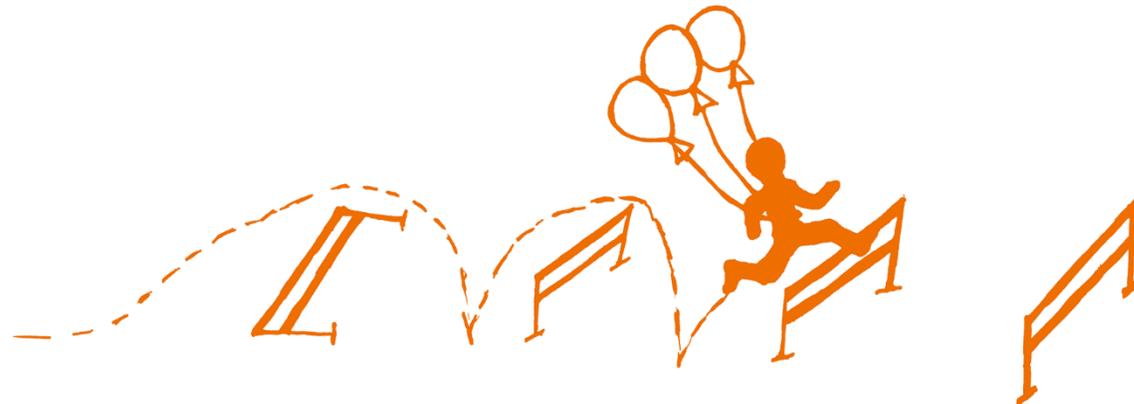


Willkommen und Herzlichen Dank für die Einladung!

Realisierungen von Schulungen für Angehörige – was ist dabei
alles zu bedenken?

AANB – Samstag 24. April 2024 in Hannover



Wer sind wir?

- **Britta Pöplau, Grafikdesignerin** – Angehörige – Mutter eines psychoseerfahrenen Sohnes - und Teilnehmerin des Kurses:
„Dabeisein ist auch nicht leicht – Unterstützung für die Situation von Angehörigen“
- **Jörn Petersen, Sozialpädagoge**, Leitung FOKUS, Angehöriger einer emotional instabilen Mutter, seit 25 Jahren in der psychiatrischen Arbeit tätig und erst jetzt wendet er sich dem Thema Angehörigenarbeit mit Entschiedenheit zu.

Was haben wir mit Ihnen vor?

- Vorstellung Empowerment College;
 - Was ist das (Konzept, Zielgruppe, grundlegende Methoden)
 - Wie geht das (Umsetzung)
- Lupe auf die Gruppe der Angehörigen
 - Kurse für Angehörige

Das Empowerment College - Bildungsangebote rund um psychische Gesundheit für alle

Wie kam die Idee nach Bremen?

