

Evaluation „Recovery Wege entdecken“

Schlussbericht für die Pro Mente Sana

August 2017

Anna Hegedüs
Careum Forschung

Inhalt

1	Hintergrund	3
2	Fragestellungen	3
3	Methodisches Vorgehen	4
3.1	Design	4
3.2	Instrumente	4
3.3	Datenerhebungsplan	4
3.4	Auswertung	4
3.5	Ethische Überlegungen	4
4	Ergebnisse	5
4.1	Soziodemografische, krankheits- und behandlungsbezogene Merkmale	5
4.2	Erwartungen an den Kurs	5
4.3	Rückmeldungen der Teilnehmenden	6
4.3.1	Grundsätzliche Zufriedenheit	6
4.3.2	Persönlicher Gewinn und persönliche Entwicklungen	6
4.3.3	Schwierige Situationen.....	7
4.3.4	Zukunft und weitere Angebote	7
4.3.5	Konkrete Verbesserungsvorschläge	8
4.4	Recovery-Orientierung und Stigmaresistenz	8
4.5	Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit und Hoffnung.....	9
4.6	Körperliche und psychische Gesundheit.....	9
5	Diskussion	10

Dank

Wir bedanken uns bei allen Kursteilnehmenden für Ihre Bereitschaft an der Evaluation teilzunehmen.

1 Hintergrund

Die Stiftung Pro Mente Sana hat im ersten Halbjahr 2017 ein neues Recovery-Angebot für durch psychische Erschütterung destabilisierte Menschen angeboten. Das Angebot möchte Menschen darin unterstützen, ihre Recovery-Fundamente zu festigen, d.h. das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten stärken, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufbauen sowie emotionale Beweglichkeit üben. So entsteht ein stabiles Fundament als Basis für entstehende Gesundungswege.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die auf ihrem eigenen Genesungsweg weiter vorankommen wollen und grössere Sicherheit und Vertrauen in ihre Lebendigkeit gewinnen wollen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist das eigene Interesse am Thema, ein Mass an Selbstständigkeit (Selbstständige An- und Rückreise zum Veranstaltungsort), die Bereitschaft eigene Erfahrungen mitzuteilen und über eigenen Krankheitserfahrungen zu reden, Offenheit und Interesse für Erfahrungen anderer Menschen und die Bereitschaft dafür, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Wesentliches Element dieses Angebotes ist eine Recovery-orientierte Verständnisgrundlage psychischer Erschütterung und daraus resultierender Handlungsempfehlungen, die in der Gemeinschaft erprobt und geübt werden. Auf dieser Grundlage wird die gemeinsame Arbeit am jeweils individuellen Recovery – Weg durchgeführt.

Die geplanten Inhalte des Kurses waren:

1. Verständnisgrundlagen: Zugang – Verständnis – Wandlung
2. Gesundheitsförderliche Haltungen – Lebendigkeit im Mittelpunkt
3. Empowerment – Mut und Vertrauen in eigene Fähigkeiten
4. Selbsterforschung – Krise und Lebensgeschichte
5. Recovery – Aufbruch zu Gesundungswegen
6. Selbstwirksamkeit – Vertrauen – Selbstbewusstsein

Die 6 Module à 2 Tage fanden in einem Zeitraum von 6 Monaten, von Januar bis Juni 2017, in Winterthur (Quellenhof und Brühlgut-Stiftung) statt und wurde von Careum Forschung evaluiert.

2 Fragestellungen

Bei der Evaluation des Kurses wurden folgende Fragen untersucht:

- Welche soziodemografischen, krankheits- und behandlungsbezogenen Merkmale haben die Teilnehmenden?
- Verändern sich Gesundheitszustand, Selbstbeobachtung, Hoffnung, Selbstwirksamkeit, Recovery-Orientierung und Stigmaresistenz der Teilnehmenden während den Weiterbildungen?
- Wie zufrieden sind die Teilnehmenden mit dem Kurs und welchen persönlichen Gewinn erzielen sie daraus?

