

Wer kann teilnehmen?

IWS richtet sich an Menschen jeden Alters und jeder Diagnose, die sich fragen, ob, mit wem und wie sie über ihre psychische Erkrankung sprechen sollen.

Was kostet eine Teilnahme?

Die Teilnahme an einem IWS-Kurs sowie das begleitende Arbeitsbuch sind kostenfrei.

Wie kann ich teilnehmen?

IWS-Kurse werden an verschiedenen Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie online angeboten. Aktuelle Termine finden Sie auf der Webseite iwsprogramm.org. Dort finden Sie auch die für den Standort verantwortliche Ansprechperson.

Hier geht's zur Webseite:



<https://iwsprogramm.org/>

Kontakt:



iws@uni-ulm.de

bezirkskliniken
schwaben



universität
uulm

Prof. Dr. med. Nicolas Rüsch, MSt

Sektion Public Mental Health

Klinik für Psychiatrie II

der Universität Ulm am BKH Günzburg

Parkstraße 11

89073 Ulm

IWS - In Würde zu sich stehen

Gruppenprogramm für
Menschen mit psychischer
Erkrankung für den Abbau
der Folgen von Stigma und
Diskriminierung



Was ist IWS?

IWS (In Würde zu sich stehen) ist ein peer-geleitetes Gruppenprogramm zur Stigma-Bewältigung für Menschen mit psychischer Erkrankung. In Form eines Gruppenprogramms werden Betroffene darin unterstützt, eine gut überlegte Entscheidung für oder gegen die Offenlegung ihrer Erkrankung in verschiedenen Umgebungen zu treffen.

Die Entscheidung für oder gegen Offenlegung ist wichtig für den Umgang mit öffentlichem Stigma („Psychisch Kranke sind faul!“) und Selbststigma („Weil ich psychisch krank bin, muss ich faul sein!“). IWS hilft dadurch bei der Bewältigung der psychischen Erkrankung und ihrer persönlichen und sozialen Folgen.

IWS folgt einem Arbeitsbuch und ist keine Selbsthilfegruppe.

IWS ersetzt keine Therapie und fällt in den Bereich der Tertiärprävention.

„Durch IWS sehe ich meine Erkrankung in einem anderen Licht. Von der Krise zur Chance.“

Wissenschaftlich geprüft

Von 2023–2025 wurde IWS an neun Standorten in Deutschland wissenschaftlich untersucht. Erste Ergebnisse zeigen, dass IWS-Teilnehmende weniger durch Selbststigma belastet sind, weniger depressive Symptome und eine bessere Lebensqualität haben als Menschen, die nicht an IWS teilnehmen. Eine wissenschaftliche Publikation der Ergebnisse ist aktuell in Arbeit.

„Was mir am besten daran gefällt, ist eben diese gezielte Auseinandersetzung mit dem Thema Offenlegung, weil ich das sonst noch nicht hatte in der Therapie.“

„Durch IWS habe ich ein wichtiges Werkzeug mit an die Hand bekommen. Ich habe gelernt, dass ich mich aufgrund meiner Erkrankung nicht mehr schämen muss.“

Wie läuft IWS ab?

IWS-Gruppen werden von Peers geleitet: Peers sind Personen, die selbst Erfahrungen mit psychischer Erkrankung und Offenlegung gemacht haben.

IWS findet in Kleingruppen von etwa sechs Personen mit jeweils ein bis zwei Peers statt und folgt einem Arbeitsbuch. Die Teilnehmenden treffen sich an vier Terminen für jeweils zwei Stunden, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und Arbeitsmaterialien zu bearbeiten – etwa zu den Vor- und Nachteilen einer (Nicht-)Offenlegung oder den Varianten der Offenlegung. Die Gruppenleitenden sind in der Anwendung des Handbuchs geschult und haben bereits IWS-Gruppen begleitet.

IWS wird in Präsenz und online angeboten.