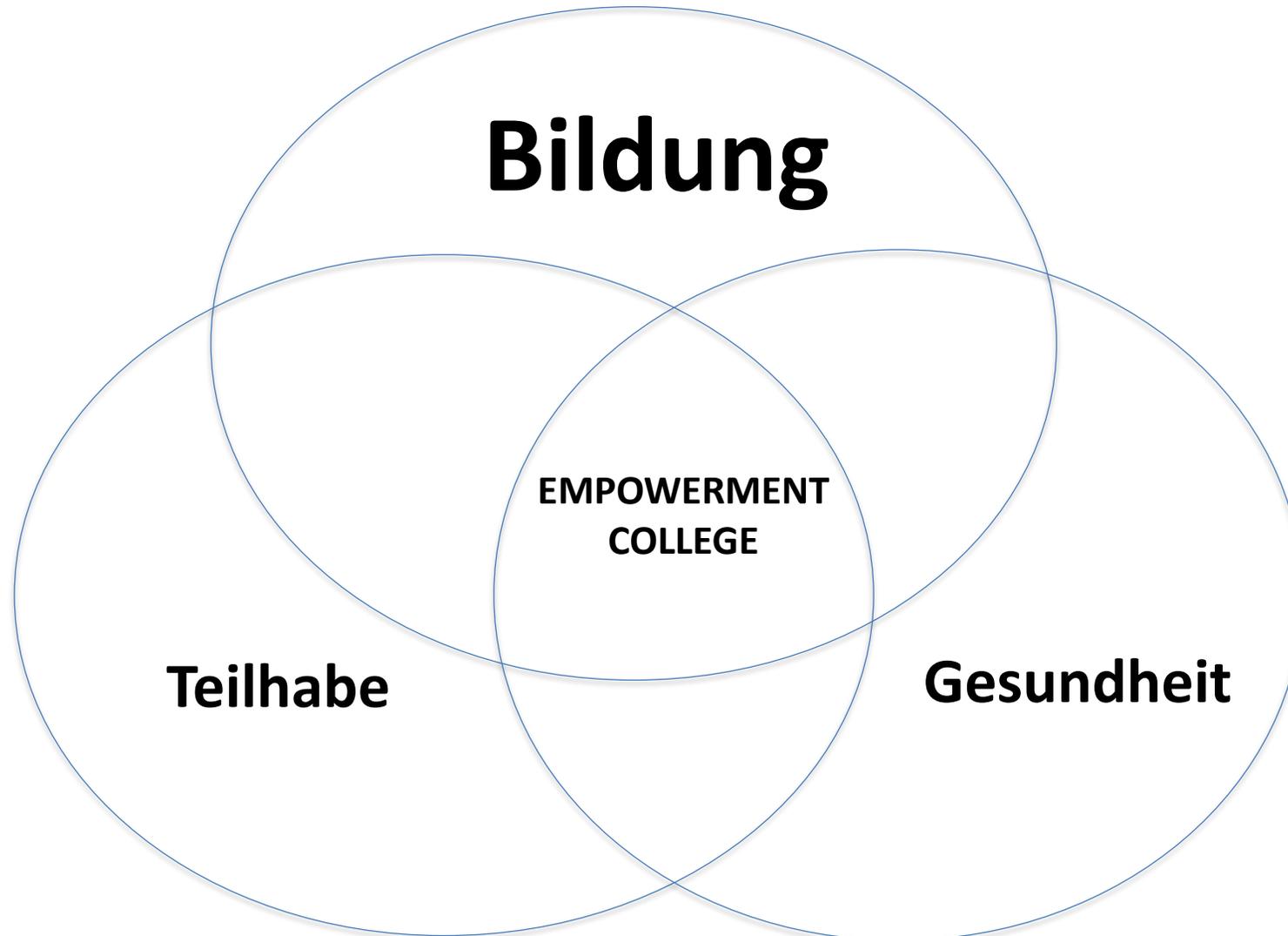
- Der Recovery College Ansatz entstand in den USA aus der Recovery Bewegung um 2000 (Arizona, Boston).
- Nach Europa kam der Ansatz über Großbritannien 2009 (NHL South London).
- Bei FOKUS haben wir 2017 bis 2018 ein europäisches Projekt (Erasmus+) geleitet mit sechs Partnern (Italien, Bulgarien, Polen, Niederlande, Großbritannien, Deutschland). Wir haben viel von den Engländern gelernt und arbeiten nach den Standards der ImRoC Colleges, aber auch eigenständige Ideen entwickelt, deshalb sind wir bis heute ein Empowerment College und beziehen uns auf den Empowerment Begriff und das Recovery-Konzept

Definition:

Das Empowerment College ist ein Ort, an dem sich Menschen mit sehr unterschiedlichen Perspektiven und Erfahrungshintergründen begegnen.

In Kursen mit überschaubarem Zeitaufwand erwerben sie Wissen rund um Themen der psychischen Gesundheit und tauschen sich darüber aus. Die Teilnehmer*innen sind Studierende und wählen ihre Kurse und Ziele selbstbestimmt.

Ein neues Bildungsangebot



Für:



Was heißt das in der Praxis?

