

# Recovery und psychische Gesundheit

Grundlagen und Praxisprojekte

Gianfranco Zuaboni  
Christian Burr  
Andréa Winter  
Michael Schulz  
(Hg.)

Text

Psychiatrie  
Verlag



# Das Empowerment College: Recovery und Bildung

*Monika Möhlenkamp, Jörn Petersen*

Das Empowerment College ist ein Bildungsangebot für Menschen mit Psychiatrie- und Krisenerfahrung, Angehörige und Profis. Das Kursangebot zielt darauf ab, einerseits Kompetenzen im Selbstmanagement, im Umgang mit der eigenen Erkrankung und mit sozialen Schwierigkeiten zu erarbeiten und andererseits eine individuelle und ressourcenorientierte Lebens- und Arbeitsperspektive zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung der eigenen Fähigkeiten, die Ermutigung und die Ausbildung von Empowerment und Recovery.

Beim Besuch des Empowerment College machen alle Teilnehmenden gemeinsame Bildungserfahrungen. Im Fokus steht erfahrungsbasiertes Lernen, es wird ergänzt durch Informationsvermittlung. Auf dieser Basis stärken die Teilnehmenden ihre eigenen Recoveryprozesse, aber auch die der Personen, die sie unterstützen.

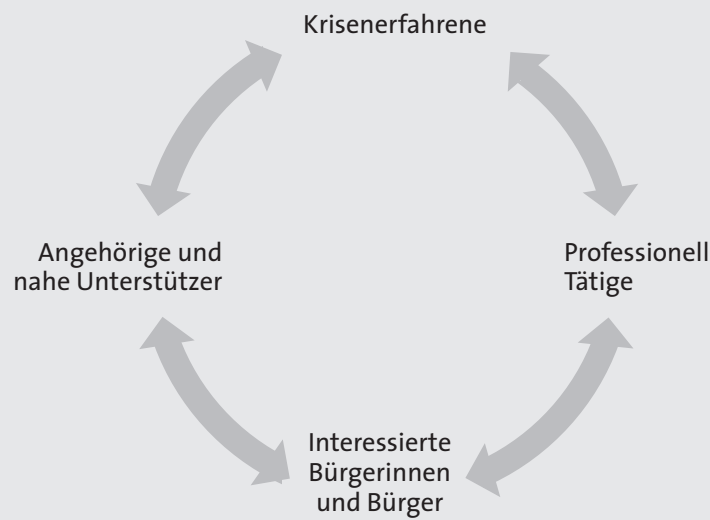
Wie in einer Hochschule organisieren die Teilnehmenden ihren Lernprozess in einer empowermentorientierten Lernatmosphäre selbst und verfolgen eigene Ziele. Dadurch werden die Teilnehmenden zu aktiven Subjekten ihres Recoveryprozesses. Sie sind nicht länger Hilfeempfängerinnen und Hilfeempfänger, sondern Lernende. Dies ermöglicht neue Beziehungs- und Selbsterfahrungen und ergänzt herkömmliche Angebote des psychosozialen Hilfesystems.

Weiterhin ist das Empowerment College offen für alle Menschen, die sich von den Inhalten angesprochen fühlen.

Es werden viele unterschiedliche Kurse angeboten, die sich um die Themen Gesundheit, selbstbestimmte Lebensführung, Mitbestimmung und Weiteres drehen. Im Empowerment College können psychiatrie- und krisenerfahrene Menschen wieder Perspektiven entwickeln.

Ziel ist es, ein besseres Verständnis der eigenen Lebenssituation, der real zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und damit einhergehend eine bessere Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen (vgl. WHO 2010, S. 1).