3 Methodisches Vorgehen

3.1 Design

Die Evaluation erfolgte in einer Kombination quantitativer und qualitativer Erhebungsmethoden, angelehnt an die Evaluationen der EX-IN Weiterbildungen, der „Recovery-Fundamente“ und „Peer-Qualifikation“.

3.2 Instrumente

Folgende Instrumente wurden zur Datenerhebung verwendet:

- Frabo & SozDem: Fragen zu den soziodemografischen und krankheitsbezogenen Merkmalen der Teilnehmenden (SozDem) sowie ihrer bisherigen Erfahrungen mit Recovery, ihre Erwartungen an und Zufriedenheit mit der Weiterbildung (Frabo).
- SF12: Fragebogen zum allgemeinen Gesundheitszustand (körperlich, psychisch)
- FERUS: Fragebogen zur Erfassung von Ressourcen und Selbstmanagementfähigkeiten (Subskalen: Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit, Hoffnung): 26 Fragen mit Antwortmöglichkeiten auf 5-stufiger Likertskala.
- RAS: Fragebogen zur Erfassung der Recovery-Orientierung (Recovery Assessment Scale): 24 Fragen mit Antwortmöglichkeiten auf 5-stufiger Likertskala.
- Internalized Stigma of Mental Illness Inventory (ISMI): Der Fragebogen umfasst 29 Fragen. Zur Evaluation wird jedoch nur die Subskala „Stigmaresistenz“ (5 Fragen) verwendet. Antwortmöglichkeiten sind auf 4-stufiger Likertskala.
- Fokusgruppe: In der Fokusgruppe wurden hauptsächlich die Zufriedenheit mit dem Weiterbildungslehrgang, persönliche Veränderungen während der Weiterbildung sowie Verbesserungsvorschläge für künftige Angebote diskutiert.

3.3 Datenerhebungsplan

Die Weiterbildungsteilnehmenden wurden zu drei Zeitpunkten befragt.

	SF 12	RAS	ISMI	FERUS	Frabo	SozDem	Fokusgruppe
Beginn (T1)	X	X	X	X	X	X	
Abschluss (T2)	X	X	X	X	X		X

3.4 Auswertung

Quantitative Daten wurden mit SPSS Statistics (Version 24) oder Microsoft Excel 2010 ausgewertet. Die Ergebnisse werden deskriptiv dargestellt und Mittelwertvergleiche zwischen den verschiedenen Erhebungszeitpunkten durchgeführt. Eine statistische Signifikanz liegt vor, wenn der p-Wert kleiner 0,05 ist. In diesem Fall kann man davon ausgehen, dass die Unterschiede/Veränderungen nicht per Zufall zustande gekommen sind, sondern dass eine tatsächliche Veränderung in der Gruppe stattgefunden hat.

Das Fokusgruppen-Interview wurde transkribiert und mit einem kategorisierenden Verfahren ausgewertet.

3.5 Ethische Überlegungen

Alle Teilnehmenden der Weiterbildung wurden mündlich und schriftlich über die Durchführung einer Evaluation informiert und zur Teilnahme angefragt. Die Teilnahme erfolgte freiwillig nach Unterzeichnung einer schriftlichen Einverständniserklärung und konnte zu jedem Zeitpunkt und ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

Um individuelle Veränderungen im Laufe der Weiterbildung feststellen zu können, erhielt jeder/jede Teilnehmende eine Studiennummer. Diese wurde auf jedem Fragebogen vermerkt. Die Liste mit den Kodierungen wurde separat verwaltet und war nur der Evaluationsverantwortlichen zugänglich. Alle Angaben wurden verschlüsselt und sind für Aussenstehende nicht einsehbar. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben und dienen ausschliesslich dem Zweck der Evaluation der Weiterbildung.

Alle Personen, die an der Datenerhebung, -aufbereitung und -auswertung mitarbeiteten, sind der gesetzlichen Schweigepflicht unterstellt.

4 Ergebnisse

20 Personen haben die Weiterbildung „Recovery-Wege entdecken“ begonnen und 19 (95 %) abgeschlossen. Der Rücklauf der Fragebögen betrug 65 % zu Beginn und 53 % bei Abschluss der Weiterbildung.

