

Seminar «Recovery-Wege entdecken»

Recovery?

Psychische Krisen und Erschütterungen haben Folgen:

- Verunsicherung
- Angst
- Scham
- Ausgrenzung
- Fremdbestimmung
- Abhängigkeit

Ziel des Seminars

Genesung ist (oft) möglich:

- Lernen was Recovery persönlich bedeutet
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufbauen
- emotionale Beweglichkeit üben
- Sicherheit gewinnen

Recovery Wege entdecken

Sich zeigen dürfen, sich mitteilen dürfen und sich für das eigene Erleben nicht schämen zu müssen, gelebte Achtsamkeit sowie gegenseitige Wertschätzung zu erfahren, ist heilender Balsam für die Seele.

RWE: 8 Module

Vorab: Kennenlerntag

1. Gesundheit und Wohlbefinden
2. Verständnis und Erfahrung
3. Teilhabe und Empowerment
4. Recovery – Weg zur Gesundung
5. Sinnsuche und Genesung (1)
6. Sinnsuche und Genesung (2)
7. Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge
8. Abschlussmodul «Recovery Schatzkiste»

Beispiel Inhalt eines Moduls: Sinnsuche und Genesung

- Eigenen Erfahrungen Bedeutung zumessen
- Gemeinsame Sprache finden
- Ausdruck finden und geben
- Wertschätzung erfahren
- Aus eigenen Erfahrungen lernen
- Erfahrungen mit andern Betroffenen erweitern und weiterführend nutzen.
- Eigene Potentiale und Ziele erkunden

Teilnahmevoraussetzungen

- Eigenes Interesse und Neugier vorhanden
- Mass an Selbstständigkeit (Selbstständige An- und Rückreise zum Veranstaltungsort)
- Bereitschaft, eigene Erfahrungen mitzuteilen und über eigenen Krankheitserfahrungen zu reden
- Offenheit und Interesse für Erfahrungen anderer Menschen
- Bereitschaft und Offenheit dafür, Teil einer Gemeinschaft zu sein

Konkret für St. Gallen

- Pro Mente Sana ist interessiert, im Kanton St. Gallen ein Seminar RWE anzubieten
- Vollkosten ca. 100'000 CHF für 20 TN oder ca. 5'000 pro Person
- Ideal: Zusammenarbeit mit Institution, welche Kursräume/Verpflegung stellt
- Idee/Vorschlag: interessierte Betroffene können sich beim Kanton um einen Gutschein bewerben, Kanton übernimmt die Kosten pro TeilnehmerIn

Stiftung Pro Mente Sana

- Gegründet 1978
- Geschäftsstellen in Zürich und Mendrisio
- Partnerschaft mit Verein Pro Mente Sana Genf

Themen

- **Rechte** von Menschen in der Psychiatrie
- Rechts- und psychosoziale **Beratung**
- **Recovery** und Peers
- **Kampagne** «Wie geht's Dir?»
- Pilotprojekt Vertrauenspersonen-Pool
- Neu: «ensa»

Mental Health ist unser Thema (1)

Trialog!

Fachpersonen, Betroffene, Angehörige immer am Tisch.

Recovery-orientiert!

Genesung ist möglich. WIR-Wissen hilft.

Wir sind keine Betroffenen-, Fach- oder Angehörigen-Organisation – aber auch!

Wir sind keine Gesundheits-, Krankheits- oder Behinderten-Organisation – aber auch!

Mental Health ist unser Thema (II)



Und auch:

- Öffentlichkeitsarbeit
- Treffpunkt Nordlicht
- PeerPool

¹ Ständige Wohnbevölkerung der Schweiz, 1Q 2018, BfS

² IV-Renten-BezügerInnen aufgrund „psychischer Erkrankungen“ 12/2017

Danke!

Roger Staub, MHP, MAE, Geschäftsleiter

r.staub@promentesana.ch

Direkt: 044 446 55 02

Hardturmstrasse 261, Postfach

8031 Zürich