ABBILDUNG 1 Zielgruppen des Empowerment College



Das College hat einen niedrighschwelligen Zugang. Dadurch können auch weniger leistungsfähige Menschen, Menschen mit schlechten Lernerfahrungen und Menschen mit Sprachbarrieren an den Lernangeboten teilnehmen. Gleichzeitig werden auch anspruchsvollere Kurse angeboten, die einen Aus- und Fortbildungscharakter haben, wie z. B. ein Kurs zur Gremienarbeit. Das Bildungsziel ist nicht das »Korrigieren« von gescheiterten Lebensentwürfen und Bildungsbiografien, sondern – anknüpfend an die bisherige Lebenserfahrung – die Stärkung der Selbstwirksamkeit, die Wertschätzung der Lebensleistung und damit auch und besonders des Umgangs mit der psychischen Krankheit. Insbesondere für junge Menschen ist dies wichtig, damit diese frühzeitig selbst den Wechselwirkungen von psychischer Erkrankung, Arbeitslosigkeit und Armutsbedrohung entgegentreten. Somit ist das Empowerment College auch relevant für andere Gruppen von Benachteiligten.

Vorbild für das Empowerment College in Deutschland waren die Recovery Colleges in England. Sie erfuhren eine schnelle Ausbreitung: Zwischen 2012 und 2016 wurden 4.161 Teilnehmende mit insgesamt 12.764 Anwesenheiten registriert. 64 % der Teilnehmenden sind Betroffene, 8 % Angehörige und nahe Unterstützende und 28 % Mitarbeitende des englischen Gesundheitssystems (vgl. PERKINS et al. 2018).

Die Entwicklung in England wurde in anderen europäischen Ländern aufmerksam verfolgt.

## Das EU-Projekt

Von 2016 bis 2018 erarbeiteten Partner aus sechs Ländern unter der Projektleitung von F.O.K.U.S., dem Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative zur sozialen Rehabilitation e. V. in Bremen, das Empowerment College:

- F.O.K.U.S., Bremen, Deutschland, Pionier der EX-IN-Ausbildung und von Projekten im Bereich sozialer Inklusion;
- ImROC (UK), Pionier der Recovery Colleges in England;
- Global Initiative on Psychiatry – Sofia (GIP-Sofia), Bulgarien, Transformation der psychiatrischen Versorgung in Osteuropa;
- Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste, Italien, Vorreiter in der Auflösung stationärer psychiatrischer Strukturen;
- Polish Institute of Open Dialogue (Piod), Polen, Experte für Angehörigenarbeit und »Open Dialogue«;
- Institute for user participation and user policy (IGPB), Niederlande, Experte für Partizipative Forschung, Biografiearbeit und Peersupport (in den Niederlanden heißt die Ausbildung TOED und nicht EX-IN).

Das Projekt erhielt finanzielle Mittel aus »Erasmus +«, dem EU-Programm für allgemeine und berufliche Bildung, Jugend und Sport. Das war möglich, weil die Europäische Strategie 2010–2020 für Menschen mit Behinderungen vorsieht, die Beschäftigung und den Zugang zum Arbeitsmarkt zu verbessern.

Bildung ist für viele Menschen ein wichtiger Baustein, um den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und Genesung zu fördern. Menschen mit einer psychischen Erkrankung gelingt es aufgrund ihrer Einschränkungen und negativen Vorerfahrungen jedoch häufig nicht, an den herkömmlichen Bildungsangeboten teilzunehmen. Strukturen und Rahmenbedingungen von Bildungseinrichtungen stellen häufig zusätzliche Barrieren dar. Um die Teilhabe dieser Menschen und weiterer Personengruppen, die von sozialer Benachteiligung betroffen sind, an Bildung und damit auch an Arbeit zu vergrößern, müssen neue Bildungsinstrumente entwickelt werden.