4.1 Soziodemografische, krankheits- und behandlungsbezogene Merkmale

Das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden betrug zu Beginn der Weiterbildung 42 Jahre. Der/die Jüngste war 33, der/die Älteste 56 Jahre alt. Die Hälfte der Teilnehmenden war weiblich. Die Mehrheit der Teilnehmenden war ledig (85 %) oder verheiratet (15 %) und lebte in einer betreuten Wohngemeinschaft (39 %), alleine (23 %), mit Lebenspartner oder Kindern (15 %) oder mit anderen Personen (23 %). 12 von 13 Befragten (92 %) waren in einer geschützten Einrichtung tätig. Zusätzlich gab es einzelne Personen, die tagesstrukturierende Angebote nutzten oder auf dem 1. Arbeitsmarkt tätig waren (je 2 Personen, 15 %) oder sich ehrenamtlich engagierten (1 Person, 8 %). Die Teilnehmenden bezogen alle entweder IV-Rente (31 %) oder IV-Rente plus Ergänzungsleistungen (69 %).

Folgende Angaben wurden in Bezug auf die Diagnose der psychischen Erkrankung gemacht: affektive Störungen, Ich-Störung, Angst, Schizophrenie / Psychose, Persönlichkeitsstörungen, emotionale Instabilität, Essstörungen, Überforderung, Selbstwertstörung oder Burnoutgefahr. Anzumerken ist in diesem Zusammenhang, dass viele der Befragten mehr als eine Diagnose nannten.

Die erste psychiatrische Behandlung erfolgte bei den Teilnehmenden durchschnittlich mit 21 Jahren. Bei der ersten Behandlung war der/die Jüngste 5, der/die Älteste 41 Jahre alt. Beim ersten stationären Aufenthalt in einer Klinik waren die Teilnehmenden durchschnittlich 26 Jahre alt und sie wurden im Schnitt 3 Mal stationär aufgenommen. Der letzte stationäre Aufenthalt lag im Schnitt 8 Jahre zurück und dauerte 8 Wochen. Zu Beginn der Weiterbildung waren 10 von 12 Befragten in Behandlung, die meisten (78 %) bei einem Psychiater.

6 von den 13 Befragten (43 %) haben bereits vor dem Kurs Recovery-Angebote genutzt und damit vor allem positive Erfahrungen gemacht (83 %). Dabei handelte es sich zum Beispiel um einen Trialog, eine Skills-gruppe, ambulante Seelsorge, Männergruppe oder Angebote der Opferhilfe. Zwei Personen hatten sich auch bereits politisch für die Interessen Betroffener eingesetzt.

4.2 Erwartungen an den Kurs

Die Erwartungen der Teilnehmenden zu Beginn des Kurses waren sehr unterschiedlich, bezogen sich jedoch fast ausschliesslich auf persönliche Veränderungen in Bezug auf die eigene (psychische) Gesundheit, Lebensqualität, dem Umgang mit der Erkrankung und mit herausfordernden Situationen. Ausserdem bestand der Wunsch sich selber besser kennenzulernen, mehr Selbstsicherheit, Lebenssinn, Freude, Energie und Vertrauen aufzubauen und nicht zuletzt innere Stabilität zu erlangen.

4.3 Rückmeldungen der Teilnehmenden

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden, ihr persönlicher Gewinn und allgemeine Rückmeldungen wurden in einem Fokusgruppen-Interview zum Abschluss des Kurses abgeholt. Zusätzlich gab es die Möglichkeit, bei den schriftlichen Befragungen Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge zu geben.

4.3.1 Grundsätzliche Zufriedenheit

Die Teilnehmenden waren grundsätzlich sehr zufrieden (70 %) oder zufrieden (30 %) mit dem Kurs. Die **Erwartungen** oder Hoffnungen der Teilnehmenden, z.B. dass sich etwas verändert oder der Umgang mit der Erkrankung leichter wird, wurden erfüllt oder sogar übertroffen.

