

## Peergeleitete Recovery- Gruppe 2022 Uster

Bist Du mit Themen zur psychischen Erkrankung/Belastung in Berührung gekommen, sei es als Betroffene\*r, Angehörige\*r oder Gesundheits- Fachperson und möchtest Dich gerne offen und genesungsorientiert darüber austauschen?

Möchtest Du Deine eigenen Erfahrungen teilen und so andere Menschen unterstützen?

In der Gruppe erarbeiten wir zusammen praktische Umsetzungsstrategien für den eigenen Umgang mit psychischer Belastung.



### Durchführungsort & Zeit

Ort: Selbsthilfzentrum Uster, Im Werk 1, 8610 Uster

Tag: Einmal pro Monat Samstagvormittag

Zeit: 10.00 bis 12.30 Uhr (mit Pausen)

### Anmeldung

Du darfst spontan ohne Anmeldung teilnehmen. Eine kurze Meldung per Mail oder SMS unterstützt uns aber bei der Planung. Vielen Dank.

### Anmeldung und Informationen

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

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

### Jahresthema: Empowerment

#### Daten

#### Themen

08. Januar	Rückblick Inhalte 2021 und Ausblick 2022
05. Februar	Eigene Ressourcen stärken
05. März	Von passiver Resignation zur aktiven Teilnahme
02. April	Selbstbewusst Kontakte aufbauen
30. April	Offenes Thema
21. Mai	Skills kennenlernen
02. Juli <del>25. Juni</del>	Umgang mit akuten Krisensituationen
06. August <del>13. Aug.</del>	Offenes Thema
03. September <del>10. Sept.</del>	Ritual outdoor
15. Oktober	Selbstbewusst Kontakte aufbauen 2
19. November <del>12. Nov.</del>	Jahresabschlusstreffen

>> Bitte informiere Dich auf [www.hebdirsorg.ch](http://www.hebdirsorg.ch) über allfällige Änderungen.

### Kosten

15 Fr. pro Person und Treffen. Bitte vor Beginn in bar begleichen, Danke.

### Team

Simone Aerni

Zert. Expertin aus Erfahrung/Peer EX-IN, Dipl. Pflegefachfrau HF

Susanne Weber

Zert. Expertin aus Erfahrung/Peer EX-IN, Kaufm. Angestellte EFZ

### Unsere Haltung und wie wir uns in der Gruppe begegnen

- Wir legen Wert auf eine genesungs- und ressourcenorientierte Gesprächshaltung.
- Wir begegnen uns auf Augenhöhe und wertfrei.
- Wir sind offen für alle Menschen, unabhängig welchen „Lebensrucksack“ sie mitbringen.
- Wir respektieren und akzeptieren unterschiedliche Ansichten, Meinungen und Ideen und lassen uns davon inspirieren.

### Was uns sonst noch wichtig ist

Die Gruppe ist kein Ersatz für eine psychiatrisch- psychotherapeutische Behandlung, kann jedoch eine gute Ergänzung zur Bewältigung psychischer Belastung sein. Wenn Du Dich in akuter Krise fühlst/befindest, gib uns vor Beginn der Gruppe kurz Bescheid, damit wir Dich gut unterstützen können. Du bist für Deine Selbstfürsorge verantwortlich. Wenn Du Dich unwohl fühlst, darfst Du die Gruppe jederzeit verlassen.