

## Projektwettbewerb 2017: Anmeldeformular

<b>Projektname:</b> „Recovery Wege entdecken“ Winterthur		
<b>Das Projekt wird eingereicht von:</b>		
<b>Organisation 1</b>	<b>Pro Mente Sana</b>	
Kontaktperson:	<b>Uwe Bening</b>	Funktion: <b>Dipl.-Psych., Fachbereich Recovery</b>
Telefonnummer:	<b>044 446 55 00</b>	E-Mail: <b>u.bening@promentesana.ch</b>
Adresse:	<b>Hardturmstrasse 261, 8031 Zürich</b>	
<b>Organisation 2</b>		
<b>Quellenhof-Stiftung</b>		
Kontaktperson:	<b>Thomas Herzog</b>	Funktion: <b>Bereichsleiter Arbeit &amp; Integration</b>
Telefonnummer:	<b>052 245 13 18</b>	E-Mail: <b>thomas.herzog@qhs.ch</b>
Adresse:	<b>Barbara-Reinhart-Strasse 20, 8404 Winterthur</b>	
<b>Organisation 3</b>		
<b>Hardoskop</b>		
Kontaktperson:	<b>Jakob Blickenstorfer</b>	Funktion: <b>Leiter Hardoskop</b>
Telefonnummer:	<b>044 838 56 51</b>	E-Mail: <b>jakob.blickenstorfer@hardoskop.ch</b>
Adresse:	<b>Römerweg 51, 8424 Embrach</b>	
<b>Weitere Beteiligte:</b> Brühlgut-Stiftung, Stiftung Wisli, Verein für Sozialpsychiatrie Reg. Winterthur (VESO)		
<b>Kurze Projektskizze</b> (max. 1200 Zeichen, inkl. Leerzeichen)		
<p>Das neue Weiterbildungsangebot „Recovery Wege entdecken“ richtet sich an durch psychische Erschütterung destabilisierte Menschen, die auf ihrem eigenen Genesungsweg weiter vorankommen wollen. Gesundung von schwerer psychischer Erkrankung ist möglich; eine Erkenntnis, die in den letzten 20 Jahren für viel Bewegung im psychiatrischen Umfeld geführt hat (Innovation). Ziel des Projekts ist es, psychisch erschütterte Menschen zu ermutigen, sich auf den Recovery Weg zu begeben und sich auf diesem Weg näher mit ihrer Geschichte auseinanderzusetzen. In Gesellschaft, Arbeitswelt und Medien wird das Thema „psychische Beeinträchtigung“ nach wie vor stark tabuisiert und die betroffenen Menschen leiden unter Stigmatisierung. Die Teilnehmenden werden ermutigt, das Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu stärken und Selbstvertrauen aufzubauen (Chancengleichheit, Wohlbefinden, Lebensqualität). Gesundung von schwerer psychischer Erkrankung ist möglich (Patientennutzen, Nachhaltigkeit). Wir bieten die modular aufgebaute Weiterbildung dieses Jahr erstmal in Kooperation mit verschiedenen sozialpsychiatrischen Einrichtungen im Raum Winterthur an. (Vernetzung, Effizienz, Wirtschaftlichkeit). Für dieses und das nächste Jahr planen wir mind. 2 Weiterbildungen mit Institutionen im Raum Basel und Bern (Reproduzierbarkeit, Verbreitungspotenzial, Skill-Mix).</p>		
<b>Als Beilage bitte mitschicken:</b> Übersichtliche Projektbeschreibung (5 bis 7 A4-Seiten). Bitte Beurteilungskriterien berücksichtigen.		
<b>Einsendeschluss:</b> 31. März 2017		
<b>Einsenden an:</b> <a href="mailto:sekretariat@gn2025.ch">sekretariat@gn2025.ch</a> (PDF-/ Word-Datei)		

# Recovery Wege entdecken Winterthur

Ein Inklusionsprojekt der Pro Mente Sana, in Kooperation mit der Quellenhof-Stiftung, der Brühlgut-Stiftung, der Stiftung Wisli, dem Hardoskop und dem Verein für Sozialpsychiatrie Region Winterthur (VESO), um psychisch erschütterte Menschen für Gesundungswege und damit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu ermutigen.