Im Rahmen des EU-Projekts wurden verschiedene Materialien entwickelt:

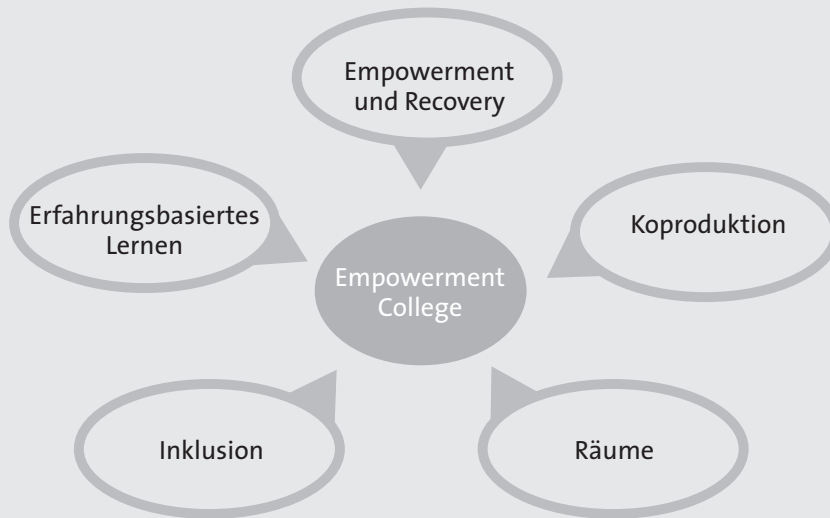
- ein Manual zur Implementierung von Empowerment Colleges;
- ein Curriculum zur Entwicklung von Lernangeboten;
- ein Individueller Lernplan. Dieser wird von allen Teilnehmenden des College erarbeitet, bevor sie die Kursangebote wahrnehmen. Damit identifizieren sie ihre persönlichen Ziele und stellen sich danach ihr Kursprogramm zusammen. Nach Kursdurchführung evaluieren sie anhand dieser Zielsetzung ihre Ergebnisse;
- Blended Learning Tools, um internetbasiertes Arbeiten möglich zu machen;
- Evaluationsinstrumente, um die Qualität der Angebote, der Trainer und des College zu sichern;
- sechs Module zu Themen wie »Gesundheit und Wohlbefinden«, »Meine Rechte« oder »Umgang mit Geld«;
- ein Trainerkurs für Dozentinnen und Dozenten;
- eine Zusammenstellung der Best-Practice-Projekte der einzelnen Länder im Bereich »Empowerment und Recovery« und »Teaching and Learning«.

## Die Grundprinzipien

Das Empowerment College beruht auf fünf Grundprinzipien (vgl. Abbildung 2, S. 81).

**Partnerschaftliche Zusammenarbeit (Koproduktion)** Sie bildet in jeder Hinsicht das Herz eines Empowerment College und ist das leitende Prinzip. Es geht um das Zusammenwirken von Experten, die ihre Expertise durch Beruf oder Ausbildung erlangt haben, und Experten aus Erfahrung, d. h. dass die Kurse grundsätzlich von einem Trainertandem oder Team, bestehend aus mindestens einem Experten aus Erfahrung und einem Experten durch Bildung, vom ersten Moment an gemeinsam entwickelt und durchgeführt werden. Die Arbeit muss auf Augenhöhe geschehen, auch wenn – wie es in der Realität oft der Fall ist – die Person mit Wissen durch Bildung oft eine höhere Position in der Hierarchie der Einrichtung hat. Es geht darum, dass das Fachwissen aller Parteien anerkannt wird, nicht mehr nur jenes der »Profis«. Tandemarbeit organisiert nicht

ABBILDUNG 2 Die fünf Grundprinzipien des Empowerment Collegee



einfach ein Nebeneinander von Profis und Erfahrenen, sondern lädt die Menschen ein, etwas Neues zu wagen, etwas, das die Expertise von allen mit einbezieht, damit neue Wege entstehen können, um alte Probleme zu lösen.

