



Fachkurs / Schmerz: Biopsychosozial, individuell, präventiv

Entdecken Sie die Vielseitigkeit des Schmerzes und lernen Sie die ganzheitliche Begleitung der Betroffenen unter grösstmöglichem Einbezug von Selbstmanagement.

- ✓ Wir sind überzeugt, dass chronischer Schmerz durch einen konsequenten interprofessionellen Ansatz und die Einbindung von Betroffenen und Angehörigen überwunden oder so reduziert werden kann, dass ein gutes Leben trotz Schmerzen möglich ist.
- ✓ Nutzen Sie die Gelegenheit, direkt von den Erfahrungen und Perspektiven Betroffener und ihrer Angehörigen zu lernen. Durch dieses dialogische Setting gewinnen Sie wertvolle Einblicke und profitieren von einem praxisnahen Austausch.
- ✓ Der Kurs beleuchtet zudem wichtige Präventivstrategien (Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention), um die Gefahr der Schmerzchronifizierung frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.

Steckbrief

Titel/Abschluss Fachkurs	Kosten CHF 2'800 für den ganzen Kurs, CHF 350 pro Tag	Kontakt
Dauer 7 Kurstage	Unterrichtssprache Deutsch	Studienorganisation Weiterbildung Gesundheit T +41 31 848 45 45
Unterrichtstage Mittwoch, Donnerstag, Freitag	Studienort Bern und online	E E-Mail anzeigen
Anmeldefrist 22. Januar 2026	Departement Gesundheit	
Anzahl ECTS 4 ECTS-Credits (für berechnigte Personen)	Nächste Durchführung März bis April 2026 → 12., 13., 20. + 26. März, 1., 9. + 23. April 2026	

[Informationen zu Organisation + Anmeldung](#)

Zum Fachkurs 2026 anmelden

Inhalt + Aufbau

Porträt

Im Fachkurs stellen wir die Diagnose des chronischen Schmerzes in den Mittelpunkt und betrachten dieses Phänomen umfassend im interprofessionellen Kontext. Durch die aktive Einbindung von Betroffenen und Angehörigen schaffen wir ein tiefes Verständnis für die vielfältigen Einflussfaktoren.

Was erwartet Sie im Kurs?

- Tiefgehende Einblicke in die Schmerzentstehung: Erfahren Sie mehr über die Mechanismen der Schmerzentstehung und den Übergang vom akuten zum chronischen Schmerz.
- Lebensphasenspezifische Betrachtung: Wir berücksichtigen die unterschiedlichen Bedürfnisse von Kindern, Erwachsenen und älteren Menschen.
- Genesungsbegleitung im Fokus: Diskutieren Sie gemeinsam mit uns die vielfältigen Möglichkeiten der Genesungsbegleitung in verschiedenen Settings und ziehen Sie wertvolle Schlussfolgerungen.
- Selbstmanagementstrategien: Wir legen besonderen Wert auf Selbstmanagementstrategien, die auf verschiedenen Ebenen ansetzen: kognitiv, emotional, kreativ, spirituell, körperlich, verhaltensbasiert, sozial.

Ausbildungsziel

Im Fachkurs

Tag 1 und 2: Vertieftes Verständnis von chronischen Schmerzen

- Sie verstehen Schmerzen im biopsychosozialen Modell zu erfassen.
- Sie lernen die Komplexität von Schmerz und die verschiedenen Schmerzdimensionen kennen.
- Sie unterscheiden verschiedene Schmerztypen anhand der Art und Sensibilisierung des nozizeptiven Systems.
- Sie erlernen die Mechanismen von nozizeptivem, noziplastischem und neuropathischem Schmerz.
- Sie wenden Methoden an zur systematischen Erfassung und Bewertung von Schmerz.
- Sie erfassen das Schmerzerleben bei Kindern, Erwachsenen und älteren Menschen.