## 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 unerwartete Hoffnung und macht Mut zur Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung. Es ist offensichtlich, dass eine weitere Unterstützung zur nachhaltigen Stabilisierung des individuellen Gesundungsprozesses hilfreich und sinnvoll ist. Pro Mente Sana nimmt dies zum Anlass, in Anlehnung an die bestehende Peer-Weiterbildung ein Recovery Angebot für psychisch erschütterte Menschen zu konzipieren und anzubieten.

Diese Entscheidung gründet sich auf Erfahrungen und Erkenntnissen bisheriger Peer- und EX-IN Ausbildungen, in denen sich zeigt, dass die Stabilisierung der eigenen Recovery Fundamente 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, das trägt wesentlich dazu bei, sich aus Tabuisierung und Stigmatisierung zu befreien. Deutlich wird, dass Menschen Unterstützung und Ermutigung für eigene Recovery Wege brauchen und nutzen können. Es ist das Ziel dieses Projektes, Menschen darin zu unterstützen, ihre Recovery Fundamente zu festigen, d.h. das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten stärken, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein aufbauen sowie emotionale Beweglichkeit üben. So entsteht ein stabiles Fundament als Basis für entstehende Gesundungswege.

## Weiterbildung: Recovery Wege entdecken

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung, die eigene Recovery Wege entdecken und auf ihrem eigenen Genesungsweg weiter vorankommen wollen. Wesentliches Element dieses Angebotes ist eine Recovery-orientierte Verständnisgrundlage psychischer Erschütterung und daraus resultierender Handlungsempfehlungen, die in der Gemeinschaft erprobt und geübt werden. Auf dieser Grundlage wird die gemeinsame Arbeit am jeweils individuellen Recovery Weg durchgeführt.

**Aufbau:** 6 Module à 2 Tage (je 9.00 Uhr – 16.30 Uhr) im Zeitraum von 6 Monaten

### **Module und Termine in Winterthur:**

<b>17. + 18. Januar</b>	Modul 1: Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
<b>14. + 15. Februar</b>	Modul 2: Verständnisgrundlagen: Zugang – Verständnis – Wandlung
<b>14. + 15. März</b>	Modul 3: Empowerment – Erfahrung – Teilhabe
<b>11. + 12. April</b>	Modul 4: Selbsterforschung – selbst bewusst werden
<b>16. + 17. Mai</b>	Modul 5: Recovery – Weg zur Gesundheit
<b>13. + 14. Juni</b>	Modul 6: Selbstwirksamkeit – Vertrauen – Selbstbewusstsein

**Methoden:** Impulsreferate, Diskussionen, Erfahrungsberichte, Rollenspiele, Übungen, Kleingruppenarbeit, Filmsequenzen, Arbeit mit verschiedenen Medien, Selbststudium, Lerngruppen

### **Zugangskriterien:**

- Gelebte Erfahrung mit psychischer Erschütterung
- In der Lage sein, eigene Erfahrungen zu reflektieren
- Die Bereitschaft haben, Erfahrungen zu teilen
- Nicht in einer akuten Krise sein

### **DozentInnen der Weiterbildung:**

Uwe Bening: Dipl. Psychologe, Recovery Fachverantwortlicher Pro Mente Sana

Jasmin Jossen: EX-IN Trainerin, Recovery Mitarbeiterin Pro Mente Sana

### **Kurzbeschreibung Module**

**Modul 1: „Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden“** eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr eigenes Verständnis von Gesundheit und Krankheit zu erweitern. Individuelle Bedürfnisse für das Erlangen von Wohlbefinden werden erforscht. Strategien zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und Steigerung des Wohlbefindens werden in der Gruppe geteilt, erkundet und erprobt. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten zu üben und dabei die heilsame Wirkung von gegenseitiger Wertschätzung und Gemeinschaft zu erleben. Zentrale Themen der Gesundheitsförderung wie Ernährung, Bewegung, soziale Beziehungen oder Schlafqualität werden vertieft betrachtet und durch Austausch in der Gruppe reflektiert.

