



PEERSPEKTIVE

Wege der Peer-Arbeit

PREcovery

MENTALE GESUNDHEIT & PROSILIENZ

PREcovery, in Anlehnung an die Recovery-Bewegung und das Themenzentrierte Theater (TZT), ist ein präventives Angebot. Es richtet sich an Gruppen, die sich auf teils spielerisch humorvolle, teils konfrontative Art und Weise mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandersetzen möchten. Im Fokus stehen die Lebensthemen von Erfahrungsexperten, deren Erkennung und Bearbeitung eine tiefgreifende Veränderung der Sichtweise auf Alltagsprobleme und seelische Belastungszustände bewirken kann.

PREcovery vereint Fachwissen und Erfahrungsexpertentum. Die Workshops werden den Bedürfnissen und Anliegen der Teilnehmenden angepasst, ohne dabei den Fokus auf die Kernthemen zu verlieren. Als Kernthemen gelten psychische Stolpersteine, die fast ausnahmslos jeden Menschen betreffen und deren Be- und Verarbeitung eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität bedeuten wird.

PREcovery schöpft aus dem Erfahrungsschatz von Menschen, die jahrezehntelange Erfahrung mit Themen wie Sucht, Depression, Suizidalität etc. haben. Im Fokus steht deren Genesungsprozess und die Erkenntnis darüber, was die Genesung bewirkt hat und welche Erkenntnisse auf andere Menschen übertragbar sein können.

PREcovery eröffnet den Zugang zu Themen, die im Alltag, aufgrund von Leistungsdruck und Professionalität kaum Bedeutung finden, die für ein seelisches Gleichgewicht unabdingbar sind.

PREcovery

MENTALE GESUNDHEIT & PROSILIENZ

PREcovery – Entstehungsgedanken

Der psychische Leidensdruck in unserer Gesellschaft ist gross und betrifft beinahe alle Menschen. Mit Recovery erreichen wir primär Menschen, die bereits in Behandlung sind. Neue Zugangswege müssen geschaffen und genutzt werden

Recovery = Überwindung einer Lebenskrise, Umgang mit einer Diagnose, Wiedererlangen eines einstigen Zustandes. PREcovery (alternativ: Mentale Gesundheit / Prosilienz) umgeht Stigmatisierung, Vorurteile und das Suggestieren eines «Schwächezustandes»

Der IST-Zustand, ein gesellschaftliches Dilemma - Das Gegenteil von Menschlichkeit

Zentralisierung

Kafkaeske
Verwaltungsstrukturen

Digitalisierung

KI

Transhumanismus

Die Absichten von PREcovery

Mentale Gesundheit
& Prosilienz
(Präventive und
Proaktive Stärkung
der Resilienz)

Menschlichkeit und
Erfahrungsexperten-
Wissen ergänzt durch
Fachlichkeit

Direkte Vermittlung
von Skills zu den
Kernthemen (kein
systemisches
Vorgehen)

Seien Sie mal 20
Jahre Junkie und
finden den Weg in
ein glückliches und
erfülltes Leben.

Die Inhalte

Angebot für alle Arten von Gruppen (Privatwirtschaft, öffentlicher Sektor, Vereine, Schulklassen, Arbeitsintegration, Justiz)