Prinzipien – Wir arbeiten:

- Koproduktiv auf allen Ebenen
- mit dem Austausch von Erfahrungen
(Erfahrungsbasiertes Lernen)
- Inklusiv – mit einem niedrigschwelligen Zugang zu
Bildung für alle
- Empowerment-orientiert
- Recovery-orientiert
- mit Instrumenten der Qualitätssicherung

Koproduktiv auf allen Ebenen

- Menschen mit erlebten psychischen Erschütterungserfahrungen und deren Angehörige arbeiten im Tandem mit Menschen mit beruflicher Expertise auf inhaltlicher Ebene gleichberechtigt zusammen
 - im Team des College, als Trainer*innentandem bei der Kursentwicklung und Durchführung, in den Kursen selbst
 - Teilnehmende haben unterschiedliche Möglichkeiten an der Gestaltung mitzuwirken

Erfahrungsbasiertes Lernen

- Wir arbeiten einerseits mit Input, Lehr- und Lernmethoden,
- Der Kern des College ist jedoch der Austausch von vorherigen Erfahrungen gepaart mit neuen Erfahrungen während der Kurse
- Erfahrungen mit psychischen Erschütterungen deren Bewältigung sind wertvolle Ressourcen
- Angehörige bringen eine wichtige Perspektive ein, wenn es darum geht, Krisen zu verstehen und zu bewältigen
- Der Austausch dieses Wissens in unterschiedlicher Form innerhalb und unter den Zielgruppen ist wichtiger Bestandteil des Angebotes

Empowerment orientiert

- Das EC ist ein Bildungsangebot, kein Behandlungsort – Teilnehmer*innen sind Studierende, die hier etwas lernen und aus ihrem Erfahrungsschatz wichtiges beitragen
- Die Studierenden erleben sich als selbstbestimmt, zum Bsp. bei der Wahl ihrer Kursthemen, ihrer Lernziele und im Austausch mit der Gruppe
- Bestimmte Kursthemen (Meine Rechte, Gremienkompetenz) regen an, das Psychiatrie-Erfahrene mehr gesellschaftlichen Einfluss erhalten, dort, wo es sie angeht; als Expert*innen aus Erfahrung anerkannt werden
- Wir regen die Bildung von sozialen Netzwerken an

Recovery-Orientiert

- Studierende können hier neue Wege entdecken, wie sie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden fördern können,
- Wie sie Einfluss nehmen können auf Symptome und Lebenssituationen
- Wir vermitteln Wissen, dass selbstbestimmt genutzt werden kann
- Die Akzeptanz aller Teilnehmenden und der Ressourcenorientierte Fokus vermittelt Hoffnung und ermöglicht, neue Wege zu entdecken,
- Aber auch eine Transformation von Krisen und Krankheitserfahrung hin zu Genesungsexpertise

Inklusiv – niedrigschwelliger Zugang zu Lernen für alle

- Wir ermöglichen einen sehr persönlichen Anbahnungs-/ Anmeldeprozess
- Unsere Kurse sind offen für Menschen mit sehr unterschiedlichem (akuten) Symptom erleben und unterschiedlich schweren Diagnosen (sehr große Spannweite)
- Wir sind mit vielen Teilnehmer*innen im persönlichen Kontakt und unterstützen während und neben dem Kursgeschehen um eine Teilnahme zu ermöglichen oder Abbrüche zu vermeiden
- Wir fragen alle Teilnehmer*innen nach ihren individuellen Bedürfnissen und Wünsche für eine gelingende Teilnahme und berücksichtigen diese
- Wir stellen einen Skillskoffer in allen Kursen zur Verfügung
- Wir schaffen eine sehr wertschätzenden, annehmenden Lernatmosphäre

Unsere QM-Tools

- Koproduktive Workshops zur Erarbeitung von Kursen
- Kurse haben klare, messbare Lernziele
- Teilnehmer*innen formulieren ihre eigenen Ziele und können indiv. Unterstützungsbedarf benennen
- Feedbackbögen am Ende jeden Kurses, Auswertung der Lernziele
- Trainer*innenschulung – vom TN zur Trainer*in
- Trainer*innen Fragebögen und Reflexionstreffen
- Externe Evaluation
- Bedarfsermittlung - Planung – Durchführung – Evaluation – Auswertung – Verbesserung - Durchführung

