



# UPDate



## Achtsamkeit im Garten

**Gärten sind für den Menschen seit langer Zeit ein spezieller Ort. Nicht zufällig wird die Vorstellung des Paradieses häufig mit einem Garten assoziiert. Ursprünglich aus dem Persischen, beschreibt Paradies ein Stück eingezäuntes Land, im Hebräischen und später Griechischen wird es zu einem Park oder Baumgarten. Die Verbindung zwischen Natur und Mensch wird hier eindeutig. Die Natur ist wild, aber auch allumfassend. Der Mensch hat immer wieder versucht, die Natur zu zähmen. Der Garten stellt hier die eigentliche Metapher dar, in welcher der Mensch die Natur pflegt, und zwar so, dass er in ihr eine Art kultivierte Geborgenheit finden kann.**

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die sich anstatt auf die Vergangenheit oder die Zukunft auf den gegenwärtigen Moment richtet. Dieser Prozess ist

zwar absichtsvoll, aber nicht wertend. Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen und Erleben des gegenwärtigen Moments: Emotionen, Gedanken, Sinneseindrücke, alles was in und um einen herum passiert. Das Ziel besteht darin, durch dieses bewusste Erleben des Moments wieder in den Fluss des Lebens geführt zu werden. Historisch betrachtet, stammt das Konzept der Achtsamkeit aus der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis. Im westlichen Kulturkreis ist die Achtsamkeit insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden wie der MBSR (mindfulness-based-stress-reduction) bekannt geworden.

Die UPD verfügt an ihrem Hauptstandort neu über einen eigenen, konzipierten Achtsamkeitsgarten. Im Hof des Zentralbaus und seiner Umgebung können durch die Natur wohlthuende Sinneseindrücke erfahren werden. Verschiedenste besinnliche Pflanzen aus dem In- und Ausland, deren Farben



und Düfte zum Entspannen anregen, lassen sich hier auf-  
finden. Sinnesreize aus Licht und Schatten verleihen dem Ort  
eine ganz eigene Atmosphäre, in die es sich eintauchen lässt.  
Ein Weiher ergänzt das Bild der Geborgenheit und die nahe  
Lage am Waldrand öffnet das Tor zur Natur. Im Garten lassen  
sich durch die Natur die eigene psychische Gesundheit und  
Resilienz stärken. Während der Garten ein Ort der Beobach-  
tung, der Begegnung mit sich und der Natur wie des Erlebens  
selbst ist, lassen sich hier auch spezifische Aktivitäten in Hin-  
sicht auf Achtsamkeit unternehmen.

Der Pflanzenteil kann in einem Rundgang abgelaufen wer-  
den, der etwa 20 Minuten dauert. Hier können einzelne



Blätter, Halme und Äste genau betrachtet, befühlt, beschnup-  
pert und sogar gekostet werden. Die Auswahl der Pflanzen  
ist vielfältig und bildet ein breites Spektrum ab. Die Pflanzen  
dürfen – mit Vorsicht und ohne die Pflanzen langfristig zu  
beschädigen – auch geschnitten werden, sodass der Be-  
sucher für sich beispielsweise einen Ast mitnehmen kann.  
Während generell am Unterhalt der Beete mitgearbeitet  
werden kann, ist ein Beet bewusst leer gelassen. Hier lassen  
sich Pflanzen setzen, mit der Erde arbeiten und das stete  
Wachstum an den Keimen beobachten. Nicht zuletzt verfügt  
der Achtsamkeitsgarten über einen Barfussweg, auf dem  
sich verschiedene Untergründe ertasten lassen. Für sich al-  
leine oder geführt kann man den Untergrund erfahren und  
sich von einem Feld in das nächste bewegen, um der eigenen  
Empfindung nachzugehen.

Gärten sind ein Versuch, die wilde Natur zu zähmen, um sie  
für uns zugänglicher zu machen. Wir Menschen sehnen  
uns nach der Natur, nach einem Ort der Zuflucht und Gebor-  
genheit. Auch den Patientinnen und Patienten der UPD kann  
ein Garten in Zeiten ihrer Krise ein Rückzugsort zum Ent-  
schleunigen sein, indem sie von den Vorzügen der Natur und  
Naturerfahrung profitieren.

