Wo Fachwissen auf Erfahrung trifft:

Recovery College Ostschweiz

miteinander - wachsen - lernen

Martin Weyer, Recovery College Ostschweiz





Recovery College
Ostschweiz
miteinander - wachsen - lernen

Recovery Colleges

- Bieten **niederschwellige, kostengünstige Bildungsangebote rund um Themen der psychischen Gesundheit**, der persönlichen Entwicklung und der selbstbestimmten Lebensgestaltung
- Sind auf **Gesundheitsförderung und -prävention, Entstigmatisierung und soziale Teilhabe** ausgerichtet

- **Verbinden erfahrungsbasiertes Wissen** mit **evidenzbasiertem Fachwissen** aus Praxis und Wissenschaft: Alle Kurse werden in **Koproduktion** von einer Expert*in aus Erfahrung (Peer) und einer Fachexpert*in entwickelt und durchgeführt!



Recovery College Ostschweiz

miteinander - wachsen - lernen

Merkmale eines Recovery College

- **Leitkonzepte: Empowerment und Recovery**
- **Bildungsthemen nach Bedarf der Nutzer*innen**
- **Koproduktion von Fachexpert*innen und Expert*innen aus Erfahrung**
- **Vom Ich- zum Wir-Wissen durch Teilhabe (Inklusion) und Vielstimmigkeit (Diversität)**
- **Multiperspektivisches, trialogisches Lernen; Resonanzpädagogik**



Recovery College Ostschweiz

miteinander - wachsen - lernen

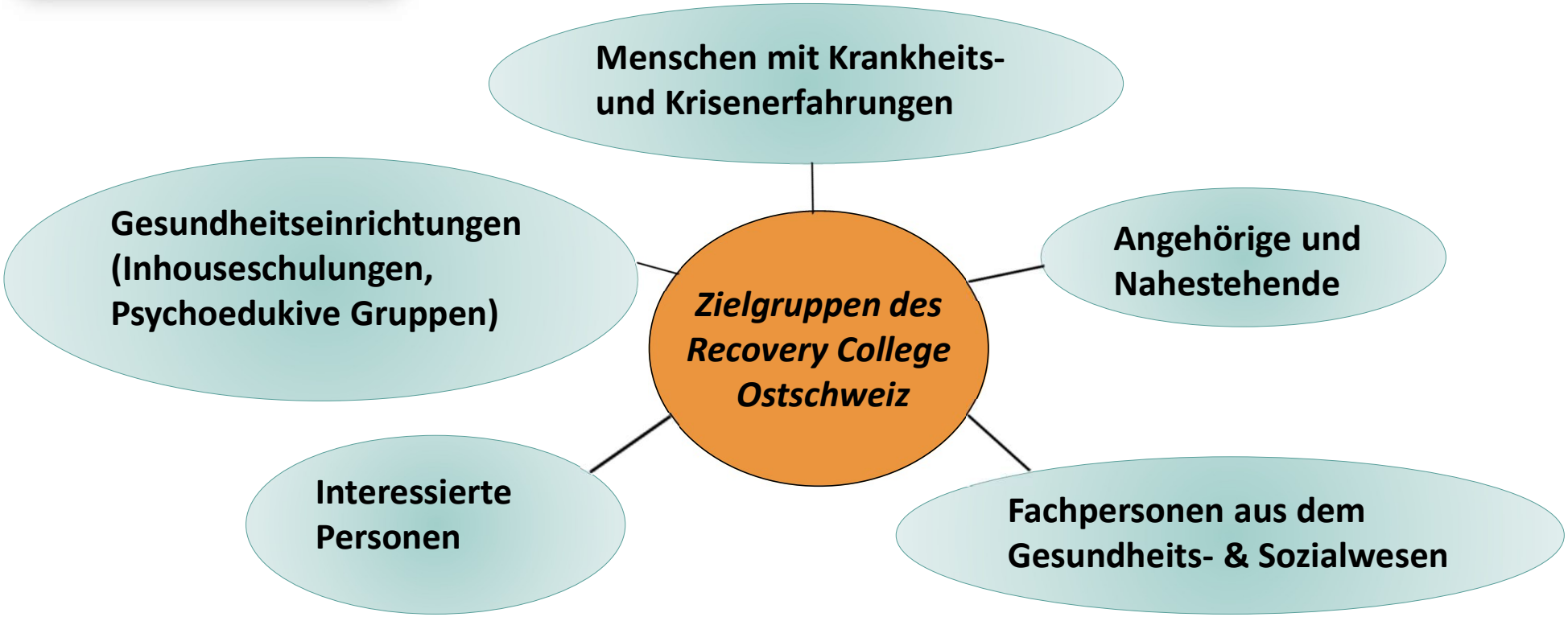
Aus unserem Kursprogramm von 2026 https://recoverycollege-ostschschweiz.ch:

