

Recoverycollege Südbaden

Bildungsakademie für seelische Gesundheit

1



Angebote für alle:
Seelische Gesundheit fördern – Erfahrungswissen teilen

Was ist Recovery?

- Recovery=Genesung, Wiedererstarke, Erholung
- Haltung, Konzept, Methode und Prozess zur Erlangung von Genesung von seelischer Erschütterung
- Von Psychiatrieerfahrenen entwickelt!
- 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

Definition von William A. Anthony

„Recovery ist ein zutiefst persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess der Haltung, Werte, Gefühle, Ziele, Fertigkeiten und Rollen. Es ist ein Weg, um ein befriedigendes, hoffnungsvolles und konstruktives Leben, trotz der durch die psychische Krankheit verursachten Einschränkungen zu leben. Recovery beinhaltet die Entwicklung eines neuen Sinns und einer neuen Aufgabe im Leben, während man gleichzeitig über die katastrophalen Auswirkungen von psychischer Krankheit hinauswächst.“

William A. Anthony

Auswahl von meinen Recovery-Kernsätzen (1v2)

1. Jeder Mensch hat das **Potential zur Genesung**
2. Jeder Mensch hat die **Chance auf ein erfülltes Leben unabhängig von der Schwere seiner seelischen Erschütterung**
3. **Hoffnung und Sinnfindung** ist eine zentrale Dimensionen von Genesung
4. **Fokus auf Wohlergehen und nicht auf den Symptomen**
5. **Seelische Erschütterung** kann zur **Kompetenz und nutzbaren Erfahrungsschatz** werden und ist **nicht nur ein Defizit**
6. Der Recoveryweg ist **nicht linear** und verläuft **auf die Dauer positiv**

Auswahl von meinen Recovery-Kernsätzen (2v2)

7. Rückschritten, Stagnation und Scheitern sind Teil des Recoverywegs
8. Jeder Recoveryweg ist einzigartig
9. **Recovery** kann stattfinden **mit, ohne oder trotz professioneller Hilfe**
10. **Kontrolle** behalten oder wiedergewinnen
11. **Bild: Am Steuer des eigenen Lebens sitzen**
12. Risiken einschätzen und managen als **Aspekt der persönlichen Entwicklung**
13. **Krankheitsidentität überwinden**

Das Recoverycollege Südbaden (1v2)

1. **Bildungseinrichtung, in der Menschen mit Erfahrungen mit psychischen Krisen Angebote konzipieren und leiten**
2. **Erfahrungsbasierte Wissensvermittlung**
3. Es geht in allen Angeboten um **seelische Gesundheit und Genesung**
4. Das RCS wendet sich an **alle Menschen**
5. **Koproduktion:** Betroffene und Nicht-Betroffene arbeiten möglichst **gleichberechtigt und auf Augenhöhe** zusammen. Alle Aktivitäten im RCS richten sich an diesem Prinzip aus.
6. Angebote sind möglichst **interaktive Lerngemeinschaften**
7. Die Angebote werden in der Regel im **Tandem** durchgeführt. **Mindestens ein:e Dozent:in muss Expert:in durch Erfahrung sein.**



Das Recoverycollege Südbaden (2v2)

8. **Post-trialogischer Ansatz:** Aufhebung der Rollenstarrheit zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen
9. Das RCS orientiert sich an den **Bedürfnissen der Menschen** (Personenzentrierung)
10. Das gemeinsame Lernen soll **Freude** machen
11. **Begegnungen als ganze und vielfältige Menschen** mit allen innewohnenden Talenten und Fähigkeiten
12. **Gegenseitiger Umgang im RCS:** wertschätzend, wohlwollend, unterstützend.



Kursprogramm ab Apr. 2021 (1v3)

1. In Präsenz: „Kreativität und Wege zur Genesung neu entdecken und erleben beim Malen und in der **Arbeit mit Speckstein!**“ (ab 7.10.2021 mit 11 Terminen)
2. Online: „**Was bewegt mich?** - Tanz für alle bewegungsinteressierten Menschen ab 18 Jahren“ (10 Termine per Zoom)
3. In Präsenz: „**Singwochenende** – Spielerisches Singen und Erleben, wie es auf Geist, Seele und Körper wirkt“ (2 Tage)
4. Online: „**Selbstbehauptung, Selbstfindung, Selbstverteidigung**“ (online, 90 min, 4teilig)
5. Am Telefon: „**Christlich spirituelles Singen und Genesung**“ (39 Telefonate)
6. In Präsenz: „**Recoverykurs** für seelisch erschütterte Menschen“ (3 Termine à 3 Stunden)

Kursprogramm ab Apr. 2021 (2v3)

7. Online: „**Natur- und Makrofotografie** als Ressource und Form der Achtsamkeit!“ (2 Termine: 3h und 2h)
8. Online-Veranstaltung "**Haustiere als Genesungshelfer**" (1 Termin mit 2 Stunden)
9. **Präsenz-Schulung** "Genesung fördern - **Recovery in der psychiatrischen Praxis** für Fachpersonen" (zusammen mit der **Fortbildungsakademie** des Caritasverbandes) (3 halbe Tage plus 1 ganzer Tag, davon ein halber Tag online)
10. **Online-Recoverygeschichten** (jeweils 1 Termin 90 Minuten)
 1. „Genesung ist auch ohne Psychiatrie möglich“ mit **Mirko Olostiak-Brams**
 2. „Meine Schizophrenie“ mit **Dr. Klaus Gauger**
 3. „Mit Missbrauchserfahrungen überleben“ mit **Gabriela Grammel** (1 Termin mit 90 Minuten)
 4. "Zwänge bewältigen und erfüllt leben" mit **Elke Atzpodien**
 5. „Krisen überwinden, sich entwickeln und sinnvoll tätig sein“ mit **Stephanie Faller**
11. **Online-Vortrag** "Heilend an **Psychosen** ins Mensch-SEIN reifen ... und den psychotischen Kreislauf überwinden!" von **Michael Gessel** (1 Termin mit 90 Minuten)

Kursprogramm ab April 2021 (3v3)

12. Präsenzschulung „Recovery praktisch!“ für Mitarbeitende des **Zentrums für Psychiatrie Emmendingen** (5 ganze Tage mit 1 Tag pro Monat)

Aktueller Stand

- ▶ Träger Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.
- ▶ Finanzierung: Von Jan. 21-Apr. 22: 18%-Stelle, ab Mai 22: 13%-Stelle
- ▶ Kernteam: Gabriela Grammel (ehrenamtlich), Rainer Höflacher, Stefan Schäuble
- ▶ Gruppe von ca. 10 Angebotsleitende
- ▶ Weitere RC/ECs: Stuttgart, Gütersloh, Bern, Bremen, Berlin, Ostschweiz

Nichts ist so mächtig,
wie eine Idee,
deren Zeit gekommen ist.

Victor Hugo

Caritasverband
Freiburg-Stadt e.V.



Kontakt:

Holzmarkt 8, 79098 Freiburg

Tel. 0761 36894-545 (AB mit Rückruf)

Fax 0761 36894-455

kontakt@rc-suedbaden.org

www.rc-suedbaden.org



BILDUNGS-AKADEMIE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Angebote für alle: Seelische Gesundheit fördern - Erfahrungswissen teilen