Der Achtsamkeitsgarten wurde aus dem Fonds der Stiftung  
UPD finanziert und von der Gärtnerei UPD realisiert und  
steht allen Stationen der UPD zur Verfügung. Er wird vom All-  
tags- und Milieugestalter der Station Schwartzlin zusammen  
mit Patientinnen und Patienten der Station unterhalten und  
gepflegt.

Lars Wyss, wiss. Mitarbeiter,  
Zentrum Klinische Pflegewissenschaft



# Theorie und Therapie der Verhaltenssucht

**Am 18. Juni 2021 fand in der UPD ein Symposium «Theorie und Therapie der Verhaltenssucht» statt. Im Vorfeld erklärte Mitorganisator Prof. Dr. phil. Franz Moggi in einem Interview die Beweggründe, nicht substanzungebundene Abhängigkeiten in den Fokus dieser Veranstaltung zu stellen.**

**Im Januar 2020 wurde die Addiction Psychology Switzerland (APS) gegründet und du bist Vorstandsmitglied. Gehörst du zu den Gründungsmitgliedern und warum braucht es diese Vereinigung?**

Ja, ich bin ein Gründungsmitglied. Die Schweizerische Vereinigung Suchtpsychologie braucht es aus mehreren Gründen: Erstens: die Psychologie leistet einen substanziellen Beitrag zur Beschreibung, Diagnostik, Erklärung, Indikation und Therapie von Suchterkrankungen. Zum Beispiel erklären psychologische Theorien wie die Lerntheorien, wie Spielsucht (engl. Gambling) online oder im Kasino entstehen kann. Es geht dabei vereinfacht gesagt am Anfang meist um Belohnungslernen und eine damit verbundene Dopaminausschüttung beim Gewinnen. Die Personen spielen weiter, um den damit einhergehenden emotionalen Zustand wieder zu erleben, zumal sie meistens immer häufiger mit unangenehmen Folgen verlieren. Sie versuchen die immer grösseren Verluste mit risikoreichem Spielen erfolglos zu kompensieren und damit verbundene negative Emotionen wie Trauer, Panik oder Wut zu vermeiden. Dieser Teufelskreis führt zu einer Abwärtsspirale. Zweitens: auch die erfolgreichen psychotherapeutischen Modelle im Suchtbereich wurden und werden von Psychologinnen und Psychologen entwickelt (z. B. motivierende Gesprächsführung, kognitive Verhaltenstherapie der Sucht). Drittens: Ziel ist auch der fachliche Austausch und die Vernetzung von sich mit Sucht befassenden Psychologinnen und Psychologen, denn bisher gab es in der Schweiz keinen Berufsverband sozusagen als Heimathafen. Viertens: die Vereinigung möchte ein Curriculum zu Grundlagenwissen über Sucht und deren Therapie aufbauen, weil das Thema Sucht in Aus-, Weiter- und Fortbildungen stiefmütterlich behandelt wird. In Zukunft kann es den psychologischen Suchttherapeuten oder die Suchttherapeutin geben.



Prof. Dr. phil. Franz Moggi ist Koordinator des Netzwerks Suchtpsychiatrie des deutschsprachigen Teils des Kantons Bern, Chefspsychologe und Leiter Klinisch Psychologischer Dienst sowie psychologischer Leiter des Kompetenzzentrums Psychotherapie der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD.