Die Beteiligung von Psychatrieerfahrenen und Angehörigen als Dozenten stellt sicher, dass Kurskonzepte und -inhalte nah an der Lebensrealität der Teilnehmenden entlang entwickelt werden, dass Inhalte Raum lassen für individuelle Erfahrungen jenseits von Konzepten und wissenschaftlichen Ansätzen. Gleichzeitig erfüllen die Dozierenden mit eigenem Erfahrungshintergrund eine Vorbild- und Brückenfunktion. Sie zeigen: Auch mit psychischer Erkrankung kann ich vorne stehen und zu den Lehrenden gehören. Sie verhindern, dass Menschen mit Krisenerfahrung weiterhin mit dem Gefühl herumlaufen, dass sie die Aliens unter lauter Normalen sind, dass sie durch eine Schlucht von allen anderen getrennt sind und bleiben werden (vgl. UTSCHAKOWSKI et al. 2016). Gleichzeitig können Lehrende mit eigener Krisenerfahrung die Berührbarkeit der anderen Dozenten verstärken. Eine andere Form von Beziehung entsteht: von Klienten zu Studierenden und Dozierenden und auch von Therapeuten zu Studierenden und Dozierenden.

## Bildung

Empowerment Colleges können und sollen kein Ersatz für traditionelle Bildungs- oder andere Lern- und Trainingsangebote sein. Die Aufgabe eines Empowerment College ist, Menschen dabei zu helfen, die Selbstbestimmung in ihrem Leben mit einem seelischen Gesundheitsproblem wiederzuerlangen. Dennoch kann die Teilnahme am Empowerment College Menschen dazu befähigen, an herkömmlichen Bildungsangeboten oder Trainingsmöglichkeiten teilzunehmen, welche die Möglichkeiten eines anerkannten Abschlusses beinhalten – sofern dies eigenen Wünschen entspricht.

Um die Qualität und Wirkung der Colleges zu sichern, werden Qualitätssysteme etabliert: Individuelle Lernpläne, standardisierte Modulplanentwicklung und Trainerbewertungen. Ein Individueller Lernplan (ILP) kann als Hilfe zur individuellen Zielsetzung, Kursauswahl, als Leistungsnachweis und Diskussion über Studienunterstützung dienen. Standardisierte Modulpläne stellen sicher, dass in allen Kursen die notwendigen Prozesse mit ihren Zielen und Lernergebnissen stattfinden. Gleichzeitig ist es wichtig, dass alle Teilnehmenden und Trainierenden darüber nachdenken, was funktioniert hat, was verbessert werden könnte und was sie das nächste Mal anders machen würden. Dies stellt sicher, dass Kurse kontinuierlich verbessert und weiterentwickelt werden.

## Erfahrungsbasiertes Lernen

Wenn in einem Bildungsraum nicht nur Theorie und wissenschaftliche Erkenntnisse referiert werden, sondern auch neue Erfahrungen in der Gruppe und mit sich selbst eingebracht werden dürfen und als relevant und wertvoll bewertet werden, dann findet ein Lernprozess auf Basis der eigenen Erfahrungen statt. Um diesen Raum entstehen zu lassen, müssen einige Dinge beachtet werden:

- angemessene Sprache, d. h. eine einfache Sprache mit wenig Fachvokabular;
- Aufteilung der Inhalte in fachlichen Input, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Erfahrungsbasiertes Wissen entsteht, indem Erfahrungen reflektiert werden. Durch den Austausch mit anderen Menschen bildet sich ein Wissenspool. Indem alle Beteiligten voneinander lernen, macht jeder

die Erfahrung, hilfreich für andere sein zu können. Wenn Menschen mit einer psychischen Erkrankung die Erfahrung machen, dass Menschen, die als gesund betrachtet werden, ähnliche Schwierigkeiten haben können wie sie selbst, dann fangen sie an, sich selbst wohlwollender und als weniger defizitär zu betrachten. »Der Einbezug von Erfahrungswissen direkt in den Gruppen soll einerseits durch das aktivere Einbeziehen und Erzählenlassen der Teilnehmenden geschehen, aber auch durch die Anwesenheit von Peer-Mitarbeitenden, die zum Beispiel ihre Recovery-geschichten erzählen« (BURR et al. 2018, S. 26).

