

# Die Recoverykurse

Der Begriff „Recovery“ lässt sich hier in etwa mit „Genesung“, „Wiedererstarke“ oder „Gesundung“ übersetzen. Bei diesem sehr individuellen Prozess verändern sich die eigenen Vorstellungen, Haltungen, Emotionen und Lebensziele. Jeder Mensch mit einer psychischen Belastung hat unabhängig von deren Schwere die Chance auf ein gutes und zufriedenes Leben, selbst wenn manche Symptome andauern sollten. Der Erhalt von Hoffnung und Sinn ist dabei besonders wirksam. Alle Menschen mit Erfahrungen mit schweren seelischen Erschütterungen haben grundsätzlich das Potenzial zur Genesung. Diese Erfahrungen sind ein Schatz, den es zu würdigen gilt.

Ab September 2017 werden im Rahmen des Projekts „Erweitertes EX-IN für Südbaden“ Recoverykurse angeboten. Es wird angestrebt, diese in der gesamten Projektregion, also in der Stadt Freiburg und den Landkreisen Breisgau-Hochschwarzwald, Emmendingen und Lörrach, durchzuführen. Die Kurse richten sich an Menschen mit psychischer Erkrankung, die sich noch in der Phase der Stabilisierung befinden. Ziel der Kurse ist es, ihnen Mut zu machen, sich mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen und Ansatzpunkte für eine hoffnungsvolle Sicht auf ihr Leben und ihren Alltag zu bekommen. Mit einfachen Übungen in der Gruppe und Gesprächen wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Recovery-orientiertes Denken und Handeln nahegebracht.

## Zahlen und Daten

### Orte

- Je ein Kurs in Freiburg und den Landkreisen Lörrach, Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen

## Aufbau und Umfang

- Ein Kurs besteht aus 3 Terminen:
  - Termin 1: Recovery-Wege
  - Termin 2: Stabil-bleiben-Plan
  - Termin 3: Ziele und Wünsche anstreben
- Dauer je Termin: 3 Stunden

**Anzahl der Kursteilnehmenden:** maximal 10 Personen

**Kosten:** keine

## Kursleitung

Eine ausgebildete, in der Psychiatrie tätige Fachkraft und ein psychiatrieerfahrener Experte im Tandem

## Ziele des Kurses

Recovery geht davon aus, dass jeder psychisch erkrankte Mensch ein erfülltes und befriedigendes Leben führen kann – unabhängig davon, wie schwer seine psychischen Belastungen sind. Dem Leben und der Erkrankung einen Sinn zu geben fördert nachweislich die psychische Gesundheit und den Genesungsprozess.

Die Kursteilnehmenden haben die Chance, sich auf den Recovery-Ansatz einzulassen und die eigene Geschichte als langfristigen, sehr individuellen Genesungs- bzw. Recovery-Weg zu begreifen. Denn das dabei gesammelte Erfahrungswissen ist ein wertvoller Schatz, den es zu würdigen gilt, auch wenn er mit psychischem Leiden verbunden war oder ist.

## Kontakt

Wenn Sie an weiteren Informationen interessiert sind, wenden Sie sich bitte an uns.  
Wir freuen uns auf Sie!

## Sozialpsychiatrischer Dienst Freiburg

### EX-IN Südbaden

Holzmarkt 8, 79098 Freiburg

Telefon (07 61) 368 94-545 (Mi 10–12 Uhr oder AB)

Telefon (07 61) 368 94-0 (Sekretariat)

[kontakt@ex-in-suedbaden.de](mailto:kontakt@ex-in-suedbaden.de), [www.ex-in-suedbaden.de](http://www.ex-in-suedbaden.de)