**Das Symposium zu Theorie und Therapie der Verhaltenssucht war das erste dieses Verbands und wurde zusammen mit der UPD veranstaltet. Was hat euch bewogen, Verhaltenssuchte zum Thema zu machen?**

Ein Grund für den thematischen Entscheid ist, dass im nächsten Jahr in Kraft tretende Klassifikationssystem ICD-11 zum ersten Mal Gaming (Computerspielsucht) und Gambling (Spielsucht online oder im Kasino) als eigene psychische Störungen diagnostiziert werden können. Für Gambling trifft das bereits im DSM-5 zu. Vorher wurde beispielsweise Spielsucht als Impulskontrollstörung bezeichnet. Beide Verhalten werden nun als Verhaltenssuchte anerkannt. Es gibt noch andere

süchtig anmutende Verhaltensweisen, die bisher keinen Eingang als Sucht in die Klassifikationssysteme gefunden haben (z. B. Kaufsucht, Sexsucht, Sportsucht), die aber nur in der Laiensprache so bezeichnet werden.

### **Wieso habt ihr gerade Prof. Dr. Joël Billieux und Dr. Renanto Poespodihardjo als Referenten eingeladen?**

Weil es sich um eine gesamtschweizerische Vereinigung handelt, musste darauf geachtet werden, dass nicht nur Referenten aus dem deutschsprachigen Raum eingeladen werden. Mit Prof. Billieux fanden wir einen international anerkannten, frankophonen Schweizer, der seit Jahren erfolgreich über Verhaltenssuchte forscht, im Ausland tätig war (Belgien, Luxemburg) und sehr gut publiziert. Er liefert suchtpsychologische Erklärungen. Dr. Poespodihardjo ist leitender Psychologe an der UPK Basel. Von den Universitätskliniken waren sie die ersten, die Verhaltenssucht in ambulanten und stationären Programmen behandeln. Er ist ein erfolgreicher Praktiker, hat mediale Aufmerksamkeit und ist am Puls suchtpsychologischer Behandlungen. Das Symposium wurde simultan übersetzt, was – nebenbei bemerkt – finanziell eine Herausforderung darstellt.

### **Du bist selber Wissenschaftler im Bereich Sucht an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD. In welchen Bereichen haben du und deine Arbeitsgruppe geforscht? Waren da auch Verhaltenssuchte ein Thema?**

Bisher haben wir keine Verhaltenssuchte beforscht, sondern uns mit der Behandlung von Komorbiditäten psychischer Störungen und Substanzkonsumstörungen befasst (z. B. Alkohol, Drogen). Es ging beispielsweise um die Entwicklung und Evaluation stationärer Behandlungsprogramme von Psychosen oder um Persönlichkeitsstörungen mit einer Suchtproblematik. Weiter entwickeln und evaluieren wir Interventionen zur Verbesserung stationärer Behandlungen bei Alkoholabhängigkeit. Und schliesslich haben wir epidemiologische und naturalistische Beobachtungsstudien bei ADHS mit substanzgebundener Sucht durchgeführt, um herauszufinden, welche Behandlungen da erfolgversprechend sein können.

### **Du bist ja auch in der Versorgung tätig. Ihr bietet diverse Angebote für Menschen mit Suchtproblematik an. Behandelt ihr auch Patientinnen und Patienten mit Verhaltenssuchten und welche sind das?**

Wir behandeln in unserer Klinik nicht explizit Verhaltenssuchte. Im Kanton Bern bieten jedoch verschiedene Kliniken solche Behandlungen an (siehe Broschüre «Suchtpsychiatrie» auf [upd.ch/sucht](http://upd.ch/sucht)). Unsere Angebote zum sogenannten Qualifizierten Entzug von Substanzkonsumstörungen umfassen Entgiften und Entzug von Suchtmitteln einschliesslich Cannabis sowie Beratung zur Weiterbehandlung. Bei Komorbiditäten motivieren wir ebenfalls zu Behandlungen und bieten Psychotherapie an. Insgesamt sind die Angebote zur Suchtbehandlung noch nicht ausreichend. Nur gerade zehn Prozent aller behandlungsnotwendigen alkoholabhängigen Personen erhalten eine Behandlung, während über 50 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Psychosen behandelt werden. Öffentliche Stigmatisierung, Scham und Kranken- sowie Sozialversicherungen, die nicht wie bei anderen psychischen Störungen bestimmte Kosten übernehmen,



### **Verhaltenssucht**

Surfen im Internet oder shoppen in der Stadt gehören zum Alltag vieler Menschen. Aus solch alltäglichem Verhalten kann sich eine Sucht entwickeln, wie beim Konsum von Alkohol oder Drogen. Durch die Sucht entstehen häufig psychische, körperliche und finanzielle Probleme. Verhaltenssuchte oder stoffungebundene Süchte wie Geldspielsucht, Kaufsucht oder Social-Media-Sucht sind exzessive Verhaltensweisen, die eine betroffene Person nicht mehr richtig kontrollieren kann.

