

## **Regio 2022 in Reutlingen:**

### **Mittendrin doch außen vor. Was heißt hier eigentlich Inklusion?**

**AG 3 am 9.7.22 14:45-16:20 Uhr**

#### **„Recovery Colleges – Menschen mit seelischen Erschütterungen machen Bildungsangebote zur Förderung seelischer Gesundheit“**

Workshopleitende: Sylvia Fahr-Armbruster, Gabriela Grammel, Rainer Höflacher

Es waren 6 Teilnehmer\*innen gekommen, angemeldet waren 9.

#### **Einstieg**

mit einer kleinen Vorstellungsrunde mit Namen, Wohnort und den Fragen „Warum habe ich mich gerade für diese AG angemeldet?“ und „Was tut mir gut für meine seelische Gesundheit?“

#### **Was bedeutet Recovery für mich?**

Ausgehend von der Definition / Übersetzung von Recovery haben wir uns dann mit den jeweils eigenen Gedanken, Assoziationen und Bildern zu Recovery beschäftigt. Heraus kam eine bunte Sammlung mit ganz verschiedenen Aspekten und Facetten und wie wichtig es ist, den eigenen Recovery-Weg zu entdecken und zu verstehen.

#### **Was ist ein Recovery College?**

Mit einer kleinen Powerpoint Präsentation wurde die Entstehung der Recovery-Bewegung erläutert, in die Ideen und die wesentlichen Grundgedanken der Recovery Colleges eingeführt und über den derzeitigen Stand der Entwicklungen im RC Südbaden und im RC Stuttgart berichtet.

#### **Fakten zu Recovery**

- Übersetzung: Recovery=Genesung, Wiedererstarken
- Ziel: Genesung von seelischer Erschütterung
- Von Psychatriererfahrenen entwickelt. Ursprünglich aufgrund der Unzufriedenheit mit bestehender psychiatrischer Behandlung.
- Ursprung um 1990 aus der Verbraucherschutzbewegung in den USA, später Neuseeland
- Recovery als Leitprinzip im Gesundheitswesen in den USA, Kanada, Neuseeland, Australien, Großbritannien, Irland
- Optimistisches, humanistisches und Mut machendes Konzept
- Eng verwandt mit den Konzepten Empowerment, Salutogenese, Selbsthilfe, Resilienz

#### **Was ist Recovery?**

Recovery lässt sich in etwa mit Genesung oder Wiedererstarken übersetzen. Es handelt sich um eine innere Haltung und zugleich um ein Konzept, dass unter anderem davon ausgeht, dass jeder Mensch das Potential zu Genesung hat, unabhängig von der Schwere seiner psychischen Erschütterung. Es wurde von Betroffenen in den USA bereits in den 90er Jahren entwickelt und beschreibt einen umfassenden, langfristigen Entwicklungsprozess einer

Person zu einem erfüllten und guten Leben. Hoffnung und die Fähigkeit dem Geschehen einen Sinn zu geben, sind dabei von zentraler Bedeutung.

### **Was ist ein Recoverycollege?**

Ein Recoverycollege ist eine Bildungseinrichtung, in der Menschen, die Erfahrungen mit seelischen Krisen haben, Angebote konzipieren und leiten. Sie tun dies in der Regel zusammen mit Menschen ohne Krisenerfahrung. Die zentrale Dimension ist dabei das Recoverykonzept, d.h. alle Angebote haben das Ziel die Genesung von seelischer Erschütterung zu fördern und das Verständnis von psychischen Erkrankungen zu verbessern.

Die Inhalte der Angebote sind sehr vielfältig und schöpfen jeweils aus den individuellen Talenten, Fähigkeiten und Stärken der Kursleitenden.

Im Recoverycollege wird Erfahrungswissen besonders gewürdigt.

### **Welche Angebote wurden schon im RC Südbaden durchgeführt?**

Von April 2021 bis Juli 2022 fanden 17 Angebote statt, teilweise online und in Präsenz.

6 Recovery- Geschichten zum Thema Psychose, Schizophrenie, Zwangserkrankung und komplexe PTSD von Experten\*innen aus Erfahrung, welche online über ihren progressiven Genesungsweg berichteten

Kreativ Angebote, zum Thema Natur und Makrofotografie als Ressource und Form der Achtsamkeit, sowie Wege zur Genesung neu entdecken und erleben beim Malen und in der Arbeit mit Speckstein

Körperarbeit und Bewegung mit dem Recovery Thema Selbstbehauptung, Selbstfindung, Selbstverteidigung

Großes Interesse fand auch das Angebot Haustiere als Genesungsbegleiter! vorgestellt wurden Assistenzhunde und deren Ausbildung, Farbratten als intelligente, soziale Fellnasen und es gab Informationen zur Aufnahme von Tieren aus dem Tierheim

Das Thema Singen und Musik fand große Beachtung, über christlich, spirituelles Singen als Unterstützung zur Genesung, sowie das Singwochenende, mit dem Thema: Wie Spielerisches Singen auf Geist, Körper und Seele wirkt.

Für Fachpersonen gab es Fortbildungsangebote in Zusammenarbeit mit der Genesungsakademie des Caritas Verbandes zum Thema: Recovery in der psychiatrischen Praxis und eine Recoveryschulung im ZFP Emmendingen.

Genauso konnte auch wieder ein Recovery Kurs für seelisch erschütterte Menschen angeboten werden

## **Austauschrunde**

In der sich anschließenden interessanten Austauschrunde wurden verschiedene Themen und Fragen diskutiert:

Wichtig ist z.B., dass immer 2 Personen (meist 1 Peer und 1 Profi) zusammen ein Tandem bilden und gemeinsam ein Angebot gestalten. Die Teilnehmer\*innen sind auch Teilgeber\*innen, d.h. jede/r kann auch sein/ihr Erfahrungswissen mit einbringen.

Die Themen drehen sich alle rund um die seelische Gesundheit, die Zugänge dazu können ganz unterschiedlich sein, z.B. mit Achtsamkeit und Bewegung, mit Farben und anderen kreativen Elementen oder eigene Recovery-Wege.

Die positiven Wirkungen von Recovery Colleges sind „auf Augenhöhe“, die Unterscheidung zwischen Betroffenen, Angehörigen und Profis ist nicht wichtig, das jeweilige Erfahrungswissen steht im Vordergrund.

Auf die Frage, wie inklusiv RCs sind/sein können, wurde deutlich, wie wichtig es ist, dass RCs mit ihren verschiedenen Angeboten perspektivisch auch Bürger\*innen im Stadtteil erreichen.

## **Abschluss**

Mitgenommen haben die Teilnehmer\*innen vor allem ein viel klareres Bild, was ein RC überhaupt ist, was es alles bietet und ein ganz eigenes Format hat. Ein Teilnehmer hat vor in Karlsruhe ein Recovery College ins Leben zu rufen.

Alle waren sehr zufrieden mit dem Verlauf.