

Kursangebote für Menschen,
die Erfahrung mit psychischen Krisen haben
Offen für Interessierte



DGSP
Deutsche Gesellschaft für
Soziale Psychiatrie e.V.



RECOVERY AKADEMIE
MITTELHESSEN –
Austausch und Bildung

Im Frühjahr 2022 startet in Marburg die Recovery Akademie Mittelhessen mit zunächst 5 kostenlosen Kursangeboten. Die Kurse werden an 4 bis 6 Terminen stattfinden und auf eine Teilnehmerzahl von max. 8 begrenzt sein. Die Dozenten sind alle krisenerfahren und /oder Mitarbeiter*innen im Bereich Sozialpsychiatrie und haben sich aus eigener Erfahrung intensiv mit den jeweiligen Themen beschäftigt.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an die E-Mail-Adresse der jeweils angegebenen Dozent*innen. Die genauen Termine werden in Absprache mit den Teilnehmenden vereinbart.

KONTAKT

Andreas Jung

Experte durch Erfahrung,
Genesungsbegleiter, EX-IN Trainer,
Recovery College Trainer

E-Mail: jung-marburg@web.de

Tel.: 06421 9177546

Mobil: 0163 9083914

EX-IN-HESSEN. E.V.



EX-IN Hessen e.V.

Auf der Weide 1

35037 Marburg

E-Mail: [kontakt\(@\)ex-in-he.de](mailto:kontakt(@)ex-in-he.de)

www.ex-in-he.de

Kursangebote für Menschen,
die Erfahrung mit psychischen Krisen haben
Offen für Interessierte

KURSANGEBOTE

1 RECOVERY UND GENESUNGSGRUPPE

Kennenlernen und Einführung in Recovery mit praktischen Handlungsoptionen

6 Sitzungen à 2 Stunden – **Kursleitung:** Katrin Stamm (katrin.stamm@posteo.de) und Andreas Jung (jung-marburg@web.de)

In diesem Kurs sind alle Menschen willkommen, die sich auf wertschätzende Art und mit (Selbst-)Mitgefühl mit sich und Ihrer Krise oder Erkrankung auseinandersetzen wollen. In einem sicheren Rahmen wollen wir entdecken, wer wir sind, wenn wir uns gegenseitig unsere Geschichten erzählen und dabei vielleicht feststellen, dass die Geschichten sich im Erzählen verändern können.

Die Kursleiter verstehen sich dabei als Moderatoren eines selbstbestimmten Gruppenprozesses, die weder belehrend noch erklärend auf die Teilnehmer*innen einwirken werden.

Vielmehr geht es darum, einen Raum zu schaffen, in dem wir entdecken dürfen, dass wir mit unserem Erleben zwar sehr individuell, aber nicht alleine sind.

2 IN WÜRDE ZU SICH STEHEN

In Würde zu sich stehen und das Stigma psychischer Erkrankungen abbauen (IWS)

6 Sitzungen à 2 Stunden – **Kursleitung:** Julia Kistner (juliakistner@yahoo.de)

Leider werden psychisch erkrankte Menschen auch heute noch diskriminiert und stigmatisiert, da in der Gesellschaft viele Vorurteile über psychische Erkrankungen vorhanden sind.

Das Gruppenangebot IWS unterstützt die Teilnehmenden in ihrer Entscheidungsfindung, ob sie ihre Erkrankung offenlegen möchten oder nicht. Diese Entscheidung ist sehr individuell und abhängig vom Umfeld.

Ziel des Angebotes ist nicht, die Erkrankung unbedingt offenzulegen, sondern ermöglicht auch eine Geheimhaltung ohne Scham.

3 EINNAHME VON PSYCHOPHARMAKA

Reflektion über die Einnahme von Psychopharmaka in Begleitung eines Psychiaters.

Langfristig angelegte monatliche Medikamentenreduktionsgruppe – **Kursleitung:** Andreas Jung und Timo Gnau (Psychiater)

Durch eine gewachsene Atmosphäre von Respekt und Intimität ist es in dieser Gruppe möglich, vorbehaltlos und offen über alle Themen zu sprechen, die uns als Menschen betreffen, die sich kritisch mit ihrer Einnahme von Psychopharmaka auseinandersetzen.

Dabei geht es uns nicht darum, die Einnahme dieser Medikamente grundsätzlich abzulehnen, sondern darum, einen reflektierten und eigenverantwortlichen Umgang damit zu finden und zu entwickeln.

4 WOHLFÜHLGRUPPE FÜR FRAUEN

mit posttraumatischer Störung

6 Sitzungen à 2 Stunden – **Kursleitung:** Julia Kistner (juliakistner@yahoo.de)

Wir begeben uns gemeinsam auf die Reise, was Wohlfühlen für jede einzelne bedeutet und lernen dabei voneinander. Diese Gruppe ist ein körperzentriertes Angebot, das die Wünsche der Teilnehmerinnen aufnimmt und so mit den Teilnehmerinnen gemeinsam erarbeitet wird. Ein vorheriges Kennenlerngespräch ist erwünscht.

5 MEINE PSYCHOSE UND ICH BEZIEHUNGS-AUFBAU – UND GESTALTUNG

Psychosen verstehen und bewältigen. Wie finde ich in ein neues Leben zurück?

6 Sitzungen à 2 Stunden – **Kursleitung:** Katrin Stamm (katrin.stamm@posteo.de) und Andreas Jung

Die Diagnose „Psychose“ kann Lebensentwürfe zerrütten. Oft fühlen sich Betroffene allein gelassen mit der Frage, was eine Psychose nun eigentlich bedeutet – als Krankheit und für unser weiteres Leben.

In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam auf eine Forschungsreise über unsere Psychosen begeben: Was bedeutet Psychose ganz individuell für mich und mein Leben? Was bleibt von mir und meinen Vorstellungen von einem guten Leben übrig? Wie definiere ich mich jetzt? Und wohin soll die Reise gehen?

Das sind Kernfragen, mit denen wir uns beschäftigen werden – immer angelehnt an die Bedürfnisse und Themen der Teilnehmer*innen.

Weitere Informationen unter den angebenen E-Mail Adressen oder www.ex-in.hessen.de