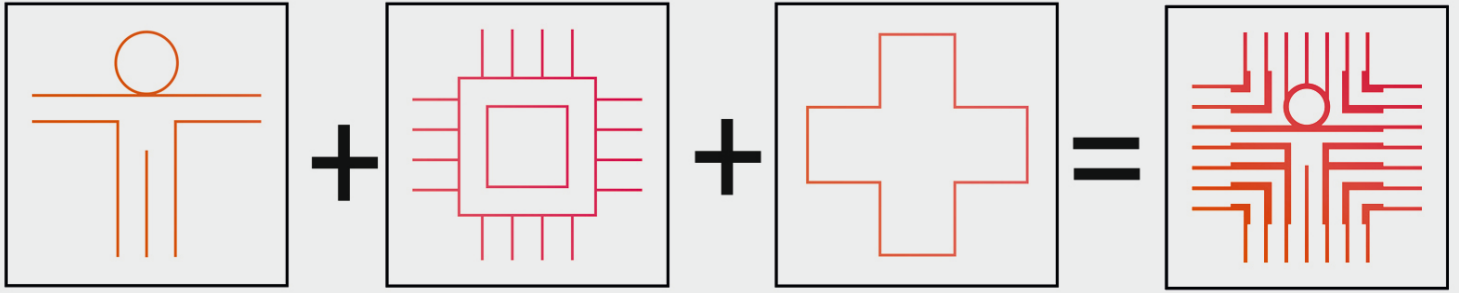
Quelle: Bundesamt für Gesundheit BAG

tragen sicher dazu bei. Verbreitet ist oft eine Angst vor Suchtpatientinnen und -patienten und die Haltung, dass diese selber Schuld an ihrer Krankheit seien.

### **Was denkst du, wohin es in nächster Zeit geht betreffend Verhaltenssuchte. Wie sehen zukünftige Therapien aus? Werden neue Verhaltenssuchte auftreten und gibt es neue Präventionsansätze?**

Ein wichtiger Schritt ist, dass nicht nur Substanzkonsumstörungen als Krankheit anerkannt werden, sondern auch substanzungebundene, also Verhaltenssuchte. Die nächste Sucht, die möglicherweise als Diagnose akzeptiert wird, könnte die Online-Sexsucht sein. Kaufsucht und Sportsucht werden wahrscheinlich noch länger nicht als Diagnosen in den entsprechenden Klassifikationssystemen aufgenommen werden. Es wird auch darum gehen, die evidenzbasierten erfolgreichen Behandlungen noch weiter zu verbessern. Zum Beispiel die Einführung von Inhibitionstrainings im Sinne einer Automatisierung von verbesserter Verhaltenskontrolle in Rückfallsituationen, einem Gebiet auf dem wir selber forschen und bald die Ergebnisse eines multizentrischen, doppelblinden und randomisiert kontrollierten Versuchs präsentieren können. Wir wollen aber nicht nur wissen, ob solche Interventionen verhaltenswirksam sind, sondern auch, wie sie aus neurobiologischer Sicht wirken. Neue Medikamente kommen meines Wissens momentan nicht auf dem Markt. Jedoch zeigen Forschungsergebnisse aus den USA, dass die Rückfallgefahr dank der Verwendung von Psilocybin in einem psychotherapeutischen Setting sinkt. Diese Verfahren müssen wahrscheinlich in einem psychologischen Konzept eingebettet und unter Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten oder einer Therapeutin erfolgen. Dies wird sicher in unserer Vereinigung Suchtpsychologie thematisiert werden.

