriedenheit unterstützt. So türmt sich z.B. nichts Unerledigtes auf. Es ist so toll, dass es WohnAutonom gibt und mir beim selbständigen Leben in meiner Wohnung beratend und anpackend zur Seite steht.

**Jolanda Zeller**



## KONTAKT

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG  
ZENTRUM PSYCHIATRISCHE REHABILITATION

**WohnAutonom**  
Moserstrasse 24

3014 Bern

031 970 58 71

[info.wohnautonom@upd.ch](mailto:info.wohnautonom@upd.ch)

[www.upd.ch](http://www.upd.ch) | [www.wohnautonom.ch](http://www.wohnautonom.ch)

*Das WohnAutonom-Team ist von Montag bis Freitag zu Bürozeiten über die oben aufgeführte Telefonnummer oder per E-Mail erreichbar.*

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:** WohnAutonom, UPD Bern

**Verantwortung:** Michel Abé, Christian Feldmann, Christine Perreng, Simón Pérez, Muriel Zbinden

*Inhalt und Richtigkeit der Artikel unterliegen der jeweiligen Autorin oder dem Autor. Die verwendeten Bilder stammen von uns oder sind von einer lizenzfreien Quelle.*

Dieser Newsletter erscheint 3-4 mal jährlich

**Bestellung / Abmeldung**

[info.wohnautonom@upd.ch](mailto:info.wohnautonom@upd.ch)