Die besondere Herausforderung des Empowerment College ist es, Wissen zu vermitteln und gleichzeitig Raum für den Erfahrungsaustausch in der Gruppe zu lassen. Aber wie kann man methodisch sicherstellen, dass Menschen im Kurs an neuen Erfahrungen lernen können, die Raum lassen für eigene Erkenntnisse und Entscheidungen? Eine Möglichkeit ist z. B. das Brainstorming zu bestimmten Fragestellungen und der Austausch darüber: Was hilft beim Einschlafen? Oder eine Wahrnehmungsübung in der Natur mit anschließendem Wahrnehmungsprotokoll. Dies ist ergebnisoffen und lädt mehr zur eigenen Entscheidung ein als der ärztliche Vortrag über Achtsamkeit oder regelmäßigen Schlaf.

Es ist sehr nützlich, wenn eine örtliche Basis für das Empowerment College mit Klassenzimmern, einer Bibliothek und Computern vorhanden ist. So können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch selbstständig eigenen Forschungen nachgehen. Weiterhin können die Menschen diesen Ort aufsuchen und sich dort über die Lernangebote informieren. Dieser ist gleichzeitig ein administrativer Knotenpunkt, an dem sich das College-Team treffen und organisieren kann, wo sich die Teilnehmenden registrieren lassen und anmelden können. Der Ort sollte über eine klare Identität verfügen und wie eine Bildungseinrichtung aussehen: mit Aushängen über Veranstaltungen, Kurse und weitere Angebote der Umgebung, die nichts mit dem psychosozialen Hilfesystem zu tun haben.

## **Inklusion**

Das gesamte Kursangebot ist offen für alle Bürgerinnen und Bürger, die sich für die Kurse interessieren. Dies fördert soziale Inklusion.

Die Colleges sind barrierefrei, für Menschen mit Einschränkungen erreichbar und kooperieren mit (nicht psychiatrischen) regionalen



Einrichtungen und Organisationen, um Kurse durchzuführen, die sich auch um das Leben außerhalb des psychosozialen Versorgungssystems drehen (z. B. Haushaltsführung, Umgang mit Geld, Wohlbefinden und Essen, Bewerbungstraining).

Das College muss für Mitarbeitende von psychischen Gesundheitsdienstleistern und Fachleute offen sein, damit diese auch von den Erfahrungen von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen lernen und eigene Themen bearbeiten können.

## Recovery und Empowerment

Die Idee, Menschen mit einer psychischen Erkrankung durch Bildung darin zu unterstützen, wieder Hoffnung zu schöpfen, Chancen wahrzunehmen und Kontrolle (zurück)zuerlangen, ist nicht neu. Bereits die Teilnehmenden der EX-IN-Kurse erlebten, dass sie aktive Erwachsene sind, die Informationen bekommen und selbst Entscheidungen treffen können. Sie sind Studierende, die auf dem Weg sind, ihr Wissen zu erweitern. Diese Erfahrung unterscheidet sich häufig von vorangegangenen Angeboten, wo es vielen Psychiatrieerfahrenen nicht gelang, sich aus der Rolle des Objekts, das behandelt oder aufgeklärt werden soll, zu lösen. Im EX-IN-Kurs steuern sie ihre Lernprozesse selbst.

Auch das Empowerment College zielt darauf ab, die Studierenden zu befähigen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich gesellschaftlich zu beteiligen. Das stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein. Häufig entsteht so der Mut, den eigenen Weg weiterzugehen. Die aktive Beteiligung fördert die Entwicklung eines positiveren Selbstbilds.

