

Bildung für alle!

Wege zur Verständigung, Befähigung und sozialen Teilhabe

Treff Sozialarbeit am 22.06. 2023

DAS RECOVERY COLLEGE STUTTGART

KORNELIA BIRKEMEYER, SYLVIA FAHR-ARMBRUSTER, OSCAR GARCIA

Was bedeutet Recovery?

- Recovery kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie Genesung, Erholung und Gesundung
- Die Recovery-Idee geht auf Psychiatrie-Erfahrene in den USA zurück, die als chronisch psychisch krank diagnostiziert worden waren, aber die Erfahrung gemacht hatten, dass Genesungsschritte für sie möglich waren
- Recovery meint also „ein befriedigendes aktives und hoffnungsvolles Leben auch mit den Einschränkungen durch die Erkrankung selbst“ (Wilhelm Anthony 1993)

Was bedeutet Recovery?



Bei Recovery geht es also um

- eine subjektive Erfahrung und Entwicklungsmöglichkeit
- eine Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung mit dem Ziel einen eigenen Weg im Umgang damit zu finden und einen gelingenden Alltag zu entwickeln
- Einfluss zu gewinnen auf das eigene Wohlbefinden und dies aktiv zu stärken
- die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen wiederzuentdecken bzw. zu stärken

Was ist ein Recovery College?

- ein Bildungsangebot zu Themen rund um die psychische Gesundheit
- eine Plattform für Erfahrungsaustausch für Menschen mit und ohne Krisenerfahrung
- ein offener Lernort und Austauschraum für alle Interessierten
- Entstanden sind sie in den 1990er Jahren in den angelsächsischen Ländern – zuerst in den USA, in der Folge dann auch Kanada und England

Was sind die Ziele?

- Erfahrungswissen lebendig teilen – alle sind auch Teilgeber*innen
- das eigene Verständnis für psychische Gesundheitsthemen weiter entwickeln
- Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen entwickeln bzw. stärken
- emotionale Stärkung durch Solidarität und gegenseitiges Verständnis erfahren
- Hoffnung wecken und stärken
- Aufarbeitung von Stigmatisierungserfahrungen

Warum ein „Recovery College“ in Stuttgart?

- In Stuttgart gibt schon lange eine sehr lebendige Selbsthilfe für psychisch belastete Menschen und eine aktive und gut entwickelte Sozialpsychiatrie
- Anfang 2020 griff eine Gruppe von Interessierten diese Recovery College Idee auf und gründete einen Arbeitskreis
- Der AK besteht aus Mitgliedern der Initiative der Psychiatrieerfahrenen Stuttgart (IPE), der Offenen Herberge e.V., der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart e.V. und weiteren Interessierten

Wie arbeiten wir im Recovery College?

- Ende November 2021 wurde von Aktion Mensch eine eigenständige Projektförderung für 5 Jahre bewilligt
- Damit konnten drei hauptamtliche Stellen in Teilzeit eingerichtet und ein Team mit 3 Personen installiert werden
- Dieses Team organisiert die Geschäftsstelle und ist für die praktische Umsetzung der vielfältigen Aufgaben zuständig sowie für die Öffentlichkeitsarbeit



Wie arbeiten wir im Recovery College?

- Im Arbeitskreis werden alle wichtigen Themen erörtert und die Konzeption kontinuierlich weiterentwickelt
- In der AG Seminarplanung arbeiten wir gemeinsam an den Ideen / Themen und deren Umsetzung in Workshops
- Wer also eine Idee für ein Workshopthema hat, kann sie in der AG Seminarplanung einbringen, die dann gemeinsam in der Gruppe besprochen und eventuell auch weiterentwickelt wird.

Wie sehen die Angebote des Recovery Colleges aus?

Wir wollen Workshops anbieten, die stärkend für die Psyche und das Wohlbefinden sein sollen – für seelisch belastete Menschen und genauso auch für „Gesunde“

- Mit dem Ziel „Erfahrungswissen lebendig teilen“ wollen wir voneinander lernen, was hilft, gesund zu bleiben
- Jenseits von Diagnosestellung und Behandlung sollen die Workshops dazu beitragen, die persönliche Gesundheitskompetenz zu fördern und Lebenszufriedenheit zu steigern

Wie sehen die Angebote des Recovery Colleges aus?

