

Recovery Wege entdecken

Kurzbeschreibung der 6 Module

Der **Kennenlerntag** dient dem gegenseitigen Kennenlernen, der Einschätzung und Klärung der persönlichen Entscheidung und Eignung.

Im **Modul 1 „Gesundheit und Wohlbefinden“** beschäftigen wir uns mit verschiedenen Fragen und Erfahrungen: Was ist gesund? Was ist krank? Sind es Gegensätze? Welches sind meine eigenen Erfahrungen mit gesund sein und krank sein? Was tut mir gut und wie Sorge ich gut für mich? Wir teilen Erfahrungen, hören was es für Auffassungen in der Wissenschaft gibt, und vergleichen diese mit eigenen Auffassungen. Gemeinsam wollen wir erkunden, wie jede/jeder gut für sich in verschiedenen Lebensbereichen sorgen kann.

Im **Modul 2 „Verständnis und Erfahrung“** tauschen wir uns über das jeweilige persönliche Verständnis der eigenen Erkrankung aus, diskutieren, wie sich das eigene Krankheitsverständnis auf die Auseinandersetzung und Bewältigung mit der Krisenerfahrung auswirkt. Und wir begeben uns auf Spurensuche, um Zusammenhänge zwischen Krisenerfahrung und eigener Lebensgeschichte ausfindig zu machen. Zudem wollen wir die eigene emotionale Ausdrucksfähigkeit üben und stärken.

Im **Modul 3 „Recovery – Weg zur Gesundheit“** widmen wir uns dem Thema Recovery – von der Entstehung und Bedeutung bis hin zur eigenen Definition von Recovery. Wir erkunden eigene Fähigkeiten und Potentiale und setzen uns mit unseren Rollen im Leben auseinander. Dabei werden Wünsche, Hoffnungen, Träume als Quelle und Anregung für den eigenen Genesungsweg erkennbar. Ziele für den eigenen Gesundungsweg werden definiert und in umsetzbare Schritte gebracht.

Im **Modul 4 „Recovery-Geschichten und Selbstfürsorge“** und im **Modul 5 „Recovery-Geschichten und Selbstwirksamkeit“** stehen die eigenen Recovery-Geschichten der Seminarteilnehmenden im Mittelpunkt. Zentral dabei ist das Mitteilen eigener Lebens- und Krisenerfahrungen, die bereits gegangenen Schritte auf dem Recovery-Weg. Auch das wertschätzende Zuhören, sowie die damit verbundene Verwandlung von Scham steht im Fokus. Die eigene Geschichte 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. In diesen beiden Modulen wollen wir auch die bisher gemachten Erfahrungen von Selbstwirksamkeit reflektieren und den Weg der Selbstfürsorge weiter üben. Wir nehmen uns Zeit für folgende Fragen: Wo stehe ich in meinem eigenen Recovery Weg, welche Richtung will ich weiter gehen? Wir werden uns über die in der Zwischenzeit gewachsene Gemeinschaft freuen und ihr heilsames Potential wahrnehmen. Wir teilen Erfahrungen mit Fremdbestimmung und Selbstbestimmung. Wir gehen folgender Frage nach: Was ist wichtig, um selbstwirksam zu werden und die Verantwortung für das eigene Leben, den eigenen Gesundungsweg wieder in die Hand zu nehmen?

Im letzten **Modul 6 „Recovery Schatzkiste“** blicken wir nochmals zurück auf die Themen und Inhalte der einzelnen Module. Weiter besteht die Möglichkeit, dass alle Teilnehmenden ihre Erfahrungen, Erkenntnisse, Schätze und Fortschritte aus dem Prozess des Seminars präsentieren und teilen. Zudem bieten wir eingeladenen Gästen (Menschen aus dem persönlichen Umfeld: Partner:in, Freund:in, Therapeut:in etc.) die Gelegenheit und die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.