

Recovery Wege entdecken

Ausgangslage:

Gesundung von schwerer psychischer Erkrankung ist möglich. Diese Erkenntnis hat in den letzten 20 Jahren für viel Bewegung im psychiatrischen Feld gesorgt. Vor allem für betroffene Menschen erschliesst sich eine bisher meist unerwartete Hoffnung und macht Mut zur Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung. Es ist offensichtlich, dass eine weitere Unterstützung des persönlichen Gesundungsprozesses für eine nachhaltige Stabilisierung hilfreich und sinnvoll ist. Pro Mente Sana nimmt dies zum Anlass, in Anlehnung an das seit über 10 Jahren erprobte EX-IN Curriculum, ein Recovery Angebot für psychisch erschütterte Menschen anzubieten.

Diese Entscheidung gründet sich auf Erfahrungen und Erkenntnisse bisheriger Peer- und EX-IN Weiterbildungen, in denen sich zeigt, dass ein Vorankommen auf dem eigenen Recovery Weg ein wesentliches Thema für alle Teilnehmenden ist. Es wird sehr positiv erlebt, über eigene Erfahrungen sprechen zu können und dabei Respekt und Wertschätzung zu erleben. Die Erfahrung psychischer Erschütterung wird damit von einem Element der Ausgrenzung zu einem Element der Zugehörigkeit. Dies trägt wesentlich dazu bei, sich aus Tabuisierung und Stigmatisierung zu befreien. Es ist das Ziel dieses Projektes, Menschen darin zu unterstützen, eigene Recovery Wege zu entdecken, d.h. das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten stärken, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein aufbauen sowie emotionale Beweglichkeit üben. So bildet sich ein stabiles Fundament als Basis für nachhaltige Gesundungswege.

Weiterbildung: Recovery Wege entdecken

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung, die auf ihrem eigenen Genesungsweg weiter vorankommen wollen. Wesentliches Element dieses Angebotes ist eine Haltung, die zur Auseinandersetzung mit psychischer Erschütterung einlädt und zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit ermutigt und das Vertrauen in die eigene Lebendigkeit stärkt. Gemeinsame Erfahrung schafft Verbundenheit und so bietet die Gemeinschaft ein Übungs – und Lernfeld, in dem persönlicher Wandel und Wachstum möglich wird. Auf dieser Grundlage bildet die Weiterbildung den Rahmen, gemeinsam und einzeln Recovery Wege zu entdecken.

Aufbau:

Kennenlerntag + 8 Module à 2 Tage im Zeitraum von 9 Monaten

Methoden:

Impulsreferate, Diskussionen, Erfahrungsberichte, Rollenspiele, Übungen, Kleingruppenarbeit, Filmsequenzen, Arbeit mit versch. Medien, Selbststudium, Lerngruppen

Voraussetzungen

- Gelebte Erfahrung mit psychischer Erschütterung
- Neugier
- Offenheit + Interesse für Erfahrungen anderer Menschen
- Die Bereitschaft haben, Erfahrungen zu teilen und zu reflektieren
- Nicht in einer akuten Krise sein

Weiterbildungskosten: 1700 CHF

DozentInnen der Weiterbildung

ErfahrungsexpertIn und FachexpertIn

Kurzbeschreibung Module:

Der **Kennenlerntag** dient dem gegenseitigen Kennenlernen, der Einschätzung und Klärung der persönlichen Entscheidung und Eignung.

Im **Modul 1 „Gesundheit und Wohlbefinden“** beschäftigen wir uns mit verschiedenen Fragen und Erfahrungen: was ist gesund? was ist krank? sind es Gegensätze? Meine eigenen Erfahrungen mit gesund sein und krank sein. Was tut mir gut und wie Sorge ich gut für mich? Wir teilen Erfahrungen, hören was es für Auffassungen in Wissenschaft gibt und vergleichen das mit eigenen Auffassungen. Gemeinsam wollen wir erkunden, wie jede/jeder gut für sich in verschiedenen Lebensbereichen sorgen kann.

Im **Modul 2: „Verständnis und Erfahrung“** tauschen wir uns über das jeweils persönliche Verständnis der eigenen Erkrankung aus, diskutieren, wie sich das eigene Krankheitsverständnis auf die Auseinandersetzung und Bewältigung mit der Krisenerfahrung auswirkt. Und wir begeben uns auf Spurensuche, um Zusammenhänge zwischen Krisenerfahrung und eigener Lebensgeschichte ausfindig zu machen. Auch wollen wir die eigene emotionale Ausdrucksfähigkeit üben und stärken.

Im **Modul 3: „Selbstbefähigung und Teilhabe“** teilen wir Erfahrungen mit Fremdbestimmung und Selbstbestimmung. Was ist wichtig, um in die Selbstermächtigung zu kommen und die Verantwortung für das eigene Leben, den eigenen Gesundungsweg wieder in die Hand zu nehmen. Und wir gehen dem nach, wie beschämend/stigmatisierend eine Erkrankung sein kann und wie es möglich ist, dem anders zu begegnen und sich nicht mehr für die eigene Erfahrung schämen zu müssen.

Im **Modul 4 „Recovery – Weg der Gesundung“** schauen wir uns Recovery Wege von anderen Menschen an. Und wir erkunden eigene Fähigkeiten und Potentiale. Dabei werden Wünsche, Hoffnungen, Träume zur Quelle und Anregung der eigenen Genesung. Ziele für den eigenen Gesundungsweg werden überlegt und in umsetzbare Schritte gebracht.

Modul 5 und Modul 6 „Sinnsuche und Genesung“. Im Mittelpunkt dieser beiden Module steht das Mitteilen eigener Lebens – und Krisenerfahrungen, das wertschätzende Zuhören und die damit verbundene Verwandlung von Scham. Die eigene Geschichte, auch die der psychischen Erschütterung, erzählen zu können und dabei Wertschätzung und Mitgefühl zu erfahren, hat ein bewegendes und heilsames Potential. Die Scham ob der eigenen Geschichte verliert sich und der Blick auf Zusammenhänge klärt sich. Bisher verborgene Zusammenhänge werden in dieser achtsamen Atmosphäre für einen selbst und andere sichtbar.

Im **Modul 7 „Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge“** wollen wir die bisher gemachten Erfahrungen von Selbstwirksamkeit reflektieren. Auch werden wir den Weg der Selbstfürsorglichkeit weiter üben. Und es ist Zeit für die Fragen: Wo stehe ich in meinem eigenen Recovery Weg, welche Richtung will ich weiter gehen? Wir wollen uns über die in der Zeit gewachsene Gemeinschaft freuen und ihr heilsames Potential wahrnehmen.

Modul 8 Abschlussmodul „Recovery Schatzkiste“ alle Teilnehmenden präsentieren und teilen ihre Erfahrungen, Erkenntnisse, Schätze und Fortschritte aus dem Prozess der Weiterbildung und bieten eingeladenen Fachpersonen Gelegenheit und Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.