**Modul 2: „Verständnisgrundlagen: Zugang – Verständnis – Wandlung“.** Die Recovery Bewegung hat den Impuls gegeben, dass das bestehende defizitorientierte Krankheitsverständnis in Frage zu stellen, es fordert Anpassung und Vermeidung und bahnt den Weg in das Selbstverständnis eines psychisch kranken Menschen. Subjektive Krankheitstheorien werden diskutiert. In der Folge wird ein Verständniszugang erschlossen, der Auseinandersetzung und Entwicklung fördert. Aus diesem veränderten Verständnis werden konkrete Handlungsmöglichkeiten abgeleitet, die den Weg zurück in aktive, selbstbestimmte Teilhabe am Leben ermöglichen. Die Zusammenhänge zwischen Krankheitsverständnis und Selbstverständnis werden deutlich gemacht. Psychische Erschütterung wird als „Erbrechen der Seele“ diskutiert. Ein Modell emotionaler Beweglichkeit wird ausgearbeitet. Teilnehmende werden eingeladen und ermutigt auf diesem Hintergrund die eigene Geschichte zu reflektieren und ihre psychische Erschütterung als sinnvolle Ausdrucksmöglichkeit Möglichkeit ihrer Psyche zu erkennen.

**Modul 3: „Empowerment – Erfahrung – Teilhabe“.** Psychisch erkrankten Menschen wird in der Regel vermittelt, dass sie einer Krankheit ausgeliefert sind, Anpassung und Vermeidung wird nun von ihnen verlangt. In diesem Modul werden eigene Erfahrungen mit Selbst- und Fremdstigmatisierung thematisiert und vor allem Möglichkeiten der Wiederaneignung von Entscheidungsmacht erarbeitet. Um Machtfragen transparent zu machen, werden reale Alltagssituationen betrachtet, wie z.B. Wohnsituation, Arbeit, Einweisungen, Freizeit, Beziehungen, Geschlechterfragen, Zugehörigkeit und ausgeschlossen sein. Erfahrungen von Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Offenheit und Wertschätzung stärken das Selbstbewusstsein und ermutigen zu grösserer Selbstbestimmung.

**Modul 4: „Selbsterforschung“.** Im Mittelpunkt stehen 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. Die Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Lebensgeschichten kann erkannt werden, aber auch Gemeinsamkeiten werden wahrgenommen.

**Modul 5: „Recovery – Weg zur Gesundheit“** nimmt in den Fokus, dass Menschen, die psychische Erschütterung erfahren haben, in erster Linie Menschen mit Ressourcen und Talenten sind, mit Hoffnungen und Träumen, Stärken und Schwächen. Menschen mit diesen Erfahrungen wollen nicht länger als Fälle oder Störungen oder als besonders verletzte Menschen mit Symptomen und Diagnosen gesehen werden, sondern vielmehr als gleichberechtigte Mitmenschen mit einer Vielzahl von Rollen, Qualitäten, Fähigkeiten und Qualifikationen. Durch die Krankheitserfahrung werden Wünsche und Träume oftmals verschüttet. In der Auseinandersetzung mit diesen Themen wird der Zugang zum eigenen lebendigen Potential wieder eröffnet und erfahrbar gemacht. Daraus können konkrete Ziele für die eigene Zukunft entstehen. Gesundheit wird ein realistischer, erfahrbarer Prozess, der auch durch bereits gesündete Vorbilder (Peers) bereichert und individuell gefördert werden kann.

**Modul 6: „Selbstwirksamkeit – Vertrauen – Selbstbewusstsein“** bietet den Teilnehmenden die Gelegenheit, den eigenen Recovery-Fortschritt auf dem Hintergrund der bisherigen Module gemeinsam zu reflektieren. Innehalten und die eigene Standortbestimmung sind an dieser Stelle wesentlich. Wo stehe ich in meinem eigenen Recovery Weg, welche Richtung will ich weiter gehen? Die Erfahrung einer über die Zeit gewachsenen Gemeinschaft wahrnehmen, ihr heilsames Potential wahrnehmen und wertschätzen. In diesem Prozess eigene Selbstwirksamkeit erleben, Vertrauen und Selbstbewusstsein aufbauen und stabilisieren.