Das Projekt 2020-2023 in Zahlen:

- 63 Kurse, davon 39 verschiedene Themenbereiche
 - 154 Termine mit insgesamt 459,5 gegebenen Stunden
 - 415 angemeldete Personen
 - 636 Kursanmeldungen
-
- (ca. 50% der TN belegen mehrere Kurse)
 - Ein Teil nimmt über mehrere Semester an verschiedenen Kursen teil



• Fazit der externen Evaluation

- Unterstützende und wertschätzende Atmosphäre; Teilnahme auch während akuter Erkrankungsphasen möglich
- Emanzipatorischer Ansatz des Empowerments:
 - Gemeinsame Grundlage jedes Kursgeschehens; Krisenerfahrung;
 - Antrieb für den Erkenntnisgewinn, Motor des Kursgeschehens;
 - Entsprechend Bottom-Up Prinzip
- Teilnehmende eignen sich Fähigkeiten an; freisetzen von Ressourcen
 - Wiederanaeignung von Selbstgestaltungskräften
 - Möglichkeit zur Teilhabe an Entscheidungsprozessen zur Lebensgestaltung:
 - Abbau gesellschaftlicher Ungleichheiten
- Gesundheitsförderlicher Empowermentprozess; Überführung der erlernten Handlungsstrategien in den Alltag
- Empowerment am Empowerment College ist Prozess und Ergebnis:
 - Mitwirkung in der Gestaltung der eigenen Gesunderhaltung, macht Gesundheit neben einem Zustand, auch zur Fähigkeit und Ressource

Wer profitiert vom College?

Unser Eindruck: ca. 70% Erfahrene / ca. 20% Angehörige / 20% Fachkräfte (Doppelnennungen) – je nach Kurs sehr unterschiedliche Zusammensetzung

- **Erfahrene:** Care leaver, Menschen, die unabhängig von Hilfen leben oder es wollen;
- Menschen, die sich schon lange im Hilfesystem bewegen und nach neuen, anderen Impulsen suchen (z.B Therapiepause, Suche nach geeigneter Hilfe, Unzufriedenheit mit den bestehenden Angeboten)
- Menschen, die bisher keinen oder wenig Kontakt mit dem Hilfesystem haben
- Teilnehmende, die Selbsthilfe-Erfahrung haben, denen SHG Gruppen zu wenig Input bieten
- Einerseits erreichen wir vor allem recht stabile Teilnehmende, es kommen aber genauso Menschen, die zeitweise oder durchgängig zum Teil starke Symptome erleben
- **Angehörige**, die nicht ausreichend gesehen werden in ihrer Situation, die konkrete Fragen mitbringen, zum Teil hohen Leidensdruck haben, überlastet sind
- **Fachkräfte**, die recovery-orientiert eingestellt sind und den Austausch über die Grenzen des Teams, der Organisation hinaus suchen

In welchen Bereichen wirkt das EC?

- Selbstwirksamkeit
- Nachsorge
- Dialog
- Prävention
- Selbsthilfe
- (Selbst-)Akzeptanz
- Soziale Kontakte
- Soziale Kompetenzen
- Psychoedukation (niedrigschwellig, praxisorientiert, ohne Deutungshoheit/ Ergebnisoffen)
- Stabilisierung
- Tagesstruktur
- Sinnhaftigkeit, Hoffnung, persönliches Wachstum → Recovery/ Empowerment

Was sagen die Teilnehmenden?

Das Empowerment College ist für mich...