Tag 3: Schmerztherapie und Selbstmanagement

- Sie lernen die Anwendung spezifischer Strategien für die Schmerzbehandlung in ambulanten, stationären und palliativen Settings.
- Sie lernen die Grundlagen und fortgeschrittene Ansätze in der medikamentösen Schmerzbehandlung.
- Sie lernen den Einsatz von Techniken zur Selbsthilfe und nicht-medikamentösen Behandlung entsprechend dem Lebensalter der Patient*innen.
- Sie erlernen die Schmerztherapie im Kontext der persönlichen Lebenswelt (Kinder, Erwachsene, ältere Menschen).

Tag 4: Schmerzerleben und Präventivstrategien

Sie erkennen und behandeln Wechselwirkungen zwischen chronischem Schmerz und Angst/Depression

Sie kennen Strategien zur Bewältigung von chronischem Schmerz im täglichen Leben

- Sie implementieren Bewegungstherapien zur Unterstützung der Schmerzbehandlung
- Sie lernen den Umgang mit Schlafstörungen und Erschöpfung bei Schmerzpatient*innen
- Sie verstehen die Rolle von Stress, Stressintoleranz und Entspannung in der Schmerztherapie
- Sie integrieren Erkenntnisse aus der Mitgefühlforschung zur Unterstützung von Angehörigen

Tag 5: die interprofessionelle Zusammenarbeit unter Einbindung der Betroffenen und Angehörigen

- Sie fördern die Teamarbeit mit einem Fokus auf den Patient*innen im Zentrum des Behandlungsprozesses (Patient and Public Involvement and Engagement “ PPIE)
- Sie befassen sich mit der Entwicklung und Anwendung präventiver Strategien zur Vermeidung von chronischem Schmerz, einschliesslich psychologischer, sozialer und physischer Risikofaktoren (Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention).

Tag 6: Kommunikation und Shared decision Making (geteilte Entscheidungsfindung) in der Schmerzbehandlung

- Sie verbessern die kommunikativen Fähigkeiten im Umgang mit Schmerzpatient*innen und deren Familien.

Tag 7: Praxisorientierte Lösungen erarbeiten

- Anhand von Fallvignetten erarbeiten Sie im interprofessionellen Team und unter Einbezug der Betroffenen/Angehörigen individualisierte Behandlungspläne oder Selbstmanagementstrategien.

Mehr erfahren:



PrePac – Prävention von Schmerzchronifizierung

Das Projekt PrePac verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Prävention von chronischen Schmerzen. Es berücksichtigt den individuellen biopsychosozialen Kontext, um zu erreichen, dass Menschen mit Schmerzen...

✕ Ausbildungsziel ausführlich

Tag 1 und 2: Vertieftes Verständnis von chronischen Schmerzen

- Die Teilnehmenden erlangen ein fundiertes Verständnis der Mechanismen der Schmerzentstehung und des Übergangs vom akuten zum chronischen Schmerz.

- Für eine möglichst präzise Therapie ist es wichtig, dass neben der Schmerzstärke auch die Schmerzempfindlichkeit der Betroffenen erfasst wird. Diese wird mithilfe der sogenannten «Quantitativen sensorischen Testung» (QST) gemessen.
- Lebensphasenspezifische Aspekte: Sie lernen die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen in verschiedenen Lebensphasen (Kindheit, Erwachsenenalter, hohes Alter) kennen.
- Sie lernen den Umgang mit den verschiedenen Schmerzdimensionen

Tag 3: Schmerztherapie und Selbstmanagement

- Entscheidungsfindung geeigneter physikalischer Behandlungsmethoden, die zur Beeinflussung der Sensibilisierung und somit zur Schmerzreduktion beitragen (Mechanismenbasierte Schmerztherapie).
- Anwendung spezifischer Strategien für die Schmerzbehandlung in ambulanten, stationären und palliativen Settings.
- Grundlagen und fortgeschrittene Ansätze in der medikamentösen Schmerzbehandlung.
- Einsatz von Techniken zur Selbsthilfe und nicht-medikamentösen Behandlung entsprechend dem Lebensalter der Patient*innen.
- Schmerztherapie im Kontext der persönlichen Lebenswelt (Kinder, Erwachsene, ältere Menschen).