In England z. B. sind die Recovery Colleges ein Instrument, um die Recoveryorientierung von Gesundheitsdiensten zu stärken und voranzubringen. Dadurch, dass Mitarbeitende, Nutzende des Hilfesystems und Angehörige an den Kursen teilnehmen, werden alle Akteure im Versorgungssystem erreicht. Der Austausch mit Psychiatrieerfahrenen in einem Bildungssetting verändert häufig die Perspektive auf Konzepte wie Recovery. Die Inhalte werden weniger theorielastig diskutiert. Genauso ist es möglich, den eigenen Recoveryprozess in den Blick zu nehmen, z. B. als Krankenschwester, die seit zwanzig Jahren in der Psychiatrie tätig ist und mit Belastungen und Erschöpfungszuständen zu tun hat, als Arzt, der sich überfordert fühlt, oder als Angehöriger, der sich schuldig fühlt und gleichzeitig enttäuscht ist. Empowerment wird so auf individueller

Ebene als ein wichtiger Prozess der menschlichen Entwicklung verstanden. Er beinhaltet vier Dimensionen:

- Eigenverantwortung;
- Beteiligung an Entscheidungen;
- Würde und Respekt;
- Zugehörigkeit und Beitrag zu einer größeren Gemeinschaft.

Für den Einzelnen bedeutet der Empowermentprozess, einen Zustand der Ohnmacht zu überwinden und die Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen. »Aus den EX-IN-Kursen wissen wir, dass das Lernen aus der Erfahrung von Erschütterung, Stigmatisierung, Entpowerment, Empowerment, Wiedererstarben und Genesung eine ungemein stärkende Erfahrung ist« (UTSCHAKOWSKI 2014, S. 10). Studien zeigen, dass die Zufriedenheit von Nutzern der Dienste, in denen Peers arbeiten, als außerordentlich höher beschrieben wird (vgl. GREENFIELD et al. 2008).

## Rahmenbedingungen

Da das Empowerment College ein Bildungsangebot ist, sollte dies in der Gestaltung und Umsetzung zum Tragen kommen. Dazu gehört, dass das College möglichst an einem neutralen Ort zu finden ist mit den in anderen Bildungsinstituten bekannten Standards, wie dem Zugang zu Computern, einer Bibliothek mit Leseraum sowie einer Atmosphäre, die von zielgerichtetem Arbeiten und Aktivität geprägt ist.

Die Studierenden sind selbst verantwortlich für ihre Teilnahme und haben Rechte und Pflichten.

Einige Kurse werden mithilfe von internetbasierten digitalen Medien unterstützt. Dies ermöglicht den Studierenden eine flexible Gestaltung des »Unterrichts« und den Austausch über das Internet. Es unterstützt den Prozess des »Flipped Classroom«, bei dem sich die Lernprozesse individuell vollziehen. Die Impulse der Lehrenden sind nicht mehr maßgeblich für den Lernprozess, sondern die Teilnehmenden organisieren ihren Lernprozess selbst, sind Lernende, Forschende, Experten und Entscheidende.

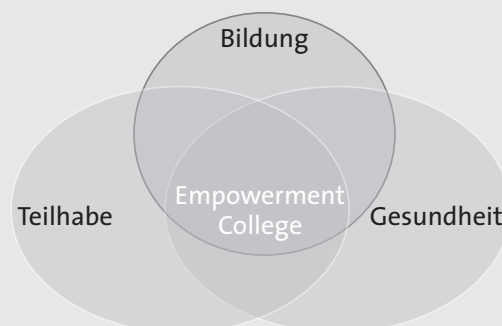
Wie bei den Recovery Colleges in England soll das Empowerment College helfen, Hürden abzubauen und die Akzeptanz von Recovery bei den

Teilnehmenden, aber auch bei den Angehörigen und Mitarbeitenden des psychosozialen Hilfesystems fördern (PERKINS et al. 2018, S. 8).