Als besonders positiv wurden die **Gruppendynamik** und die **Gruppenzugehörigkeit** bewertet. Manche erwähnten, dass trotz einer anfänglichen Skepsis, gegenüber den (noch) unbekanntem Mit-Teilnehmenden, die Gruppe „zusammengeschweisst“ wurde. Sowohl der grosse Zusammenhalt in der Gruppe, als auch der Respekt gegenüber den anderen und das gemeinsame „durchhalten und anpacken“ haben stark zur Zufriedenheit mit dem Kurs beigetragen.

Von der **inhaltlichen Zusammenstellung** des Kurses konnten die Teilnehmenden (auch jene, die bereits Vorerfahrungen mit Recovery hatten) profitieren. Der Kurs wurde als gut strukturiert, abwechslungsreich und praxisnah beschrieben. Besonders hervorgehoben wurden die Länge des Kurses (es gab genügend Zeit zum Verarbeiten der Themen, um sich zu öffnen und einzutauchen), die lebendige Gestaltung des Kurses (Theater, Lebensgeschichten) und der Rahmen, der ermöglichte von den Erfahrungen anderer zu lernen und erlaubte, auch in emotionalen Situationen, sich selbst zu sein.

«(...) von jedem seinen eigenen Erfahrungen, die er im Leben gemacht hat. Da habe ich sehr viel mitnehmen können. Von all diesen kleinen Botschaften, die jeder von uns im Herzen hat und wo er schon durch gegangen ist und wie man das dann auch darstellen kann.»

Wiederholt wurde den **Kursleitungen** Uwe Bening und Jasmin Jossen für ihr Engagement, Vertrauen und Kollegialität gedankt. Sie wurden als sehr kompetent erlebt. Sie konnten die Kursinhalte verständlich vermitteln, nahmen Rückmeldungen und Feedback entgegen und konnten auch spontane Anpassungen im Kurs umsetzen. Ihre eigene Expertise und Erfahrung war spürbar und vermittelte den Teilnehmenden Hoffnung.

Die beiden **Durchführungsorte** in der Brühlgut-Stiftung und der Quellenhof-Stiftung in Winterthur wurden unterschiedlich bewertet. Die Räumlichkeiten der Quellenhof-Stiftung empfanden die Teilnehmende als sehr angenehm, gross und hell. In der Brühlgut-Stiftung war der Raum sehr klein und wurde als einengend beschrieben.

4.3.2 Persönlicher Gewinn und persönliche Entwicklungen

In den 6 Monaten während des Kurses machten die Teilnehmenden einige persönliche Entwicklungen durch.

Mehrfach genannt wurde die zunehmende **Akzeptanz** von sich selbst und dem Gegenüber sowie der Abbau von Vorurteilen:

«Jeder ist irgendein Spiegel von einem selber. Wenn ich es beim Anderen annehme, merke ich auf einmal, ich nehme es bei mir auch an.»

«Ich war diejenige, die am Anfang gewertet hat. So quasi: Die sind krank, die sind gesund. Und ich habe in dem Kurs lernen dürfen, es gibt weder das Gesund noch das Krank sein, sondern jeder ist auf einem Weg. Und einfach nicht mehr das Schubladisieren.»

Andere Teilnehmende stellten fest, dass sie **selbstbewusster** und/oder **mutiger** geworden sind. Dazu hat auch das Erzählen der eigenen Geschichte beigetragen, das für manche eine grosse Überwindung

dargestellt hatte. Es hat aber auch dazu beigetragen, dass sich die Teilnehmenden geöffnet haben und über ihre Probleme zu reden konnten.

Einzelne Teilnehmende beschrieben, dass sie ihre Probleme nun besser beiseitelegen, positiv denken und nach vorne blicken können. Zusätzlich konnten durch den Kurs **Energien freigesetzt** und neue Ziele gesetzt werden. Eine Person meinte, dass es für ihn besonders eindrücklich und bestärkend war, als ihm bewusst wurde, wieviele krisenfreie Jahre er in seinem Leben schon gehabt habe.

«(...) ein paar Sachen gelernt habe, in meinem Leben, wo ich vorher nie hätte machen können.»