- Aufbauseminar «**Recovery Wege entdecken»**
- Antistigma-Seminar **«In Würde zu sich stehen»**
- Basisseminar «**Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln»**
- Basisseminar **«Trauma verstehen und bewältigen»**
- Basisseminar «**Gelingende Beziehungen führen»**
- Basisseminar **«Die Kraft der Resilienz- Innere Stärke aufbauen & Herausforderungen meistern»**
- Basisseminar **«Herzhunger- Vom emotionalen Hunger zum intuitiven Essen»**
- Basisseminar **«Mit ADHS gut durchs Leben kommen»**
- Workshop «**Make-up für die Seele»**
- Workshop «**Seelendüfte»**
- Workshop «**Auf Schatzsuche im eigenen Leben»**
- Hör-Workshop **«Gefühlte Töne- Die heilsame Kraft der klassischen Musik»**
- **Monatliche Trialoge** zu Themen wie **Krisenmanagement; Umgang mit Diagnosen; Psychopharmaka**



Recovery College Ostschweiz

miteinander - wachsen - lernen





Recovery College
Ostschweiz
miteinander - wachsen - lernen

Recovery Colleges in der Schweiz:

- **Bern**
- **Genf**
- **Interlaken**
- **Ostschweiz**
- **Schaffhausen**
- **St.Gallen / Südostschweiz**
- **Zürich**

Swiss Recovery Colleges – Dachverband der Schweizer Recovery Colleges

VIELEN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!



STIFTUNG
Hans und Marianne Schwyn

Recovery College
Ostschweiz
miteinander - wachsen - lernen

Aktuelle Studien zur Wirksamkeit:

Ambord, N., Burr, C. and Zuaboni, G. (2025), A Glimmer of Hope: The Impact of the Recovery College Bern on Personal Recovery, Well-Being and Self-Stigmatisation—A Mixed Methods Study. Int J Mental Health Nurs, 34: e13482. https://doi.org/10.1111/inm.13482

Ziel der Studie war es, die Auswirkungen eines Recovery College in der Schweiz auf die psychische Gesundheit seiner Studierenden zu bewerten, gemessen durch persönliche Genesung, Wohlbefinden und Selbststigmatisierung in einem Mixed-Methods-Ansatz nach der MMARS-Richtlinie.

Methodisches Vorgehen: Drei standardisierte Fragebögen – 'Fragebogen zum Genesungsprozess', 'WHO-5 Well-Being Index' und 'Self-Stigma of Mental Illness Scale Short Form' – wurden von 92 Teilnehmern im Rahmen einer Vor-Nach-Evaluierung ausgefüllt, während zwei Fokusgruppen (n = 10) weitere Erklärungen zu den Auswirkungen auf die drei Themen lieferten. Statistische Analysen umfassen gepaarte *Stichproben-T-Test*- oder Wilcoxon-Zeichenrank-Tests für Pre-Post-Test-Vergleiche sowie Cohen-d, um Effektgrößen zu bestimmen.

Recovery College
Ostschweiz
miteinander - wachsen - lernen

Kurzfassung der Ergebnisse (Hervorhebung M.W.):

Bezüglich Personal Recovery, Well-Being and Self-Stigmatisation zeigte sich eine signifikante Verbesserung in die gewünschte Richtung mit niedrigen bis mittleren Effektgrößen.

Die qualitative Analyse bestätigte diese Ergebnisse, indem sie Einblicke in spezifische Aspekte dieser positiven Auswirkungen lieferte. Dazu gehören **mehr soziale Inklusion, Verbesserung der Einstellungen zum eigenen Leben und zur Identität, mehr Engagement für Hobbys und gesunde Verhaltensweisen, positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und eine geringere Selbststigmatisierung**.

Recovery College
Ostschweiz
miteinander - wachsen - lernen

A. Ronaldson, T. Allen, et al., veröffentlicht in medRxiv am 11. Dezember 2025:

The impact of Recovery College enrolment on health service use and patient outcomes: retrospective matched cohort study using routinely collected data

Kurzfassung der Ergebnisse:

Nutzer psychischer Gesundheitsdienste, die sich für ein RC anmelden, haben die nachfolgende Nutzung psychischer und allwirksamer Gesundheitsversorgung reduziert und die leistungsbezogenen Kosten im Vergleich zu Partnern, die kein RC verwenden, mit einer finanziellen Rendite von 8,4:1 gesenkt.