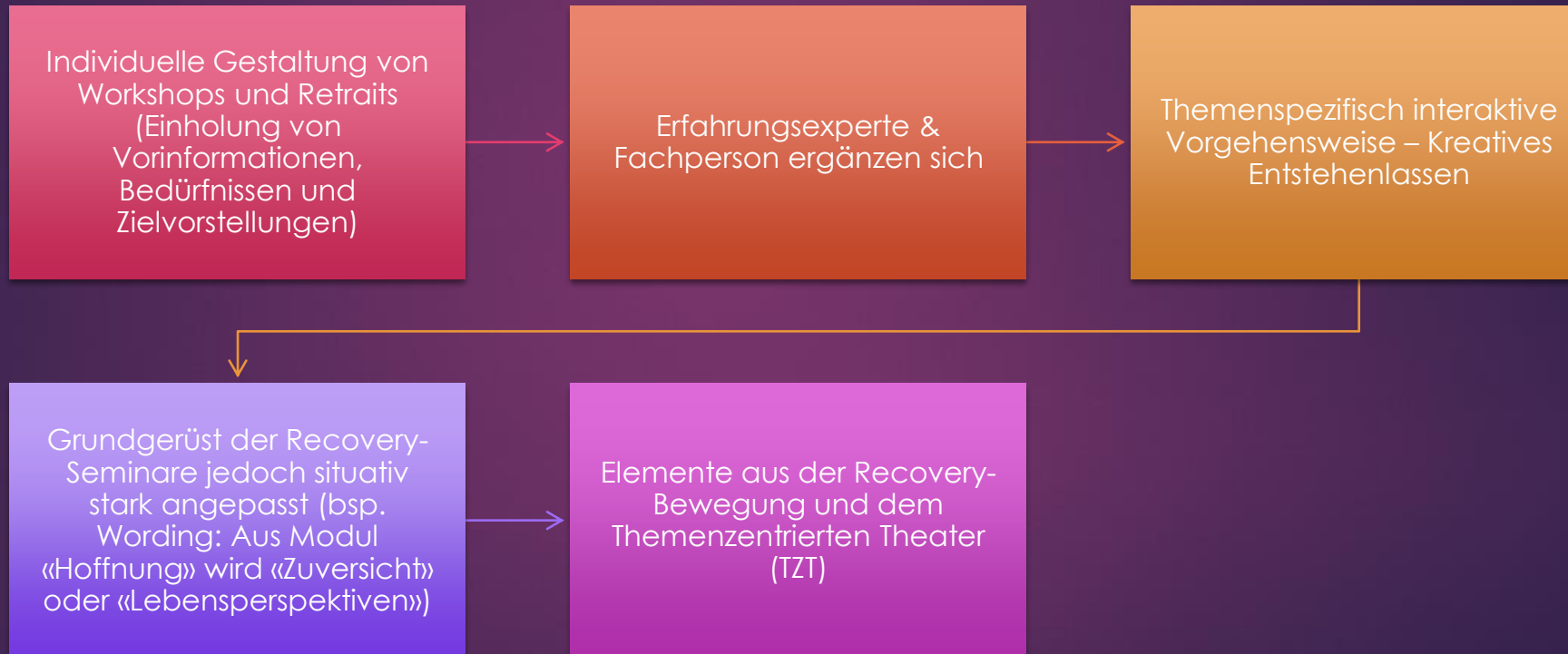
Discovery vs. Recovery => bisher unbewusste Ressourcen erkennen (u.a. durch gelebte und vermittelte Transparenz der Kursleitenden)

Skills massgeschneidert & bedarfsbezogen mit Einflüssen aus der Recovery-Bewegung, dem Themenzentrierten Theater (TzT)

Bewusstwerdung durch Ansporn zur Selbstreflexion auf spielerische und humorvolle Weise

Vermittlung von tiefgreifendem Erfahrungswissen

Das Vorgehen



Warum es «funktioniert»

AuAuAu-Prinzip
(**Au**thentizität,
Augenhöhe, «**Au**ch ich
kenne dieses Gefühl...»)

Durch das Überwinden
der «Rollen» entsteht ein
gruppendynamisch
konstruktives und
gestalterisches
Miteinander

Jahrelange Erfahrungen
der Kursleitenden im
stationären und offenen
(klinischen Setting sowie
im öffentlichen Rahmen)

Kernthemen (Meine Themen sind deine Themen)

Vertrauen
(Urvertrauen/
Selbstvertrauen)

Umgang mit
Kritik
(Kränkbarkeit)

Anerkennung

Projektionen im
Alltag

Konstruktive
Kommunikation

Destruktive
Muster

etc.

Zugang durch

Firmen (BGM-Verantwortliche, HR)

Behörden/Ämter

Schulleitungen / Schulsozialarbeiter

etc.

Das Team

Michel Sutter

Vereinsleiter Peerspektive & Experte aus Erfahrung

Natascha Eberle

Pflegefachfrau Klinik St. Pirminsberg

Vereint in Konzeption und Moderation von Recovery-Workshops und Seminaren im Auftrag der Psychiatrie St. Gallen und jahrelange Tätigkeit im Vermitteln von Erfahrungswissen (direkt, online)

www.peerspektive.ch/precovery