

Für wen ist die Recovery Gruppe geeignet

- o Ich bin mit Themen zur psychischen Erkrankung/Belastung in Berührung gekommen, sei es als Betroffene*r, Angehörige*r oder Gesundheits-Fachperson.
- o Ich bin auf meinem persönlichen Genesungs- Weg und möchte mehr über Recovery erfahren und Unterstützung erhalten.
- o Ich bin eine Fachperson (mit oder ohne eigene Betroffenheit) und würde gerne zum Austausch oder als Lernerfahrung mit Betroffenen Menschen in Kontakt kommen.
- o Ich bin mir nicht sicher, möchte aber gerne mal reinschnuppern.

Was bringt Dir die Gruppe

- o Du erhältst wertvolle Informationen zum Thema psychische Gesundheit und dem Umgang mit psychischer Belastung in Deinem Alltag.
- o Du erhältst Unterstützung für Deinen Genesungsweg.
- o Du kannst Dich mit anderen Menschen ohne Stigmatisierung offen zum Thema psychische Belastung austauschen.
- o Du kannst Deine eigenen Erfahrungen teilen und so andere Menschen unterstützen.
- o Du lernst neue Menschen kennen und kannst Kontakte knüpfen.

Durchführungsort & Zeit

Ort: Selbsthilfezentrum Uster, Im Werk 1, 8610 Uster

Tag: Einmal pro Monat Samstagnachmittag (Daten siehe nächste Seite)

Zeit: 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr (mit Pausen) >>> **neuer Beginn 13.30 Uhr!**

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

Simone Aerni

+41 78 681 37 79

Mail: info@hebdirsorg.ch

www.hebdirsorg.ch

Daten

16. Januar
20. Februar
13. März
10. April
08. Mai
12. Juni
10. Juli
21. August
18. September
23. Oktober
27. November

Themen

Ausfall w. Covid-19
Ausfall w. Covid-19
Recovery Grundlagen
Selbstfürsorge Teil 1
Empowerment
Selbstfürsorge Teil 2
Loslassen-Ritualtag (Outdoor)
Resilienz
Psychiatrie & Behandlung – wie, was, wo
Klinikaustritt
Rechtsfragen Psychiatrie

>> Bitte informiere Dich auf www.hebdirsorg.ch über allfällige Änderungen.

Kosten

10 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

Renata Zanini

Freiberufliche Sozialpsychiatrische Spitex

Unsere Haltung und wie wir uns in der Gruppe begegnen

- o Wir legen Wert auf eine Genesungs- und ressourcenorientierte Gesprächshaltung.
- o Wir begegnen uns auf Augenhöhe und wertfrei.
- o Wir sind offen für alle Menschen, unabhängig welchen „Lebensrucksack“ sie mitbringen.
- o 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.