- Das Besondere ist, dass alle Workshops von Betroffenen und Nicht-Betroffenen gemeinsam in sogenannten Tandems geleitet werden, wovon mindestens eine(r) der Trainer*innen selbst seelische Krisen durchlebt hat
- Diese können dadurch mehr Selbstbewusstsein erlangen und ihr eigenes Erfahrungswissen weitergeben



Wie sahen die ersten Angebote des Recovery Colleges aus?

Die erste Erprobungsphase fand im Sommer 2022 statt. In internen sogenannten Probeläufen wurden einige Workshopangebote vorgestellt bzw. weiterentwickelt, aber es fanden auch schon einige Workshops statt. Z.B.

„Das Recovery College lädt ein!“

„Eine Seelenfarbe in Theorie und Praxis“

„Achtsam in Bewegung kommen“

„Train the Trainer“

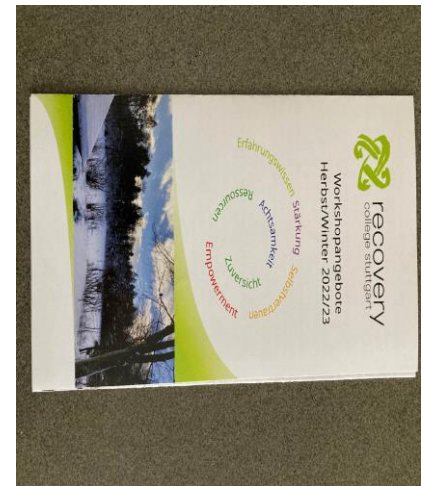
Ein Angebot für alle, die einen Workshop anbieten und im Tandem arbeiten wollen



Das 2. Semester im Herbst-Winter 2022/2023

Im Herbst/Winter 2022/23 konnten wir dann ein Programm mit einem größeren Angebot an Workshops anbieten, das über die Homepage sowie per Flyer beworben wurde.

Die meisten Workshops haben stattgefunden und die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen waren durchweg positiv.



Das 3. Semester im Frühjahr-Sommer 2023

Welche Workshopthemen wurden angeboten – eine Auswahl:

„Recoverywege entdecken“

Mein persönlicher Genesungsweg...

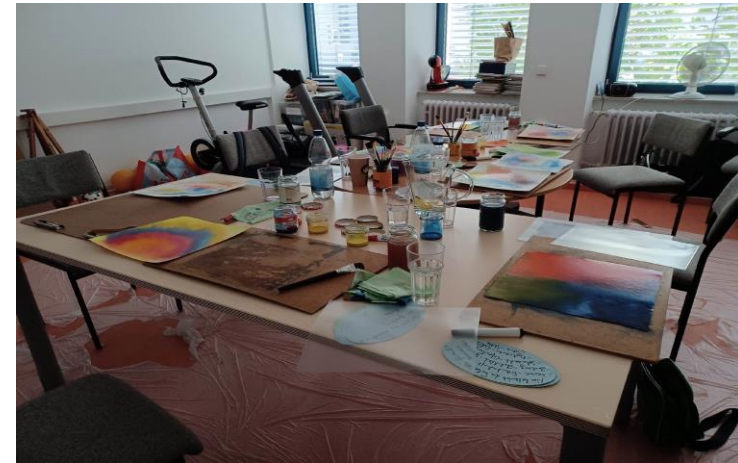
“Nimm Dir Zeit zum Malen!“

Durchatmen – entspannen – Augenblicke

„Stigma, Selbststigma und was ich dagegen kann“

„Die poetische Hausapotheke“

Texte, die uns seelisch und geistig nähren, erheitern, trösten, bestärken und ermutigen



Das 3. Semester im Frühjahr-Sommer 2023

Welche Workshopthemen wurden angeboten – eine Auswahl:

„Schöner Scheitern“

Leidenschaft – Beharrlichkeit – Ziele erreichen

„Selbstbewusstsein im Alltag“

„Frottieren statt rotieren“

Kreatives Gestalten für den Alltag

„Meine Reise in den Moment“

Achtsamkeit – Praxis und Haltung



Aktuell sind wir an der Planung der Herbst-Winter-Semesters 2023/2024 mit vielen neuen, aber auch bewährten Workshopangeboten

Vielen Dank für Ihr Interesse!