Ausserdem haben die Teilnehmenden viele Werkzeuge auf den Weg mitbekommen, die sie im Alltag und auch in der Zukunft anwenden konnten.

4.3.3 Schwierige Situationen

Die vielen, oben genannten, positiven Veränderungen wurden meist durch eine sehr **intensive Auseinandersetzung** mit den Themen ausgelöst. Zum Teil waren die Teilnehmenden nach den Modulen überfordert, beschäftigten sich noch länger mit den Themen, fanden es schwierig mit der Situation umzugehen oder sind sogar „in ein Loch gefallen“. Durch die Unterstützung des Umfeldes (Freunde, Verwandte) oder indem Werkzeuge für zuhause angewandt wurde, konnten die Teilnehmenden mehrheitlich gut mit den Belastungen umgehen. Ausserdem bildete sich aus dem Kurs heraus eine Kleingruppe, die sich 1x/Monat traf, um Schwierigkeiten zu diskutieren und sich zu den Modulinhalten auszutauschen.

«Mensch, habe ich gedacht: 'Oh nein, wenn jetzt das nächste Mal wieder so viel geht, dann haut es mich ja jedes Mal um'. Aber ich habe auch, gemerkt, dass es stetig auf geht.»

In manchen Fällen nahmen sich Teilnehmende ein paar Tage nach den Modulen von der Arbeit frei, um die Kursinhalte besser aufarbeiten zu können. Die Akzeptanz seitens der Arbeitgebenden und der Stiftung war diesbezüglich gross.

Von einigen Teilnehmenden wurde der **Umgang mit Abwesenheiten und Unpünktlichkeit** als schwierig wahrgenommen. Es wurde der Wunsch geäussert, die Gruppe vermehrt darüber zu informieren, wieso eine Person nicht oder zu spät zum Kurs erscheint. Die Unterbrechungen wurden zum Teil störend für den Ablauf wahrgenommen. Hierbei ist zu betonen, dass andere Teilnehmende die Unterbrechungen oder Abwesenheiten als nicht störend empfanden und sich ausreichend informiert fühlten. Die Leitungspersonen sind hier gefordert abzuwägen, wieviel Eigeninitiative sie fordern (bei unangemeldeten Abwesenheiten, Zuspätkommen) oder wieviel sie als Leitungspersonen selber aktiv werden (z.B. telefonisches Nachfragen).

4.3.4 Zukunft und weitere Angebote

Die Teilnehmenden gaben an, dass sie zukünftig weitere Schritte auf ihrem Recovery-Weg gehen möchten. Einige Teilnehmende überlegen sich mit den Weiterbildungen „Recovery-Fundamente“ und „Peer-Qualifikation“ fortzufahren. Andere wünschen sich ein **Folgeangebot** von der Pro Mente Sana. Dieses könnte z.B. in Form einer „Zwischengruppe“ stattfinden oder in Form eines regelmässigen Austausches (alle 3-6 Monate). Ein solches Angebot sollte nach Möglichkeit von den Kursleitenden angeboten werden und als „Auffrischung“ der gelernten Werkzeuge dienen.

Für die Weiterentwicklung des Kurses „Recovery-Wege entdecken“ wünschen sich die Teilnehmenden, dass auch Menschen, die nicht an eine Institution gebunden sind, die Möglichkeit hätten von einem solchen Kurs zu profitieren.

«Aber die Leute sind ja trotzdem irgendwo in dieser Welt draussen und wären froh um so einen Kurs. Aber nur Einzelpersonen. Wo jetzt nicht die Institution das ganze Geld zahlt.»

Ausserdem brachte eine Teilnehmerin den Vorschlag, dass beim Kennenlerntag eine Person, die den Kurs schon besucht hatte, sich kurz vorstellen und erzählen könnte, wie er/sie den Kurs erlebt hatte.

