Seminarleitende

Das Seminar wird im Tandem durch Recovery-Trainerinnen durchgeführt, bestehend aus einer Fachperson und einer Person mit persönlicher Krankheitserfahrung.

Team Recovery-Trainerinnen:

- **Eliane Zwyer, Heilpädagogin und Genesungsbegleiterin EX-IN**
- **Esther Helfenstein, Gesundheitsförderin und Fachperson Gesundheitsbildung und Prävention**
- **Kristin Metzner, Sozialpädagogin und EX-IN Trainerin**

Kontakt

Eliane Zwyer
e.zwyer_RWE@traversa.ch
079 725 79 24 (MO – MI von 9.00 – 12.00 Uhr)

Das Seminar wird u.a. gefördert von:

traversa – Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

pro mente sana – Psychische Gesundheit stärken

Beisheim Stiftung

SWISSLOS lotteriefonds kantonschwyz

Lotteriefonds KANTON LUZERN SWISSLOS

Kanton Zug

KANTON URI

EGS Ernst Göhner Stiftung

traversa
Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung
Tribschengasse 8
6005 Luzern
Telefon 041 319 95 00
www.traversa.ch



traversa
Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

«Recovery Wege entdecken» Zentralschweiz

Wie gewinne ich neues Vertrauen in mich und meine Ressourcen?

Über das Seminar

Das Wort Recovery (von dem englischen Verb „to recover“ = bergen, retten, gesunden) beschreibt einen persönlichen, lebenswerten Genesungsweg mit oder nach einer psychischen Erkrankung. Gerade in den letzten 20 Jahren gehen immer mehr Menschen einen solchen Weg und die Erfahrung zeigt: Recovery ist möglich.

Das Gefühl, Teil einer grösseren Bewegung zu sein, kann Hoffnung geben und Mut machen, sich mit den eigenen Erfahrungen auseinanderzusetzen und vielleicht sogar anzufreunden. In diesem Seminar möchten wir einen Raum kreieren, in dem es unter anderem möglich ist, lebendige, eigene Antworten auf z.B. diese Fragen zu finden:

- **Was bedeutet für mich Krankheit bzw. Gesundheit?**
- **Welches Verständnis habe ich von meiner Erkrankung und was haben mir damals andere erzählt?**
- **Was sind meine Ressourcen und wie kann ich meine Widerstandskräfte stärken?**
- **Wo übernehme ich Verantwortung und wie kann ich sinnvoll auf meine Lebensumstände reagieren?**
- **Welche Bedeutung haben meine Krisen-Erfahrungen in meiner Biografie und was gibt meinem Leben jetzt Sinn?**

Was uns sehr wichtig ist

Jeder Mensch und jede Erfahrung sind einzigartig. Das ist die Grundlage einer gegenseitig wertschätzenden Haltung in der Seminargruppe. Gefühle sind willkommen. Je mehr wir unsere eigenen Gefühle reflektieren, umso besser lernen wir mit ihnen umzugehen.
Die eigenen Erfahrungen sind die Grundlage unserer gemeinsamen Arbeit im Seminar.

Daten

Informationsveranstaltungen: jeweils von 17.30 – 19.00 Uhr (ohne Anmeldung):
- 27. Oktober 2026: traversa, Tribschengasse 8, 6005 Luzern
- 3. November 2026: triaplus AG, Centralstrasse 5c, 6410 Goldau
- 4. November 2026: SO20 – Haus des Lernens, St. Oswaldsgasse 20, 6300 Zug

Kennenlerntag: MI, 20. Januar 2027
Modul-Daten 2027: 17./18. Februar; 17./18. März; 14./15. April; 19./20. Mai; 16./17. Juni; 14./15. Juli; 25./26. August; 29./30. September
Zeit: jeweils MI/DO von 9.00 – 16.30 Uhr, inkl. Mittagspause

Methoden

Wir gestalten die Modultage mit einer Methodenvielfalt: Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Fachinputs, Filmsequenzen, Kreatives Gestalten, Körperübungen etc.

Voraussetzungen für eine Teilnahme

- Eigene Erfahrung mit psychischer Erkrankung
- Die Bereitschaft, sich in einer Gruppe mit anderen über persönliche Themen auszutauschen
- Aktuell in keiner akuten Krise sein
- Mindestens eine Vertrauensperson (Therapeut:in, Begleiter:in, gute:r Freund:in...), die unterstützen kann, falls die Beschäftigung mit den Seminarinhalten eine stärkere Verunsicherung auslösen sollte

Kosten

Reguläre Teilnahmekosten: CHF 1‘700
Reduzierter Beitrag für IV- und Sozialhilfebeziehende: CHF 750

Die Vollkosten betragen CHF 4‘750. Dank grosszügiger Unterstützung von Sponsoren gelten obig genannte Teilnahmekosten.

Durchführungsort

Kennenlerntag, Modul 1 - 4: Pfarrei-Saal Christkatholische Kirche, Museggstrasse 15, 6004 Luzern
Modul 5 - 8: Viva Luzern Dreilinden, Haus Pilatus, Schweizerhausstrasse 10, 6006 Luzern

Anmeldung und weitere Informationen

Gruppengrösse: Maximal 20 Teilnehmer:innen
Anmeldungen: Diese werden nach Eingangsdatum berücksichtigt
unter www.traversa.ch (traversa/Recovery Wege entdecken)
oder direkt via QR-Code