

Fortbildung, Erfahrungsbereich und Dankeschreiben 2024

Mit dem Film «Ich hatte einen schwarzen Hund, sein Name war Depression» hat uns Hans Schmied, Peer und Genesungsbegleiter ins Thema «Die psychische Gesundheit darf nicht länger ein Tabuthema bleiben» eingeführt.

Hans Schmied ist Mitgründer des Vereins GLEICH UND ANDERS Schweiz, dieser setzt sich für die Förderung der psychischen Gesundheit aller ein und engagiert sich in der Prävention, sowie der Integration und Unterstützung von Menschen, die von psychischen Krankheiten betroffen sind.

Psychische Erkrankungen entwickeln sich aus verschiedenen sozialen, gesundheitlichen und persönlichen Faktoren. Auch spielen die vielen gesellschaftlichen Probleme eine Rolle. Viele Menschen haben in ihrem Leben schon einmal psychische Probleme gehabt und 1 Million Menschen nehmen Medikamente wegen einer psychischen Erkrankung.

Hans Schmied hat seine eigene Geschichte erzählt, die sehr beeindruckte.

Folgende Themen wurden durch ihn kurz angeschnitten:

Recovery

Der englische Begriff Recovery bedeutet so viel wie Genesung, Gesundung oder Wiedererlangung von Gesundheit. Vom «Ich wissen, zum wir wissen»

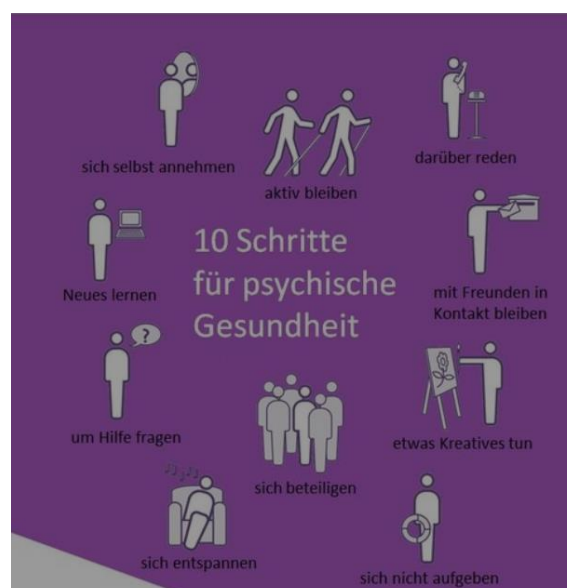
Ressourcenbaum

Der Ressourcenbaum besteht aus folgenden Teilen und ist mit gewissen Fragen verbunden:

- | | | | |
|-----------|---|--------------------|--|
| - Wurzeln | → | meine Kraftquellen | (Was nährt und stärkt mich?) |
| - Stamm | → | mein Fundament | (Was habe ich schon erreicht?) |
| - Blätter | → | meine Kompetenzen | (Was sind meine Fähigkeiten/ Stärken?) |
| - Früchte | → | meine Ernte | (Was kann ich dadurch bereits ernten?) |
| - Sonne | → | meine Ziele | (Wohin will ich wachsen?) |

Skills, Werkzeuge die helfen können

Jede Person muss ihre Werkzeuge finden, einen Notfallplan erstellen



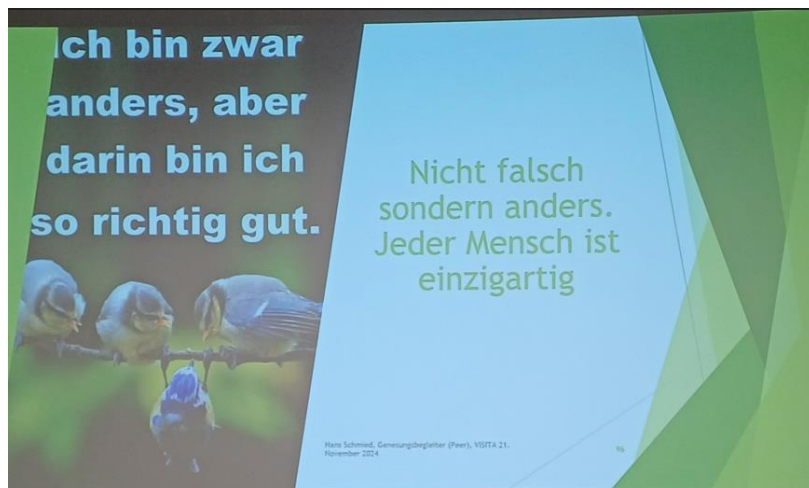
Erkenntnisse

Jede Krankheit ist psychosomatisch und es darf nicht sein, dass wir mit Menschen, die eine sichtbare Beeinträchtigung haben, anders umgehen, als mit Menschen mit einer unsichtbaren Beeinträchtigung.

Die psychische Gesundheit oder Krankheit darf nicht länger ein Tabuthema sein“.

Was sind die wichtigsten Punkte, die ich mit nach Hause nehme und mir helfen können, damit ich psychisch gesund bleibe:

- «Bleib höflich»
- «Du darfst nein sagen»
- «Du musst dich abgrenzen»
- «Kümmere dich um dich selbst»
- «Beginne zu leben»



Am Fortbildungs- und Erfahrungsaustausch nahmen 9 Freiwillige mit ihrer Leitung Romy Bersinger teil. Leider konnten 3 nicht dabei sein.

Bei einem feinen Nachtessen gab es spannende Diskussionen und wir lernten uns besser kennen.

Vielen Dank an alle Freiwilligen für ihre tollen Einsätze im Jahr 2024.

Astrid Imfeld, im November 2024