

Recovery

Recovery wird aus dem Englischen übersetzt mit Genesung/ Gesundheit/Wiederherstellung. Es geht um eine Haltung auf Augenhöhe, welche den betroffenen Menschen als Experten für sich selbst sieht. Recovery fokussiert auf Ressourcen, Stärken und persönlich-individuellen Lösungen für den Genesungsweg. Im Zentrum steht die Überzeugung, dass ein sinnerfülltes und selbstbestimmtes Leben trotz psychischer Erkrankung möglich und erstrebenswert ist.

Der Recovery- Weg

«Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun und sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein und was wir tun können».

Patricia Deegan 1996

Recovery ist ein individueller, persönlicher Veränderungsprozess. Das Ziel kann eine vollständige Genesung von einer Erkrankung sein, oder aber mit der Erkrankung einen Weg zu einem erfüllten und zufriedenen Leben zu finden und dies individuell zu gestalten. Es gibt kein Rezept für den persönlichen Genesungsweg, jedoch kann eine Auseinandersetzung mit Recovery-

Themen eine Anleitung oder Wegweiser/ Leitlinie sein. Eine bewusste Entscheidung, sich auf den Weg zu machen und offen zu sein für neue Entdeckungen, sich selbst besser kennenzulernen und allenfalls neue Lebenswege einzuschlagen gehört ebenso dazu, wie auch Stillstände und „Rückschritte“ auszuhalten.

Inhalte Recovery Gruppenangebot

- Möglichkeit, eigene Themen einzubringen
- Wertschätzender Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe
- Umgang mit psychischer Belastung
- Erarbeiten konkreter Bewältigungsstrategien
- Wiederfinden von Hoffnung, Mut & Perspektiven
- Abbau von Stigmata
- Entgegenwirken von Einsamkeit & sozialer Isolation

Zielgruppe und Voraussetzung

Alle Personen, die sich mit dem Thema psychische Erkrankung/ Belastung offen austauschen und auseinandersetzen möchten. In der Gruppe begegnen wir uns auf Augenhöhe und respektieren und akzeptieren unterschiedliche Ansichten, Meinungen und Ideen. Wir sehen dies als Chance und lassen uns davon inspirieren.

Daten und Themen **

7. Januar	Jahresbeginn und Ausblick
4. Februar	Werte und Normen
11. März	Beziehung zu mir selbst
15. April	Offenes Thema
13. Mai	Beziehung zu anderen
3. Juni	Handlungsfähigkeit
24. Juni	Frust meistern
19. August	Offenes Thema
16. September	Brainstorming / Planung Gruppe 2024
21. Oktober	Eigene Zukunftsvisionen
25. November	Jahresabschluss 2023

** Daten und Themen können ändern! Bitte folgen Sie uns online auf www.hebdirsorg.ch

Ort

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland Uster, Im Werk 1, 8610 Uster

Zeit

Samstag, einmal pro Monat
10.00 bis 12.30 Uhr (inkl. Pausen)

Daten 2023

7.1./4.2./11.3./15.4./13.5./3.6./24.6./19.8./16.9./21.10./25.11.

Kosten

Bezahlbar in bar vor Ort, Preis ist pro Person und Treffen.

Normalpreis: CHF 15.-

Mindestbeitrag: CHF 8.-

Erstbesuch/ "schnuppern" CHF 8.-

Leitung & Moderation

Simone Aerni, Susanne Weber

Zert. Genesungsbegleitung EX-IN /
Peer- Beratung EX-IN

Anmeldung

Eine Anmeldung per Mail hilft uns bei der Planung, Vielen Dank!

Mail: info@hebdirsorg.ch

<http://www.hebdirsorg.ch>



Wichtiger Hinweis:

Peer Beratung / Genesungs- Begleitung ersetzt nicht eine ärztliche Abklärung/ Behandlung oder psychiatrisch-psychotherapeutische Therapie, kann aber begleitend dazu sehr hilfreich sein. Bitte lassen Sie akute psychische Probleme von einem Arzt, einer Ärztin abklären. Wir beraten Sie gerne dazu.

Akute Krisensituation

Tel. 143 - Die Dargebotene Hand

Psychosoziale und juristische Beratung:

0848 800 858 - Stiftung Pro Mente Sana

Akute Lebensgefahr

Tel. 144 - Sanitätsnotruf / Rettungsdienst

Akute Gefahr

Tel. 117 - Polizei

Therapieplatz finden

therapievermittlung.ch: TherapeutInnen-Suche