Ein Raum für
Begegnung,
Erfahrungsaustausch,
Wissensvermittlung
und
Perspektivwechsel.
Lars

Ein sicherer Raum in
dem ich lernen,
wachsen und positive
Erfahrungen machen
kann.
Miriam Link

Wichtig weil ich hier
Menschen treffe und
kennenerne die mich und
meine gesundheitlichen und
seelischen Probleme selber
kennen und erlebt haben:
Und mich verstehen und
mich annehmen so wie ich
bin.
Anonym

Ein Ort der Begegnung,
des Austauschs und der
Wissensvermittlung. Ich
fühle mich sehr wohl und
es ist ein Sehnsuchtsort.
Die Menschen sind
fantastisch herzlich und
wertschätzend.
Nadine

Neues Wissen, das ich
sonst nirgendwo so
bekomme (über
psychisches) zu lernen.
Es ist ein Ort des
Vertrauens, der
Weiterentwicklung für
mich.
Anonym

... ein Ort, an dem ich
mich mit Menschen
austauschen kann, die
ähnliche Probleme haben
wie ich. ... ein Ort, an
dem ich so sein darf, wie
ich bin ... ein Ort an
dem ich ohne Druck
lernen kann.
Anonym

Das würde ich potentiellen Geldgebern gerne sagen um sie von der Wirksamkeit des EC zu überzeugen...

Wir als Eltern fanden diese Seminare für uns sehr wichtig. Während dieser Seminare bekamen wir einen Zugang zu dieser psychiatrischen Erkrankung aufgrund von Selbstdarstellung Betroffener. Diese Treffen waren für unsere schwierige Lebenssituation sehr wichtig.

Anonym

Dieses Angebot ist für so viele Menschen erreichbar ... Es ist Bildung und sozialer Kontakt mit Gleichgesinnten. Das ambulante System muss weiter gestärkt werden.

Nadine

Es ist kein Geheimnis, dass wir insgesamt in einer Welt leben, die für viele Menschen beängstigend ist, die verunsichert etc. Wir brauchen dringend guten Anlaufpunkte die jedem Menschen helfen in dieser Welt klar zukommen.

Anonym

Das EC ist für mich als Betroffener eins der wenigen Projekte, das mir wirklich weitergeholfen hat. Besonders der Dialog und die Recovery orientierte Arbeit machen einen großen Unterschied.

Meiko Wolter

Mir hat es in der psychischen Weiterentwicklung helfen können, meine Skills- Liste erweitert, therapeutische Ansätze erweitert und mich generell in meinem Alltag unterstützen können.

Anonym

Während der Wartezeit auf eine Therapie hilft ein Kurs gemein, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und ein Austausch mit anderen Leuten sowie theoretischer Input unterstützt dabei.

Marlis

Was können wir bieten zur Unterstützung der Entstehung neuer Colleges?

Hier einige Möglichkeiten

Das Netzwerk der deutschsprachigen Recovery und Empowerment Colleges

- Öffentliche Treffen ca. alle drei Monate online seit drei Jahren

Netzwerk

- Beteiligt an der Erstellung der gemeinsamen Werte waren die rechts stehenden Colleges
- Teil des Netzwerkes sind noch weitere Colleges, insgesamt 11

Das nächste Netzwerktreffen findet online statt am

23.05.2024 von 10-13 Uhr

Anmeldung über:

info@recovery-college-gt-owl.de



Recovery College
Gütersloh-Owl



Empowerment College
Bremen

Recovery College
Berlin

Recovery College
Berlin



Recovery College
Bern



Recovery College
Stuttgart

RECOVERY AKADEMIE
MITTELHESSEN -
Austausch und Bildung

Recovery Akademie
Mittelhessen



Recovery College
Osnabrück



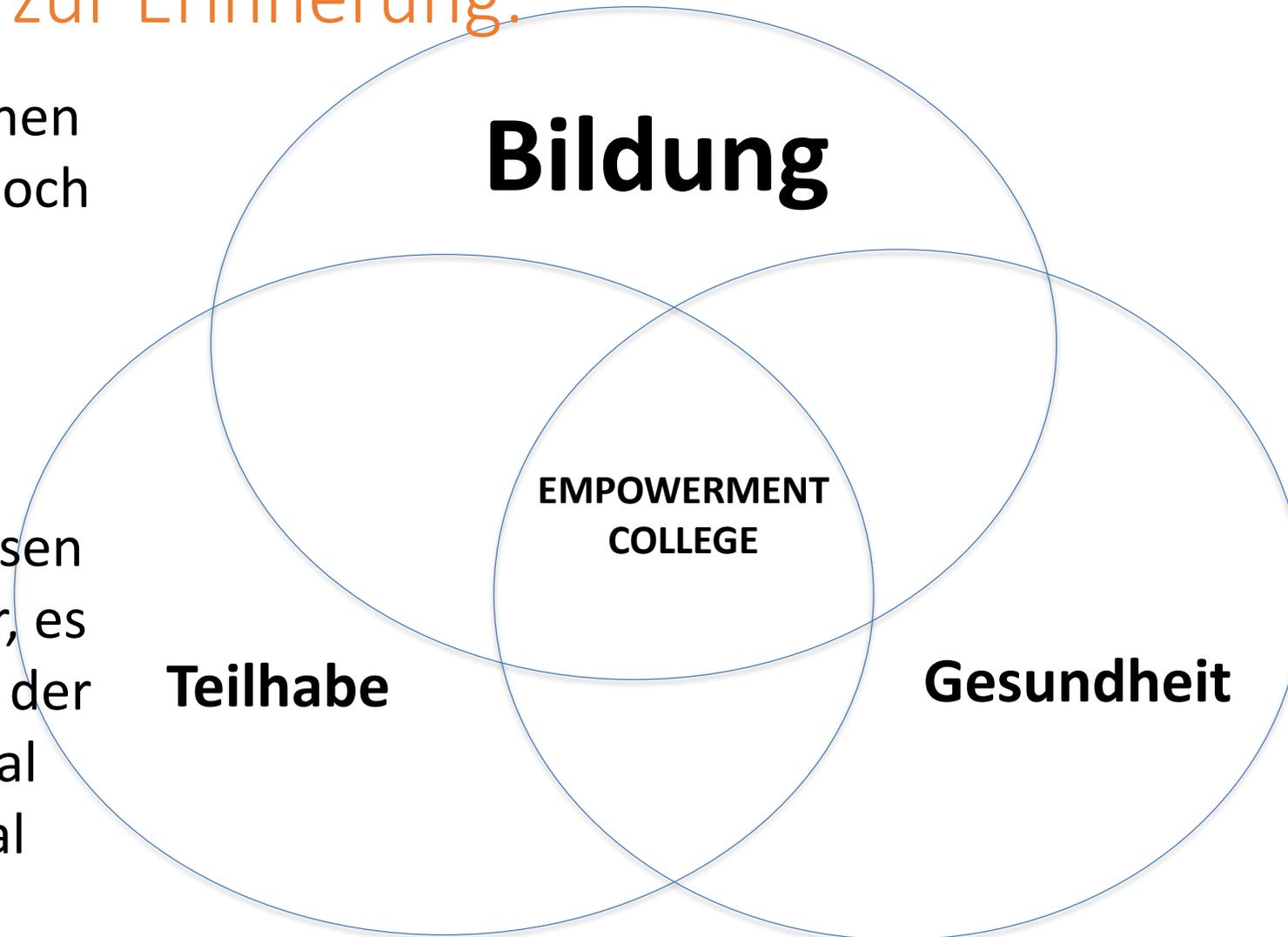
Recovery College
Südbaden

Unterstützung durch FOKUS

- Das Empowerment College Bremen kann beraten und Trainer*innen ausbilden
- Projektberatung – wir könnten darin unterstützen, wie zum Bsp. ein Aktion mensch Antrag formuliert werden kann
- Broschüre gemeinsame Werte lesen! Sich weitergehend informieren:
 - <https://empowerment-college.com/topis/medien/>

Ein neues Bildungsangebot – nochmal zur Erinnerung:

Wir sitzen zwischen
den Ressorts – noch
will keinem eine
gesetzliche
Grundlage zur
Finanzierung
einfallen, wir lassen
aber nicht locker, es
gibt gute Belege der
Wirkung, national
und international