## Zitate Teilnehmende (TN) – Recovery WB 2016

---

Zitat TN

„Am Anfang war es für mich wirklich unglaublich schwierig meine Lebensgeschichte vor der Klasse vorzutragen. Ich hatte Angst davor, dass man mich danach mit anderen Augen ansieht und mich nicht mehr akzeptiert oder sogar verurteilt. Aber ich wollte es auch tun und mich meinen Ängsten stellen. Ich wusste dies ist ein Weg zur eigenen Akzeptanz. Die positiven Feedbacks der Klasse bestärkten mich und gaben mir Kraft. Ich kann heute dadurch zu meiner Geschichte stehen, da ich mit dem Vortrag einen grossen Teil meiner Hemmschwellen und Angst beseitigen konnte. Es war ein unglaublich schönes Gefühl so angenommen zu werden wie man ist und ich bin in diesem Modul unglaublich gewachsen.“

Zitat TN

„Ich bin so unendlich dankbar, das ich die Chance bekam, diese Weiterbildung machen zu dürfen, diesen Weg gehen zu können. Das hat mein Leben verändert. Mein Leben fühlt sich endlich gut an!“

Zitat TN

„Die Erfahrung, dass ich nicht nur ein rationaler Kopfmensch bin, sondern durchaus Gefühle spüren, zeigen und fliessen lassen kann, hat mein Selbstbild verändert. Mir wurde klar, dass der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit darin liegt, mir selber liebevoller zu begegnen, gelassener zu werden und meinem inneren Kind mehr Raum zu geben. Ich vergleiche mich weniger, kann mich dadurch besser akzeptieren und bin glücklicher. .... Veränderungsprozesse brauchen Vertrauen und Mut. Ich bin mir bewusst, dass ich als Erwachsener Möglichkeiten habe, meine Entwicklung in eine neue Richtung zu beeinflussen.“

Zitat TN

„Mein persönliches Fundament wurde gefestigt und meine Selbstakzeptanz gestärkt. Ich hatte viele spannende Begegnungen und konnte meine Offenheit weiterentwickeln. In diesem Jahr wurde mir bewusst, wie wertvoll meine Lebensgeschichte ist. Heute kann ich meine seelischen Erfahrungen nutzbringend weitergeben. Ich durfte viel neues (Wir-)Wissen integrieren, fand einen besseren Umgang mit mir selber und machte einen wesentlichen Sprung vorwärts auf meinem persönlichen Recovery-Weg.“

Zitat TN

„Ich hätte nie gedacht, dass diese Weiterbildung mich und mein Leben derart verändern kann. Ich bin so dankbar, dass ich das erleben darf. Ich versuche, meine Erwartungen nicht zu hoch anzusetzen. So ist die Enttäuschung nicht so gross. Aber meine Erwartungen wurden bei weitem übertroffen, selbst wenn ich sie hoch angesetzt hätte. Ich hätte nie gedacht, dass ich wieder einmal durch die Häuser ziehen kann, ohne dass ich Angst zu haben brauche, dass ich jemandem begegnen könnte, den ich kenne. Mein Verständnis von Gesundheit und Krankheit haben sich auf eine wundersame Weise verändert. Ich könnte beinahe sagen, auf den Kopf gestellt. Ich bin nicht mehr der Selbe...“

#### Zitat TN

Selbsterforschung:

„Die Auseinandersetzung mit meinen fünf Psychosen und möglichen Auslösern, die Erkenntnis einem wohlgesinnten Publikum präsentieren zu dürfen und ehrliches Feedback erwarten zu dürfen – da habe ich gelernt meine Geschichte zu wertschätzen.“

#### Zitat einer Angehörigen

Einerseits bin ich die Schwester von ..., welche zurzeit Ihre Recovery-Ausbildung in ... absolviert. Sie ist erst seit wenigen Monaten in dieser Ausbildung, aber die Entwicklung, die sie in dieser kurzen Zeit durchgemacht hat, macht mich sprachlos und übergücklich. Ich bin eigentlich nicht pathetisch veranlagt, aber ihr „Genesungsprozess“ lässt sich mit einem kleinen Wunder gleichsetzen. Die Ausbildung setzt bei ihr Heilungskräfte in Gang, die sich mit keiner Psychotherapie oder sonstigen vergleichbaren Massnahme der Welt vollbringen liesse. Ich gratuliere Ihnen und Pro Mente Sana, dass Sie sich zum Ziel gesetzt haben, diesen wunderbaren Recovery-Ansatz zu verfolgen und wünsche Ihnen alles Gute für die weitere Arbeit.