lic. phil. Daniela Krneta



## CAIM Berner Zentrum für Künstliche Intelligenz in der Medizin

Das Center for Artificial Intelligence in Medicine (CAIM) ist eine Forschungs-, Lehr- und Translationsplattform für Medizintechnologie, die KI nutzt, um die Versorgung der Patientinnen und Patienten zu verbessern und die Arbeit von Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegenden zu erleichtern. Das CAIM profitiert von der einzigartigen Konstellation in Bern, die Akteure aus Wissenschaft, Gesundheitswesen und Industrie zusammenführt. Es wurde im Januar 2021 als Zentrum der Medizinischen Fakultät der Universität Bern und des Insel-

spitals, Universitätsspital Bern, zusammen mit den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern (UPD) und dem Schweizerischen Institut für Translationale und Unternehmerische Medizin, sitem-insel, als Partner eingeweiht.

Soeben ist der erste Newsletter mit Informationen zu aktuellen Themen aus dem CAIM erschienen. Sie können den CAIM Update auch [abonnieren](#).



## Jugendliche Studienteilnehmende gesucht

Die Forschungsabteilung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der UPD sucht gesunde Jugendliche im Alter zwischen 14 und 25 Jahren zur Teilnahme an diversen Forschungsprojekten (Kontrollgruppen). Das Ziel unserer Forschung ist es, einen Beitrag zur Verbesserung des Verständnisses und der Behandlungsmöglichkeiten psychischer Störungen im Jugendalter zu leisten. Für unsere Forschung suchen wir – nebst Jugendlichen mit psychischen Problemen – auch psychisch gesunde Jugend-

liche, die Interesse haben, an unseren Projekten teilzunehmen.

Um möglichst viele Jugendliche zu erreichen, bitten wir Sie, die Möglichkeit zur Teilnahme an der Studie in Ihrer Familie oder im Bekanntenkreis zu verbreiten. Informationen zu den einzelnen Studien und Kontaktangaben finden Sie unter [www.upd.ch](http://www.upd.ch). Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung: [studien.kjp@upd.unibe.ch](mailto:studien.kjp@upd.unibe.ch)



## Kunstwerkstatt Waldau «Wölfe von Heute»

**Wölfe gibt es nicht nur im Wallis, sondern auch in Bern.  
Während die Wölfe im Wallis Schafe reissen, machen  
die in Bern Kunst.**

Der älteste dieser Berner Wölfe heisst Adolf Wölfli. Er ist bis zu seinem Tod im Jahre 1930 künstlerisch in der Klinik Waldau tätig gewesen. Heute gilt er weltweit als einer der renommiertesten «Art brut» Künstler. Zurzeit wird sein Schaffen im Zentrum Paul Klee in Bern ausgestellt.

Der «Genius loci» der Waldau lebt aktuell in der Kunstwerkstatt weiter. Seit deren Gründung im 2003 haben dort gegen hundert Kunstschafter die Aussenseiterkunst Wölfli's fortgeführt – nie im Sinne von Kopien, sondern stets getrieben von einer unbändigen Phantasie zu Kunstwerken eigener Schöpfung.

Die Gruppenausstellung im Kulturhof Schloss Köniz zeigt einen Querschnitt durch das schöpferische Universum der heute in der Kunstwerkstatt Waldau tätigen Künstler und Künstlerinnen.

### Vernissage

**Freitag, 2. Juli 2021, 18.00 Uhr.**

Mit Apéro und Musik mit Martin Abbühl (vio) und Dimitri Howald (git).

### Ausstellung «Wölfe von Heute»

Öffnungszeiten 2. bis 11. Juli 2021

Samstag und Sonntag: 11.00 bis 17.00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 17.00 bis 21.00 Uhr

Noch bis zum 11. Juli 2021 können Sie zudem die Kunstplakataktion «DER WOLF IST LOS» vor dem Zentrum Paul Klee bestaunen – gleich neben der Ausstellung «Riesen = Schöpfung – die Welt von Adolf Wölfli» in den Innräumen des Zentrums Paul Klee.