Der Kurs für Angehörige

Wie wars und wie ist der Kurs entstanden

Dabei sein ist auch nicht leicht

Unterstützung für die Situation von Angehörigen

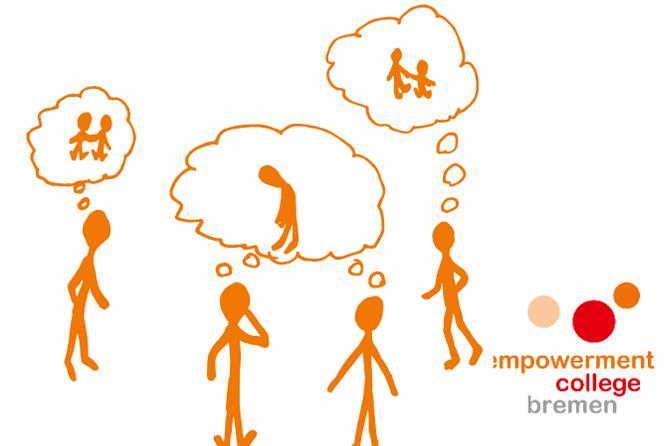


Dies ist die Kursankündigung für den Angehörigenkurs im Empowerment College in 2022, 2023 und auch 2024

Angehörige und nahe Unterstützer*innen von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sind oft bis an ihre Grenzen gefordert. Viele Fragen tun sich auf, wenn das Familiensystem mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert ist: Wieviel Unterstützung können sie leisten, wie sehr wollen sie sich abgrenzen? Wie kann das Familiensystem mit der neuen Situation umgehen?

Menschen, die in Krisen sind, zeigen sich von ganz anderen Seiten, werden manchmal richtig fremd.

Die psychiatrische Landschaft ist für Neueinsteiger*innen ein Kosmos ohne Bedienungsanleitung. Angehörige werden oft nicht beteiligt. Wir ermöglichen Vernetzung und Erfahrungsaustausch, geben hilfreiche Informationen, damit sich die Situation von Angehörigen verbessern kann.



4 Termine: 25.5.2023, 1.6.2023,
15.6.2023, 22.6.2023
17.00 – 19.30 Uhr

Wie wurde der Angehörigen-Kurs erlebt?

Eine Teilnehmerin erzählt.

Unterschiede zur Selbsthilfegruppe

- Professionelle Anleitung
- Strukturelle Herangehensweise / Sortierung von Themen
- Gesprächsregeln
- Skills, Methoden/Übungen, Kleingruppenarbeit, Input/Infos/Handouts
- Die Angehörigen stehen im Fokus

FAZIT: Impulse sich über Dinge bewusster zu werden und so die Selbstverantwortung/Empowerment stärken.

Termin 1 – Umgang mit Nähe und Distanz

Haltung 1

Ganz nah dran, ich unterstütze immer jederzeit wo ich kann.

