

## Newsletter Nr. 5

*„Individuell und kollektiv haben wir es abgelehnt, den Bildern der Verzweiflung, die so oft mit psychischen Krankheiten in Verbindung gebracht werden, zu erliegen. Wir sind eine Verschwörung der Hoffnung und stemmen uns gegen die Flut der Unterdrückung, welche seit Jahrhunderten das Erbe derjenigen von uns ist, die als psychisch krank bezeichnet werden. Wir lehnen es ab, Menschen auf ihre Krankheiten zu reduzieren.“*

Pat Deegan, Begründerin der Recovery-Bewegung

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Freunde von EX-IN Hessen e.V.,

wir wollen auch nicht der Verzweiflung erliegen, dass es für psychisch erkrankte Menschen keine Hoffnung gibt. Deshalb haben wir nun genau vor einem Jahr unseren Verein in Marburg gegründet und feiern heute unseren ersten Geburtstag. In diesem ersten Jahr ist vieles geschehen: wir wurden als gemeinnützig anerkannt und haben einen EX-IN-Kurs geplant.

Heute – nach einem Jahr – können wir fröhlich sagen: „Er findet statt!“. Ca. 20 TeilnehmerInnen werden Ende April mit ihrer Ausbildung zum/r GenesungsbegleiterIn beginnen. Dass das möglich war, haben wir uns nicht allein selbst zu verdanken. Allen, die uns ihre Unterstützung zuteil werden ließen, sei hier gedankt.

Wir machen uns auf den Weg! Das ist eine Grundvoraussetzung von Recovery: nicht stehen oder liegen zu bleiben, sondern sich aufzumachen. Recovery bedeutet so etwas wie „Gesundungsweg“. Psychische Erkrankung ist auf diesem Weg kein Hindernis, sondern bietet eine wertvolle Erfahrung, die ich selbst gemacht habe, in der ich einen Sinn und tiefe Bedeutung für mich sehe. Ich brauche mich dieser Erfahrung nicht zu schämen, sondern sehe sie als eine Basis für mein zukünftiges Leben. Auch wenn ich neue Krankheitserfahrungen mache, dienen auch diese wiederum dazu, mich selbst besser kennen zu lernen und sie in meine Lebens- und Gesundungserfahrung einzubinden. Jede Krise ist eine neue Chance. Dabei ist eines ganz wichtig: Nie die Hoffnung aus den Augen zu verlieren. Dabei brauche ich den Glauben an mich selbst und auch Menschen die an meiner statt daran glauben, dass ich die Kraft in mir trage zu gesunden. Mein Leben muss nicht traurig sein, weil ein Teil davon beschädigt/ zeitweise beschädigt ist. Ich kann es mir erlauben, trotzdem ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen – in dem Rahmen, in dem ich das eben kann. Dazu ist es wichtig, dass ich Experte/in in eigener Sache werde. Nur ich weiß, was mir auf dem Weg der Genesung hilft. Kein/e andere/r kann das für mich entscheiden, wie dieser Weg verläuft. Nur ich kann danach suchen, was mir und meinem Dasein Sinn verleiht.

Machen wir uns auf die Suche – egal ob allein oder mit anderen. Recovery ist möglich!

Es grüßt Sie/Euch

Silke Behring

i.A. von EX-IN Hessen e.V.