Tag 4: Schmerzerleben und Präventivstrategien

- Erkennen und Behandeln der Wechselwirkungen zwischen chronischem Schmerz und Angst/Depression.
- Strategien zur Bewältigung von chronischem Schmerz im täglichen Leben.
- Implementierung von Bewegungstherapien zur Unterstützung der Schmerzbehandlung.
- Umgang mit Schlafstörungen und Erschöpfung bei Schmerzpatient*innen.
- Verständnis der Rolle von Stress, Stressintoleranz und Entspannung in der Schmerztherapie.
- Integration von Erkenntnissen aus der Mitgefühlforschung zur Unterstützung von Angehörigen.

Tag 5: die interprofessionelle Zusammenarbeit unter Einbindung der Betroffenen und Angehörigen

- Entstehung und Verschlimmerung chronischer Schmerzen zu verhindern.
- Vernetzung: Aufbau eines Netzwerks von Fachpersonen und Betroffenen zur langfristigen Unterstützung und zum Wissensaustausch (Patient and Public Involvement and Engagement "PPIE")
- Best Practices: Austausch bewährter Praktiken und gemeinsames Lernen von erfolgreichen Ansätzen und Modellen in der Schmerztherapie.
- Praktische Übungen: Integration praxisnaher Übungen und Methoden, die direkt im beruflichen Alltag umgesetzt werden können.
- Selbstkompetenz: Stärkung der eigenen Fähigkeiten zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge als Fachperson.
- Resilienz: Entwicklung von Strategien zur Förderung der Resilienz bei sich selbst und bei den Betroffenen.

Tag 6: Kommunikation und Shared Decision Making (geteilte Entscheidungsfindung) in der Schmerzbehandlung

- Kommunikation: Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten für den Austausch zwischen Fachpersonen, Betroffenen und Angehörigen.
- Dialogischer Ansatz: Förderung eines gleichberechtigten Austauschs zwischen Fachpersonen, Betroffenen und Angehörigen, um gegenseitiges Verständnis und Unterstützung zu stärken.
- Multidimensionale Ansätze: Vermittlung und Anwendung von kognitiven, emotionalen, spirituellen, kreativen, körperlichen, verhaltensbasierten und sozialen Selbstmanagementstrategien.

Tag 7: Praxisorientierte Lösungen erarbeiten

- Fallbeispiele: Bearbeitung konkreter Fallbeispiele, um theoretisches Wissen in praktischen Kontexten anzuwenden.
- Lösungsfindung: Entwickeln und Evaluieren von individuellen Behandlungs- und Betreuungskonzepten für Schmerzpatient*innen in unterschiedlichen Settings.

Inhalt

1. Verstehen und Analysieren

- Komplexe Wechselwirkungen erkennen: Erkennen und Analysieren der komplexen Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren bei Schmerz
- Grundlagen der Neurophysiologie und Neuropathologie zur Sensibilisierung des Schmerzsystems (Neuroplastizität)
- Kategorisierung der Sensibilisierungen (peripher, zentral, kortikal, nozizeptiv und neuropathisch)
- Anwendung der «Quantitativen sensorischen Testung» (QST), ein Untersuchungsverfahren, das eine umfassende Analyse der Schmerzempfindlichkeit ermöglicht
- Praktische Anwendung: Anwenden dieses Verständnisses in der täglichen Praxis, um umfassendere Behandlungsansätze zu entwickeln

2. Personalisierte Therapie

- Therapiepläne erstellen: Erlernen von Techniken zur Erstellung personalisierter Therapiepläne, die den spezifischen Bedürfnissen und Lebenssituationen der Patient*innen gerecht werden
- Patientenzentrierung fördern: Fördern eines patientenzentrierten Ansatzes in der Schmerztherapie.

