

## Seminarleitende

Das Seminar wird im Tandem durch Recovery-Trainer:innen durchgeführt, bestehend aus einer Fachperson und einer Person mit persönlicher Krankheitserfahrung.

Die Recovery-Trainer:innen der Seminare durchführung in der Innerschweiz sind:

- Marco Bühler, Berufsfachschullehrer und Peer
- Kristin Metzner, Sozialpädagogin und EX-IN Trainerin
- Eliane Zwyer, Heilpädagogin und Genesungsbegleiterin EX-IN
- Esther Helfenstein, Gesundheitsförderin und Fachperson Gesundheitsbildung und Prävention

## Kontakt

Eliane Zwyer: e.zwyer\_RWE@traversa.ch / Tel. 079 725 79 24 Mo bis Mi von 9 – 12 Uhr

Das Seminar wird u.a. gefördert von:



walter haefner stiftung

traversa  
Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung  
Tribtschengasse 8  
6005 Luzern  
Telefon 041 319 95 00  
www.traversa.ch



# «Recovery Wege entdecken» Innerschweiz

Wie gewinne ich neues Vertrauen in mich und meine Ressourcen?

## Über das Seminar

Das Wort Recovery (von dem englischen Verb „to recover“ = bergen, retten, gesunden) beschreibt einen persönlichen, lebenswerten Genesungsweg mit oder nach einer psychischen Erkrankung. Gerade in den letzten 20 Jahren gehen immer mehr Menschen einen solchen Weg und die Erfahrung zeigt: Recovery ist möglich.

Das Gefühl, Teil einer grösseren Bewegung zu sein, kann Hoffnung geben und Mut machen, sich mit den eigenen Erfahrungen auseinanderzusetzen und vielleicht sogar anzufreunden. In diesem Seminar möchten wir einen Raum kreieren, in dem es unter anderem möglich ist, lebendige, eigene Antworten auf z.B. diese Fragen zu suchen:

- Was bedeutet für mich Krankheit bzw. Gesundheit?
- Welches Verständnis habe ich von meiner Erkrankung und was haben mir damals andere erzählt?
- Was sind meine Ressourcen und wie kann ich meine Widerstandskräfte stärken?
- Wo übernehme ich Verantwortung und wie kann ich sinnvoll auf meine Lebensumstände reagieren?
- Welche Bedeutung haben meine Krisen-Erfahrungen in meiner Biografie und was gibt meinem Leben jetzt Sinn?

## Was uns sehr wichtig ist

Jeder Mensch und jede Erfahrung sind einzigartig. Das ist die Grundlage einer gegenseitig wertschätzenden Haltung in der Seminargruppe. Gefühle sind willkommen. Je mehr wir unsere eigenen Gefühle reflektieren, umso besser lernen wir mit ihnen umzugehen. Die eigenen Erfahrungen sind die Grundlage unserer gemeinsamen Arbeit im Seminar.

## Daten

**Informationsveranstaltungen:** jeweils von 17.30 – 19.00 Uhr (ohne Anmeldung):

- 19. Nov. 2024: traversa, Tribschengasse 8, 6005 Luzern
- 27. Nov. 2024: Tageszentrum Phönix Treff, Industriestr. 55, 6300 Zug
- 29. Nov. 2024: triaplus AG, Centralstr. 5c, 6410 Goldau

**Kennenlerntag:** 15. Jan. 2025

**Modul-Daten 2025:** 11./12. Feb.; 18./19. März; 15./16. April; 13./14. Mai; 10./11. Juni; 8./9. Juli; 12./13. Aug. ; 23./24. Sept.

Zeit: jeweils von 9.00 – 16.30 Uhr, inkl. Mittagspause

## Methoden

Wir gestalten die Modultage mit einer Methodenvielfalt: Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Fachinputs, Filmsequenzen, Kreatives Gestalten, Körperübungen etc.

## Voraussetzungen für eine Teilnahme

- Eigene Erfahrung mit psychischer Erkrankung haben
- Die Bereitschaft, sich in einer Gruppe mit anderen über persönliche Themen auszutauschen
- Aktuell in keiner akuten Krise sein
- Mindestens einen Menschen (Therapeut:in, Begleiter:in, gute:r Freund:in...) im Umfeld haben, der in der Lage ist, Sie zu unterstützen, falls die Beschäftigung mit den Seminarinhalten eine stärkere Verunsicherung auslösen sollte.

## Kosten

Regulären Teilnehmerkosten: CHF 1'700

Reduzierter Beitrag für IV- und Sozialhilfebeziehende: CHF 750

Die Vollkosten betragen CHF 5'000. Dank grosszügiger Unterstützung von Sponsoren gelten obig genannte Teilnehmerkosten.

## Durchführungsort

**Kennenlerntag, Modul 1 - 4:** Pfarrei-Saal Christkatholische Kirche, Museggstr. 15, 6004 Luzern

**Modul 5 - 8:** Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach (Nähe Zug, gute Erreichbarkeit mit ÖV)

## Anmeldung und weitere Informationen

Gruppengrösse: max. 20 Teilnehmer:innen. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. [www.traversa.ch](http://www.traversa.ch), unter der Rubrik «Traversa»