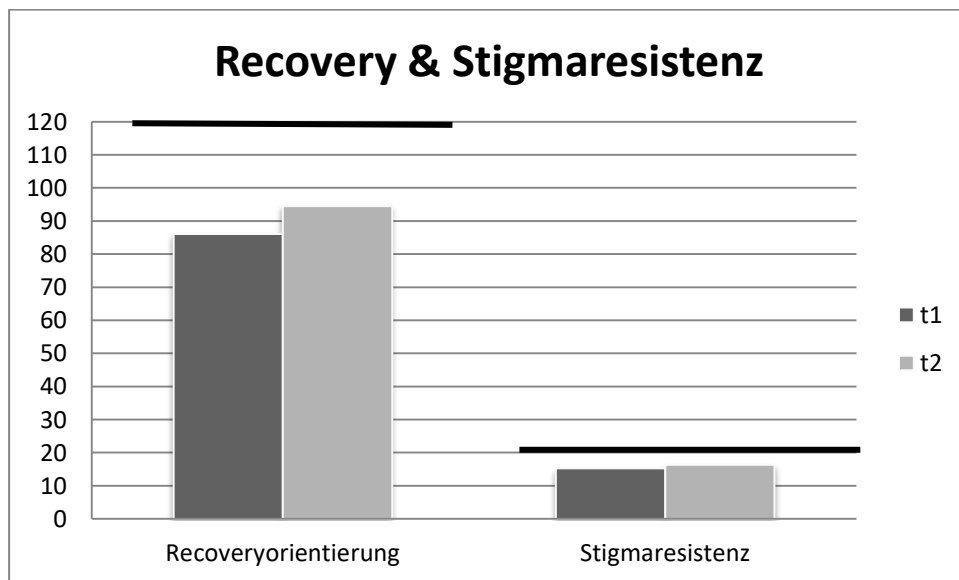
4.3.5 Konkrete Verbesserungsvorschläge

Es wurden einige Verbesserungsvorschläge genannt, die jedoch nicht zwangsläufig die Meinung der gesamten Gruppe widerspiegeln:

- Theorie etwas entschlacken und den Gruppenteil (Arbeit, Theater und Vorträge) vergrössern.
- Mehr Rollenspiele, zusätzlich vielleicht 1 Modul.
- Beim Modul Selbsterforschung hätte ich mir mehr Zeit gewünscht.
- Die ersten 3 Module waren zu streng, zu viel Stoff.
- Zu Beginn des Kurses nicht zu viel einfordern (Überforderungsgefahr). Besser 1-2 Module mehr einplanen.
- Mehr Werbung machen, es gibt viele Menschen, die davon profitieren könnten und noch nichts davon wissen.
- Auch Leute ins Boot holen, die keine IV-Rente haben.
- Es ist relativ teuer, aber das Konzept ist gut.

4.4 Recovery-Orientierung und Stigmaresistenz

Die Recovery-Orientierung der Teilnehmenden verbesserte sich während des Kurses signifikant ($p = 0.021$). Auch bei der Stigmaresistenz zeigte sich eine leichte Verbesserungen, diese war aber statistisch nicht signifikant ($p = 0.088$) (siehe Abbildung 1).

