

Aus Betroffenen werden Mitwirkende

Recovery ist ein neuartiger Ansatz zur Genesung von psychischen Leiden. In der Murg-Stiftung der Klinik Littenheid werden demnächst entsprechende Seminare des Recovery College Ostschweiz angeboten.

Region – «Zu einer psychischen Krankheit kommt oft noch das Abgestempelt werden hinzu», sagt Martin Weyer. Dies kann sich wie eine zusätzliche Krankheit auswirken, weiss der Geschäftsführer des Recovery College. Der Begriff und das Konzept von Recovery stammen aus dem englischen Sprachraum und kann mit Wiedergesundung übersetzt werden. Konkret werden in Kursen jene Faktoren erarbeitet und vermittelt, die insbesondere psychisch erkrankten Menschen helfen, ihre Beschwerden und deren Auswirkungen zu überwinden. «Das Besondere daran ist, dass eine Person Fachwissen vermittelt und eine ehemals erkrankte Person, die ihre Störungen überwunden hat, die Veranstaltung gemeinsam leiten», sagt Martin Weyer. Dieser Ansatz ermöglicht einen veränderten Zugang zum Umgang mit der Krankheit und deren Begleiterscheinungen.

Persönliche Erfahrungen zählen

In den Seminaren kommen unter anderem auch persönliche Erfahrungen zur Sprache. «Was hat bei der Bewältigung der Krankheit geholfen, was hat sich eher störend ausgewirkt?» fragt Martin Weyer rhetorisch. Nicht nur die Erfahrungen der Patientinnen und Patienten werden angesprochen, auch die der nächsten Angehörigen sowie der Arbeitgeber werden gegebenenfalls thematisiert.



Starter-Seminar «Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit» vom 4. September in der Tagesklinik Kreuzlingen.

Foto: PD

Wie hat die Patientin oder Patient den Krankheitsverlauf erlebt, wie haben ihn Menschen in seinem Umfeld wahrgenommen? Gearbeitet wird mit Impulsreferaten, Diskussionen, Erfahrungsberichten, Übungen sowie in Kleingruppen.

Offen für Inputs der Kursteilnehmer

In den Seminaren werden Themen wie etwa Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung sowie Selbstfürsorge vermittelt. Man sei aber auch sehr offen für die Themenwünsche der Kursteilnehmenden, versichert Martin Weyer.

Verständnis und Kompetenzen ausbauen

«Unsere Kurse bieten die Möglichkeit, Ihr Verständnis für psychische Gesundheitsthemen auszubauen und Ihre Kompetenzen zu erweitern», heisst es in den Unterlagen des im Sommer 2021 gegründeten Recovery College Ostschweiz. Es ist eine von drei ähnlichen Organisationen in der Schweiz. Die Kosten für einen Workshop betragen 300 Franken, bei eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten kann eine Preisermässigung beantragt werden. Weitere Informationen: <https://recoverycollege-ostschweiz.ch>.

Adrian Zeller ■