

## **PRESSEMITTEILUNG**

Berlin, 18.07.2023

### **die erfahrungsexpert\*innen gUG und Deutsche Depressionsliga e.V. setzen gemeinsames Projekt zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen Therapieplatz und zur Unterstützung des Genesungsprozesses um**

- Trainer\*innen von die erfahrungsexpert\*innen führen insgesamt 5 Recovery-Kurse RAMSES Kurse für Mitglieder der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL) durch.
- Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich nach einer überstandenen Krise wieder stabilisiert haben, weiter an sich arbeiten und Gesundheitsvorsorge betreiben möchten.
- Die ersten drei Recovery-Kurse RAMSES Kurse sind bereits gestartet und die Teilnehmenden lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen und erarbeiten sich Handlungsoptionen zum Umgang mit herausfordernden Situationen und Stress.
- Im Herbst starten zwei weitere Kurse, sodass bis zum Ende des Jahres alle 5 Kurse mit insgesamt fast 60 Teilnehmenden abgeschlossen sein werden.
- Das Kursangebot für Mitglieder der DDL wird durch den AOK Bundesverband gefördert.

#### **Über den Recovery-Kurs RAMSES**

Annegret Corsing, Gründerin und Gesellschafterin von die erfahrungsexpert\*innen gUG, hat das Training auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen entwickelt. Der Kurs soll Genesende im Recovery-Prozess begleiten und kann zum Beispiel auch als Anschlussangebot während der oft langen Wartezeiten auf einen ambulanten Therapieplatz nach einem Klinikaufenthalt dienen.

RAMSES bedeutet „Resilienz durch **A**chtsamkeit und **M**itgefühl und **S**chaffung emotionaler **S**tabilität“. Es ist ein zehnwöchiges Training, in dem jede Woche eine bestimmte Säule der Resilienz (unserem seelischen Immunsystem) mit theoretischem Input und im Rahmen von Gruppendiskussionen, dem Austausch in Kleingruppen und in Einzelreflexion erarbeitet wird. Pro Kurs werden die jeweils zehn Online-Einheiten von einem Team von zwei Erfahrungsexpert\*innen geleitet und moderiert.

Erfahrungsexpert\*innen haben selbst Erfahrungen mit seelischen Krisen oder psychischen Erkrankungen und nutzen diese Erfahrung nun als Zusatzkompetenz. Sie unterstützen andere darin einen besseren Umgang mit herausfordernden Situationen und Stress zu finden und bieten Begleitung im Genesungsprozess an.

Armin Rösl, stellv. Vorsitzender und Sprecher der DDL: „Das Angebot von die erfahrungsexpert\*innen hat uns überzeugt, weil es so ist, wie wir sind: authentisch und nahe an den Menschen bzw. Betroffenen. Wir freuen uns sehr darüber, dass der AOK Bundesverband dieses Projekt fördert und damit 60 DDL-Mitgliedern die Teilnahme an dem Recovery-Kurs RAMSES ermöglicht. Der Kurs bietet Halt, Kraft, Energie, Ruhe und unterstützt das wichtige Gefühl ‚Du bist nicht allein.‘. Und er kann helfen, die langen Wartezeiten auf Psychotherapieplätze gut zu überbrücken.“

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit der DDL einen so starken Partner an der Seite haben und mit den RAMSES-Kursen in diesem Jahr fast 60 Menschen erreichen können. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig eine gute Begleitung in der Genesungsphase ist. Wir freuen uns, dass wir unsere

Erfahrungen durch die Kurse weitergeben können.“ sagt Frauke Puttfarken, Co-Gesellschafterin von die erfahrungsexpert\*innen.

Helma Harbecke-Schulz, ebenfalls Gesellschafterin bei die erfahrungsexpert\*innen und Trainerin für einen RAMSES Kurs im Rahmen des DDL-Projektes: „Gerade die Anleitung durch uns Erfahrungsexpert\*innen – also Menschen, die selbst Krisen erlebt haben – ist das Besondere an diesem Kurs. Es stellt sich auch online ein offener Austausch in der Gruppe ein, in dem wir auf Augenhöhe miteinander über Handlungsoptionen in herausfordernden Situationen und im Umgang mit der Depression sprechen können.“

### **Über die erfahrungsexpert\*innen**

die erfahrungsexpert\*innen gUG ist hat es sich zum Ziel gesetzt, psychische Erkrankungen und Krisen zu entstigmatisieren. Sie begleiten Menschen mit psychischen Erkrankungen im Genesungsprozess (Recovery) und bieten sowohl Präventionskurse als auch Workshops zum Thema Resilienz an.

Dabei nutzen die Gesellschafterinnen und Trainer\*innen ihre eigenen Krisenerfahrungen und Kompetenzen als Erfahrungsexpert\*innen und geben diese an andere weiter.

Die Motivation für das Projekt basiert auf den eigenen Erfahrungen der Gründerin Annegret Corsing, die selbst viele Jahre unter psychischen Erkrankungen und der Versorgungslücke litt. Sie hat selbst erlebt, dass auch schwere psychische Erkrankungen mit der richtigen Form der Unterstützung bewältigbar sind und wertvolle Erfahrungen bergen, die es wert sind, geteilt zu werden.

Mehr über die erfahrungsexpert\*innen unter <https://www.erfahrungsexpert-innen.de>

### **Über die Deutsche DepressionsLiga**

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. ist eine bundesweit aktive Patientenvertretung für an Depressionen erkrankte Menschen. Sie ist eine reine Betroffenenorganisation, deren Mitglieder entweder selbst von der Krankheit Depression betroffen oder deren Angehörige sind. Die DDL ist als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Zuwendungen. Der Vorstand und die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich an ihren Zielen Aufklärung und Entstigmatisierung, an Angeboten der Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene und an der Vertretung der Interessen Depressiver gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit. Dabei wird stets auf Unabhängigkeit von der Pharmaindustrie oder sonstigen Interessengruppen geachtet, diese ist auch in der Satzung festgeschrieben. Schirmherr ist der Komiker und Autor Torsten Sträter. Botschafter sind die Deutschpop-Band Glückkinder und die Singer/Songwriterin Marie-Luise Gunst.

Mehr über die Deutsche DepressionsLiga unter <https://depressionsliga.de>

### **Kontakt die erfahrungsexpert\*innen**

Frauke Puttfarken, Co-Gesellschafterin die erfahrungsexpert\*innen gUG

[frauke@erfahrungsexpert-innen.de](mailto:frauke@erfahrungsexpert-innen.de)

### **Kontakt Deutsche DepressionsLiga e.V.**

Armin Rösl, Stellv. Vorsitzender und Sprecher

[a.roesl@depressionsliga.de](mailto:a.roesl@depressionsliga.de)