

# Mental Health Recovery - Gruppenangebot Uster 2024

[www.hebdirsorg.ch](http://www.hebdirsorg.ch)

## Recovery

Recovery wird aus dem Englischen übersetzt mit Genesung/ Gesundung/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 im Alltag
- 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. Auch Angehörige und Fachpersonen sind willkommen. 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 und bereichern. Auch wenn Du Dich aktuell in einer schwierigen emotionalen Situation befindest, bist Du hier willkommen.

## Daten und Themen \*\* Themen folgen demnächst.

Datum	Thema
13. Januar	Vertrauen Teil 1
17. Februar	Vertrauen Teil 2
23. März	Offenes Thema
20. April	Resilienz
25. Mai	Outdoor Ritual
29. Juni	Umgang mit Herausforderungen
Juli	Sommerpause
24. August	Offenes Thema
14. September	Ressourcen
19. Oktober	Selbstfürsorge
30. November	Jahresabschluss 2024

\*\* Daten und Themen können ändern und sind auf der Webseite aufgeschaltet [www.hebdirsorg.ch](http://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 2024

13.1./17.2./23.3./20.4./25.5./29.6./24.8./  
14.9./19.10./30.11.

## Kosten

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

**Normalpreis:** CHF 15.-

**Mindestbeitrag:** CHF 8.-

**Erstbesuch/ "schnuppern":** Kostenlos

## Leitung & Moderation

Simone Aerni & Susanne Weber

Psychosoziale Genesungsbegleitung/  
Peer Beratung EX-IN.

## Anmeldung & Information

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

Mail: [info@hebdirsorg.ch](mailto:info@hebdirsorg.ch)

Telefon: 076 738 18 84  
(auch WhatsApp)

<http://www.hebdirsorg.ch>



QR Code Webseite

## Wichtiger Hinweis:

Peer Beratung / Genesungsbegleitung ersetzt nicht eine ärztliche Abklärung/ Behandlung oder psychiatrisch-psychotherapeutische Therapie, kann aber begleitend dazu sehr hilfreich sein. Bitte lasse akute psychische Probleme ärztlich abklären. Wir beraten Dich 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](http://therapievermittlung.ch): [TherapeutInnen-Suche](#)