3. Prävention und Risikomanagement

- Risikofaktoren identifizieren: Identifizieren von Risikofaktoren für die Entstehung und Chronifizierung von Schmerz
- Präventivstrategien entwickeln: Entwickeln und Anwenden von präventiven Strategien, um Schmerz vorzubeugen und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern

4. Kommunikation und Zusammenarbeit

- Effektive Kommunikation: Fördern einer effektiven Kommunikation zwischen Fachpersonen, Patient*innen und deren Angehörigen
- Interdisziplinärer Ansatz: Unterstützung eines interdisziplinären Ansatzes in der Schmerztherapie, um eine ganzheitliche Versorgung zu gewährleisten

5. Selbsthilfe und Autonomie

- Selbsthilfetechniken: Vermitteln von Techniken und Methoden zur Selbsthilfe, die Betroffenen helfen, besser mit ihrem Schmerz umzugehen
 - Autonomie fördern: Förderung der Autonomie und Lebensqualität von Schmerzpatient*innen durch gezielte Selbsthilfemassnahmen
- Methodik



1. Präsenzunterricht

- Interaktive Seminare: Direkter Austausch und Diskussionen in Präsenzseminaren, die durch erfahrene Fachpersonen geleitet werden
- Live-Demonstrationen: Praktische Vorführungen und Übungen im Klassenraum, um die Anwendung von Techniken und Strategien zu erlernen und zu vertiefen

2. Lernvideos

- Multimediale Unterstützung: Einsatz von Lernvideos, um komplexe Inhalte anschaulich zu vermitteln und den Lernprozess zu unterstützen
- Flexibles Lernen: Möglichkeit, die Videos jederzeit anzusehen, um Inhalte nach Bedarf zu wiederholen und zu vertiefen

3. Fallgeschichten von Betroffenen und Angehörigen

- Erfahrungsberichte: Präsentationen und Diskussionen von Fallgeschichten, die von Betroffenen und ihren Angehörigen persönlich erzählt werden
- Realitätsnahe Einblicke: Verständnis für die tatsächlichen Herausforderungen und Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Schmerzen und deren Umfeld

4. Fallgeschichten: «Irrwege» durch das Gesundheitssystem

- Kritische Analyse: Untersuchung von Fallgeschichten, die problematische Verläufe und Fehlentscheidungen im Gesundheitssystem aufzeigen
- Lernmöglichkeiten: Identifikation von Verbesserungspotenzialen und Entwicklung von Strategien, um ähnliche Situationen in der eigenen Praxis zu vermeiden

5. Selbstmanagementtechniken gegenseitig trainieren

- Praktische Übungen: Gemeinsames Üben von Selbstmanagementtechniken in Paaren oder Gruppen, um die Anwendung und Wirksamkeit zu erfahren
- Feedback und Unterstützung: Gegenseitiges Feedback und Unterstützung während der Übungsphasen, um Techniken zu optimieren

6. Reflektieren der Selbstmanagementtechniken

- Reflexionsphasen: Gezielte Reflexionsphasen, in denen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen mit den Selbstmanagementtechniken besprechen und bewerten
- Selbstreflexion: Förderung der Fähigkeit zur Selbstreflexion, um die persönlichen Stärken und Verbesserungspotenziale zu erkennen

→ Generelle Informationen zu den Lern- und Arbeitsformen.
Kompetenznachweise

Die Fallbearbeitung und -vorstellung inklusive Reflexion soll den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, ihr theoretisches Wissen und die im Kurs erworbenen Fähigkeiten praxisnah anzuwenden und zu vertiefen. Durch die kritische Auseinandersetzung mit einem realen Fall wird die Entwicklung der eigenen Kompetenz in der interprofessionellen Behandlung und Betreuung von Menschen mit chronischen Schmerzen gefördert.