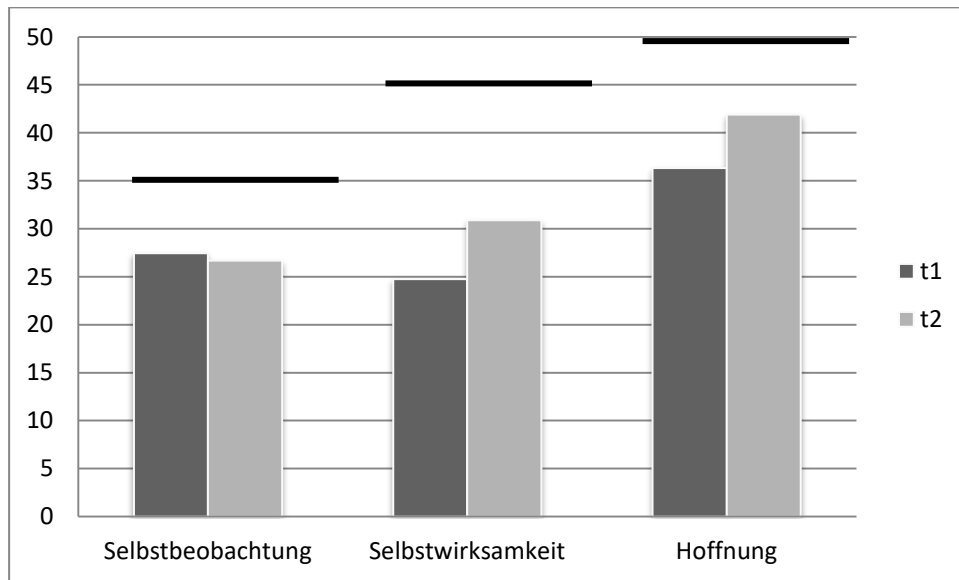


— möglicher Maximalwert

Abbildung 1: Recovery-Orientierung und Stigmaresistenz im Zeitverlauf

4.5 Selbstbeobachtung, Selbstwirksamkeit und Hoffnung

Abbildung 2 zeigt deutlich, dass die Selbstwirksamkeit und die Hoffnung der Teilnehmenden während des Kurses „Recovery-Wege entdecken“ deutlich angestiegen ist. Statistisch signifikant war hier die Veränderung bei der Skala der Selbstwirksamkeit ($p = 0.004$). Sowohl bei der Hoffnung ($p = 0.075$), als auch bei der Selbstbeobachtung ($p = 0.772$) waren keine statistischen Signifikanzen zu beobachten, und können daher auch nur zufällig zustande gekommen sein.



— möglicher Maximalwert

Abbildung 2: Ergebnisse FERUS

4.6 Körperliche und psychische Gesundheit

Abbildung 3 zeigt die Veränderung der psychischen und körperlichen Gesundheit von jenen Teilnehmenden, die die Fragebögen sowohl vor als auch nach dem Kurs ausgefüllt haben. Sowohl die psychische, als auch die körperliche Gesundheit der Teilnehmenden verbesserte sich in diesem Zeitraum leicht. Beide Veränderungen war statistisch jedoch nicht signifikant (psychische Gesundheit: $p = 0.356$, körperliche Gesundheit: $p = 0.152$).

Ein Vergleich mit durchschnittlichen Werten aus der „Normalbevölkerung“ zeigt, dass die psychische Gesundheit der Teilnehmenden etwas schlechter ist, aber die körperliche Gesundheit über den Durchschnittswerten der Bevölkerung liegt.