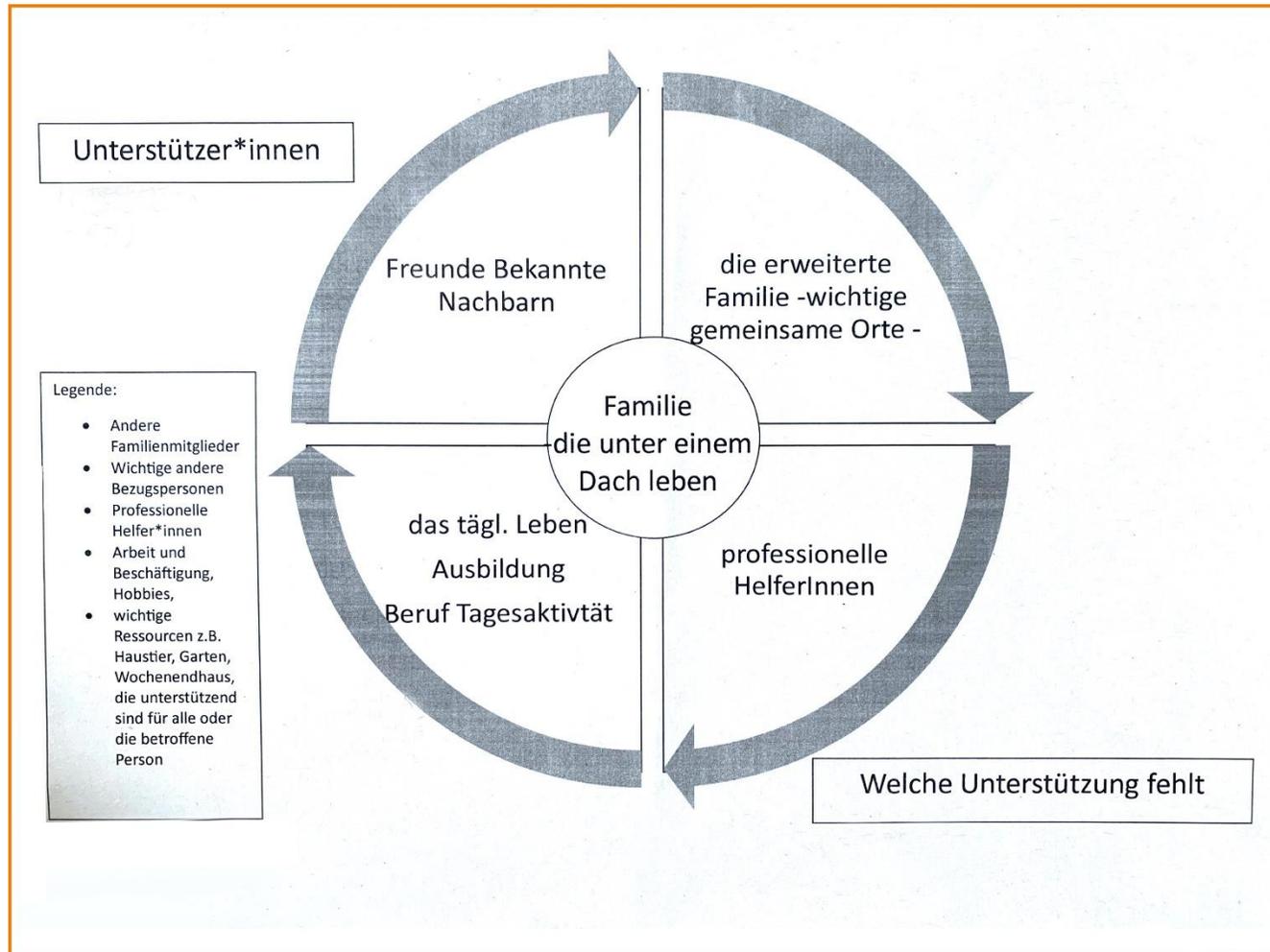
Haltung 2

Ich wahre Distanz, ich stelle mein Wohlbefinden in den Mittelpunkt, mein Angehöriger muss vor allem selbst Lösungen finden.

Termin 2 – Das Familiensystem

- Input zum Thema Psychische Erkrankung/Entwicklungspsychologie
Familiendynamik
- Thema Schuldgefühle
- Handout: Was ist Gesundheit? Was ist Psychische Krankheit?

Termin 3 – Familiensystem / Einbeziehung von Angehörigen ins Hilfesystem - Netzwerkkarte



Termin 4 – Was soll sich in meinem Leben verändern, damit die Dinge besser werden?

- Freie Themenwahl
- Gesprächsrunde
- Feedbackbogen

FAZIT: Der Austausch mit Gleichgesinnten hilft im Umgang mit der eigenen Situation.

Professionelle Anleitung und Übungen setzen kleine Impulse, die etwas Erstaunliches bewirken

und eine Selbstreflexion ermöglichen. Kleine Schritte, die zu mehr Zufriedenheit führen können.

Wie der Kurs entstanden ist

- Koproduktion – Eine Gruppe von Angehörigen, Krisenerfahrenen und Fachkräften diskutiert: Was müsste ein solcher Kurs für Lernziele haben
- Jörn Petersen entwirft daraus ein grobes Kursdesign – holt sich beim zweiten Termin Feedback der Gruppe
- Gemeinsam mit Angehörigen-Co-Trainer*innen wird der Kurs von den groben Entwürfen zur Feinplanung gebracht und erprobt (2022)
- Evaluiert – weiterentwickelt und wieder angeboten (2023)
- Evaluiert – weiterentwickelt und wieder angeboten (2024)