Sie werden in Kleingruppen einen Praxisfall nach folgenden Kriterien bearbeiten und anschliessend präsentieren:

Analyse der Schmerzproblematik

- Analyse der Entstehung und Chronifizierung des Schmerzes unter Berücksichtigung der verschiedenen Einflussfaktoren
- Identifikation der Risikofaktoren und der Herausforderungen im Behandlungsprozess

Interprofessioneller Behandlungsansatz

- Darstellung der eingesetzten interprofessionellen Strategien und Methoden
- Beschreibung der Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Fachpersonen und der Einbindung von Betroffenen und Angehörigen

Anwendung von Selbstmanagementstrategien

- Beschreibung der angewendeten Selbstmanagementtechniken und deren Auswirkungen auf die Patient*innen
- Reflexion über die Effektivität und die Umsetzung der Techniken im konkreten Fall

Präventivmassnahmen

- Darstellung der ergriffenen Präventivstrategien zur Verhinderung der Schmerzchronifizierung
- Reflexion über die Wirksamkeit und die Herausforderungen bei der Implementierung dieser Massnahmen

Titel + Abschluss

Fachkurs in «Schmerz: Biopsychosozial, individuell, präventiv»

Dieser Fachkurs wird in folgenden Studiengängen angerechnet:

DAS /

Integrierte Pflege: Somatic Health

Sie setzen sich mit somatischer Gesundheit und Krankheit auseinander und erarbeiten sich eine Grundlage, um Aufgaben in einem der folgenden Bereiche zu übernehmen: Fachverantwortung in Pflege und...

MAS /

Integrierte Pflege: Somatic Health

Die Weiterbildung für Gesundheitsprofis zur professionellen Gestaltung der Pflege körperlich kranker Menschen an der Schnittstelle von Praxis, Wissenschaft und Innovation.

DAS /

Integrierte Pflege: Mental Health

Sie setzen sich mit psychischer Gesundheit und Krankheit auseinander und erarbeiten sich eine Grundlage, um Aufgaben in deren Förderung sowie in der Therapie von Menschen mit entsprechenden Krankheitsbildern...

MAS /

Integrierte Pflege: Mental Health

Sie setzen sich vertieft mit Fragen psychischer Gesundheit und Krankheit an der Schnittstelle von Praxis, Wissenschaft und Innovation auseinander. Sie erarbeiten sich damit eine Grundlage, um höhere Aufgaben...

Dozierende

- Balz Winteler, Leitender Physiotherapeut Schmerzzentrum und Doktorand, Inselspital, Universitätsspital Bern
- Claudia Poggiolini, Dr. phil. im Bereich Gesundheitspsychologie und Gesundheitskommunikation
- Heidi Kaspar, Prof. Dr. sc.nat., Co-Leitung Partizipative Gesundheitsversorgung, Berner Fachhochschule
- Heike Kubat, Studienleiterin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Berner Fachhochschule Gesundheit
- Konrad Streitberger, Prof. Dr. med., Leitender Arzt Schmerzzentrum, Inselspital, Universitätsspital Bern
- Manuela Grieser, RN, MA, ganzheitliche Genesungsprozessbegleiterin, Studienleiterin BFH Gesundheit
- Monika von Bodisco, diplomierte Pflegefachfrau für Überwachungspflege und Pain Nurse im akuten Schmerzdienst und Aufwachraum, Lindenhofspital Bern

Die weiteren Fachexpert*innen werden noch bekannt gegeben.

Partner



Spital, Universitätsspital Bern,
merzzentrum

➤ Projekt PrePaC Prävention
chronischer Schmerzen

Voraussetzungen + Zulassung

✕ Zielpublikum

Der Fachkurs richtet sich an

- Medizinische Fachpersonen (u. a. Pflegende, Mediziner*innen, Physiotherapeut*innen)
- Fachpersonen aus der Sozialen Arbeit
- alle interessierten Personen, z. B. auch Betroffene, Angehörige, Lehrpersonen

Zulassungsbedingungen

Es gelten die allgemeinen Zulassungsbedingungen, die Sie im folgenden Dokument finden:

↓ [Ausführungsbestimmungen für die Weiterbildungsstudiengänge am Departement Gesundheit \(PDF, 80 KB\)](#)

Für den Erwerb der ECTS-Punkte benötigen Sie mindestens einen Abschluss auf der Tertiärstufe B.