Englische Untersuchungen (MEDDINGS et al. 2014) zeigen, was die Teilnehmenden der Colleges mit psychischen Problemen zu schätzen wissen:

- Lernen von anderen Teilnehmenden: »Wir sitzen alle im selben Boot«; »Erkennen, dass Sie nicht der Einzige sind«;
- Koproduktion und Wertschätzung der gelebten Erfahrung: »Es war die Gleichberechtigung, das Lernen aus den Erfahrungen der Peer-Trainer und von Fachleuten, die geholfen haben«;
- ein sicheres, unterstützendes Umfeld und die persönlichen Qualitäten des Personals: »Empathie und Herzlichkeit«;
- neues Wissen lernen: »Es war hilfreich, Techniken zu erlernen, die mir helfen, meine Angst zu bewältigen«, »Etwas Neues zu lernen, gab mir Vertrauen«;
- soziale Möglichkeiten: »Ich habe Menschen getroffen, mit denen ich mich weiterhin treffen werde«;
- Struktur: »Ich habe gelernt, dass ich für die Woche eine Struktur haben muss«;
- Wahl und Kontrolle: »Wahl macht Ermächtigung – Ich wähle den Kurs aus einem Prospekt aus, von Beurteilungen und Referenzen von Fachleuten«.

**ABBILDUNG 3** Die Themengebiete, für die das College Angebote unterbreitet



Das erste deutsche Empowerment College startet Ende 2019 in Bremen. Mit Kooperationspartnern aus der Erwachsenenbildung und dem psychosozialen Hilfesystem werden von Anfang an Bildungsangebote in

verschiedenen Stadtteilen implementiert. F.O.K.U.S., das Zentrum für Bildung und Teilhabe, wird Kurse mit unterschiedlichen Zeitrahmen entwickeln, Trainerkurse durchführen, Finanzierungsmodelle erarbeiten und Einrichtungen bei der Implementierung von Colleges beraten. Das Empowerment College wird auch offen sein für Themen von anderen benachteiligten Gruppen.

Weitere Informationen auch unter: [www.empowerment-college.com](http://www.empowerment-college.com)

*Monika Möhlenkamp ist Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin und engagiert sich als leitende Mitarbeiterin für die Inklusion von Menschen mit Psychiatrieerfahrung bei der Initiative e. V.*

*Jörn Petersen ist Diplom-Sozialarbeiter, EX-IN-Trainer, Supervisor in Ausbildung und arbeitet seit 23 Jahren in der ambulanten Psychiatrie. Beide leiten gemeinsam F.O.K.U.S., das Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative zur sozialen Rehabilitation e. V.*

## Literatur

- BURR, C.; ZEHNDER, U.; SCHUMACHER, B. (2018): Recoveryorientierte Psychoedukation bei Menschen mit Psychoseerfahrung. *Sozialpsychiatrische Informationen* 48 (3): 24–29.
- GREENFIELD, T.; STONEKING, B.; HUMPHREYS, K. (2008): Antistigma-Kompetenz in der psychiatrisch-psychotherapeutischen und psychosozialen Praxis. *Das Trainingsmanual*. Stuttgart: Schattauer.
- MEDDINGS, S.; BYRNE, D.; BARNICOAT, S.; CAMPBELL, E.; LOCKS, L. (2014): Co-delivered and co-produced: Creating a recovery college in partnership. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice* 9 (1): 16–25. <https://www.sussexrecoverycollege.org.uk/footer-downloads/general/47-co-delivered-and-co-produced-creating-a-recovery-college-in-partnership-2014-1/file> (08.06.2019).
- PERKINS, R.; MEDDINGS, S.; WILLIAMS, S.; REPPER, J. (2018): Recovery colleges 10 years on. Nottinghamshire: Centre for Mental Health Care. <http://imroc.org/wp-content/uploads/2018/03/ImROC-Recovery-Colleges-10-Years-On.pdf> (08.06.2019).
- UTSCHAKOWSKI, J. (2014): Selbstkonzept in psychischen Krisen stützen. Über die Schädlichkeit von Krankheitseinsicht. *Praxis Wissen Psychosozial* 18: 9–11.
- UTSCHAKOWSKI, J.; SIELAFF, G.; BOCK, T.; WINTER, A. (2016): *Experten aus Erfahrung*. Köln: Psychiatrie Verlag.
- WHO (2010): *User empowerment in mental health*. Genf: WHO. <http://www.empowerment-college.com> (29.11.2018).