

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 2023 geht in Marburg und Gießen die Recovery Akademie Mittelhessen ins zweite Jahr. Die Dozent*innen sind alle krisenerfahren und / oder Mitarbeiter*innen im Bereich (Sozial)Psychiatrie 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 Kosten belaufen sich pro Kurs auf 20 Euro (in Ausnahmefällen kann diese Summe erlassen werden).

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

Dienstag, 14-tägig von 16 – 18 Uhr | Ort: Marburg

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 UND DAS STIGMA PSYCHISCHER ERKRANKUNG ABBAUEN (IWS)

Start: Dienstag, 21.03., jeweils 17.30 – 19.30 Uhr, 6 Sitzungen | Ort: Gießen

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

Langfristig angelegte monatliche Medikamentenreflektionsgruppe

jeweils 1. Dienstag im Monat von 18 – 19.30 Uhr | Ort: Marburg

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 POSTRAUMATISCHER BELASTUNGSSTÖRUNG

Start: Herbst 2023, 6 Sitzungen à 2 Stunden | Ort: Gießen

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 WAS MACHT MIR ANGST UND WIE GEHE ICH MUTIG DAMIT UM?

Start: Herbst 2023, 6 Sitzungen à 2 Stunden | Ort: Marburg

Kursleitung: Katrin Stamm (katrin.stamm@posteo.de) und David Dombrowsky (david-dombrowsky@gmx.de)

Wir leben in herausfordernden Zeiten und es braucht keine psychische Erkrankung, um durch die globalen Geschehnisse verunsichert zu werden. Treffen aber äußere Krisen und innere Krisen zusammen, kann es manchmal schwer sein, mit dem entstehenden Gefühl von Angst zurechtzukommen.

Wir wollen gemeinsam Ängste identifizieren und Strategien entwickeln, die uns dabei unterstützen sollen, mit der Angst umzugehen, statt uns von ihr beherrschen zu lassen.

6 KREATIVER TANZ

Start: Spätsommer 2023, 10 Treffen à 1-2 Stunden

Kursleitung: Katrin Stamm (katrin.stamm@posteo.de)

Manchmal kommen wir mit Worten nicht mehr weiter. Dann kann es gut tun zu spüren, wieviel Ausdruck unser Körper hat, wenn wir es nur geschehen lassen und uns ihm und unseren inneren schöpferischen Quellen zuwenden. So können wir auf eine Weise mit uns und Anderen in Kontakt kommen, die sich jenseits von Worten befindet.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Nur ein bisschen Mut.

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