Organisation + Anmeldung

Dauer + Unterrichtstage

7 Kurstage, März bis April 2026

Ca. 56 Stunden Präsenzunterricht, 1 Stunde individuelle Beratung und 63 Stunden Selbststudium, total 120 Stunden studentischer Arbeitsaufwand

Unterrichtszeiten: in der Regel von 8.30 bis 16.15 Uhr

7 Kurstage, März bis April 2026

- Donnerstag, 12. März 2026
- Freitag, 13. März 2026
- Freitag, 20. März 2026
- Donnerstag, 26. März 2026
- Mittwoch, 1. April 2026
- Donnerstag, 9. April 2026
- Donnerstag, 23. April 2026

✕ Studienort

Bern und online

→ Bern Schwarztorstrasse 48

Anmeldung + Geschäftsbedingungen

Anmeldefrist

22 Januar 2026

...men des Online-Anmeldeprozesses benötigen wir von Ihnen folgende Dokumente:

- Kopien Ihrer Bildungsabschlüsse (im PDF-Format, max. 1 MB pro Dokument)
- Passfoto (JPEG)

Bitte laden Sie diese Dokumente auch dann hoch, wenn Sie diese bereits im Rahmen einer anderen Anmeldung eingereicht haben. Wenn Sie Fragen oder Probleme bei der Online-Anmeldung haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Geschäftsbedingungen

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Änderungen bleiben vorbehalten. Im Zweifelsfall ist der Wortlaut der gesetzlichen Bestimmungen und Reglemente massgebend.

Rückzugsregelung: Gemäss Weiterbildungsreglement ist ein Rückzug ohne Kostenfolge bis zum Ablauf der Anmeldefrist möglich. Nach diesem Zeitpunkt sind bei einer Abmeldung vor Beginn der Weiterbildung 50% des zu verrechnenden Betrages geschuldet.

⌵ [Weiterbildungsreglement der Berner Fachhochschule \(WBR\) \(PDF, 127 KB\)](#)

⌵ [Ausführungsbestimmungen der BFH zum Weiterbildungsreglement \(PDF, 72 KB\)](#)

⌵ [Ausführungsbestimmungen des Departements Gesundheit zum Weiterbildungsreglement \(PDF, 83 KB\)](#)

[Zum Fachkurs 2026 anmelden](#)

Beratung

Studienleitung



Heike Kubat

Studienleiterin

T +41 31 848 47 93

E [E-Mail anzeigen](#)

Studienorganisation



Barbara Mosimann

Studienorganisatorin

T +41 31 848 50 33

E [E-Mail anzeigen](#)

Weitere Weiterbildungsangebote

Machen Sie Karriere und entwickeln Sie sich beruflich wie auch persönlich weiter mit einer Weiterbildung an der Berner Fachhochschule.



Weiterbildung Pflege

Machen Sie Karriere und entwickeln Sie sich beruflich wie auch persönlich weiter mit einer Weiterbildung an der Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit.

Weiterbildung Physiotherapie

Unsere Weiterbildungsangebote lassen sich einzeln oder in Kombination mit anderen besuchen und dadurch modular bis hin zum Master of Advanced Studies (MAS) aufbauen. Das ermöglicht Ihnen eine maximale...



Weiterbildung Ernährung und Diätetik

Stillen Sie Ihren Wissenshunger mit einer praxisorientierten Weiterbildung an der Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit.



Weiterbildung Geburtshilfe

Verhelfen Sie dem Leben zu einem guten Start!