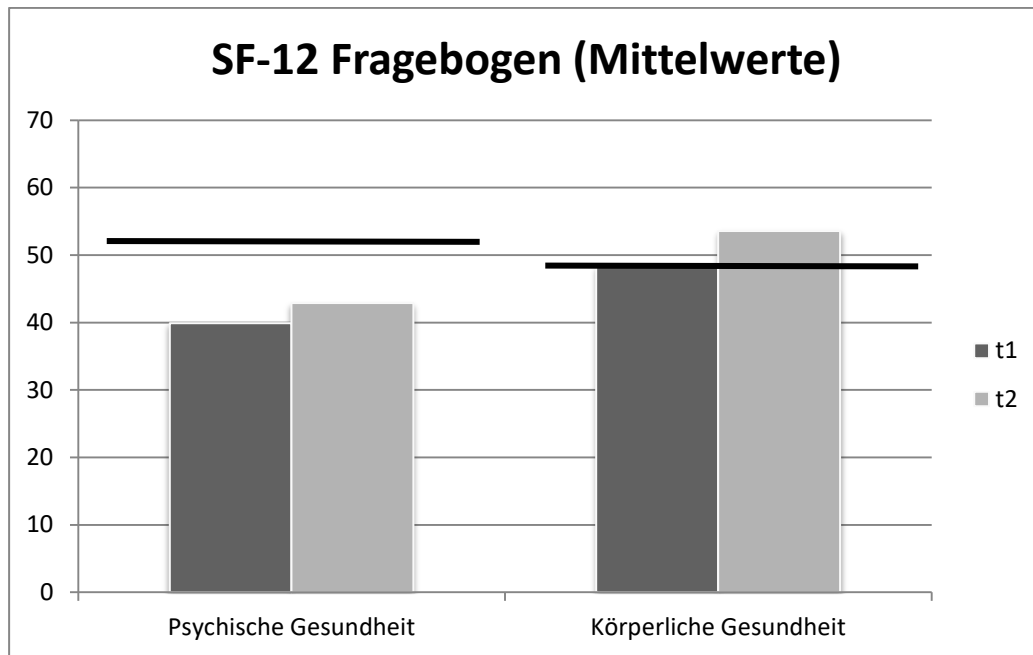


Abbildung 3: Psychische und körperliche Gesundheit (n = 7)

— Durchschnitt Normalbevölkerung

5 Diskussion

Der Kurs „Recovery-Wege entdecken“ ermöglichte den Teilnehmenden eine erste, strukturierte Auseinandersetzung mit dem Thema Recovery. Mit Methoden der Selbsterforschung, dem Erzählen der eigenen Geschichte, dem Austausch in der Gruppe und dem Lernen von anderen konnten viele Teilnehmenden Veränderungen in ihrer persönlichen Entwicklung durchmachen. Diese Veränderungen wurden, sowohl im Fokusgruppen-Gespräch, als auch in den schriftlichen Befragungen deutlich.

Besonders auffallend waren die grossen Verbesserungen bei der Selbstwirksamkeit, Recovery-Orientierung und Hoffnung. Diese Aspekte wurden auch im Fokusgruppen-Gespräch deutlich – vor allem mit Aussagen zum erfolgreichen Annehmen der eigenen Erkrankung, aber auch jener der anderen Teilnehmer, zum erhöhtem Selbstbewusstsein und den neuen Zielen, die gesetzt werden konnten.

Der Vergleich mit den bereits durchgeführten Weiterbildungen Recovery-Fundamente (insbesondere jene in Uznach & Windisch 2015) der Pro Mente Sana, zeigt, dass die Teilnehmenden zu Beginn der „Recovery-Wege entdecken“ etwas niedrigere Ausgangswerte hatten, als jene zu Beginn der Recovery-Fundamente. Dies zeigte sich vor allem bei der Recovery-Orientierung, Stigmaresistenz und psychischen Gesundheit. Während dem Kurs stiegen die Werte aber auf das Niveau der Anfangswerte der Recovery-Fundamente-Teilnehmenden. Die Selbstwirksamkeit der Recovery-Wege-Teilnehmenden lag zu Beginn sogar deutlich unter den Werten von den Teilnehmenden der Recovery-Fundamente, stieg aber trotzdem etwa auf das Anfangs-Niveau der Fundamente-TeilnehmerInnen an.

Auffallend war auch, dass sich die psychische Gesundheit der Teilnehmenden grundsätzlich verbessert hatte, obwohl bei den Peer-Weiterbildungen (Recovery-Fundamente, Peer-Qualifikation und EX-IN) tendenziell eine leichte Verschlechterung während den Kursen feststellbar war. Im Vergleich zum Kurs „Recovery-Wege entdecken“ sind die (länger andauernden) Peer-Weiterbildungen vermutlich anspruchsvoller und verlangen eine stärkere und vertiefere Auseinandersetzung mit der eignen Vulnerabilität. Diese ist zwar ebenfalls Teil des Recovery-Wege-Kurses, findet aber nicht in der selber Intensität statt.

Die Ergebnisse der Evaluation und der Vergleich mit anderen Weiterbildungen der Pro Mente Sana zeigen, dass der Kurs „Recovery-Wege entdecken“ nicht nur eine erste Auseinandersetzung mit Recovery

ermöglicht, sondern auch als eine Vorbereitung für die Peer Weiterbildungen Recovery-Fundamente oder EX-IN dienen könnte. In Anbetracht der grossen Zufriedenheit der Teilnehmenden und der geringen Angebotsdichte an ähnlich gut strukturierten Kursen ausserhalb der stationären Versorgung, wäre die Durchführung weiterer Kurse empfehlenswert.