## Veranstaltungen



Nächste Sendung:  
Mittwoch, 14. Juli 2021  
17:00–18:00 Uhr

### Radio loco-motivo

Verrücktes Radio mit Seele: Menschen mit und ohne Psychiatrieerfahrung machen gemeinsam Radio rund ums Thema Psychiatrie, um ihre Anliegen an eine breite Öffentlichkeit zu tragen.

Radio loco-motivo sendet auf Radio Bern RaBe 95.6 MHz. Sendung verpasst? Kein Problem. Jederzeit nachzuhören auf [www.radiolocomotivo.ch](http://www.radiolocomotivo.ch)

Donnerstag, 26. August 2021  
14:00–18:00 Uhr  
UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude, Festsaal

### 5. Waldau-Symposium

Aktuelle Befunde aus der Forschung der Berner Universitätsklinik zu Alkoholabhängigkeit, Gedächtnisstörungen, Schlaf, Selbstschädigung und Schizophrenie.

Donnerstag, 21. Oktober 2021  
13:00–17.45 Uhr  
UPD Bern, Bolligenstrasse 111  
Wirtschaftsgebäude, Festsaal

### Cannabis und Cannabiskonsumstörungen

Zweites Suchtsymposium der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD.

## SAVE THE DATE

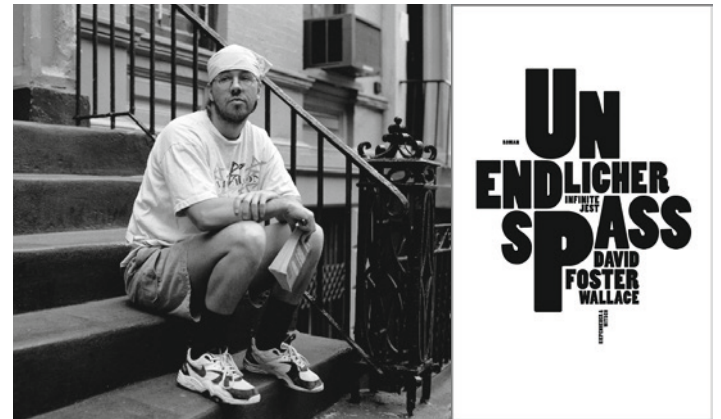
1. Dezember 2021  
Herbst Symposium auf dem Gurten

Weitere Informationen finden Sie im Veranstaltungskalender auf [www.upd.ch/veranstaltungen](http://www.upd.ch/veranstaltungen)

## IMPRESSUM

Herausgeberin: Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)  
Gestaltung: tasty graphics gmbh

Die nächste Ausgabe des UPD-Newsletters erscheint im September 2021. Texte und Bilder schicken Sie bitte bis am 20. August an: [mike.sutter@upd.ch](mailto:mike.sutter@upd.ch)



## Unendlicher Spass

Der Sommer zeigt sich endlich auch mal sonnigwarm und dann kommt noch Fussball-EM im TV! Dass die Dänen nach der Reanimation eines Mitspielers weiterkicken müssen, lässt Grenzen unserer Unterhaltungsgesellschaft erahnen. David Forster Wallace setzte sich mit diesem Thema ausführlichst (gut 1500 Seiten) und sprachgewaltig im Roman «Unendlicher Spass» auseinander. Trotz bestmöglicher psychiatrischer Behandlung der Depression suizidierte sich dieser aussergewöhnliche Autor im Alter von 46 Jahren.

## Dienstjubiläen Juni 2021

10 Jahre  
Stefanie Priska Tüscher-Schenk  
Stefanie Künsch

20 Jahre  
Claudia Krancicki  
Thiruvananthan Thirunavukarasu  
Alessandra Scotti  
André Mürset

# 10

# 20

Wir wünschen unseren  
Leserinnen und Lesern  
einen schönen Sommer!