

Recovery bedeutet Genesungsweg oder Wiedergesundung. Das Wissen um Salutogenese, die Hoffnung einmal erkrankt, wieder zu gesunden. In der Dynamik des Lebens zu stehen wie Jahreszeiten, die kommen und gehen. Die Krise ist bewältigbar, vorübergehbar. Einmal in den Strudel gekommen, führt das Leben auch wieder in ruhigere Gewässer. (A. Antonovsky)

Recovery am See

In der durch Genesungsbegleiter (Psychiatrie erfahrene, Peers) geleiteten Gruppe werden Anregungen und unterstützende Erfahrungen für den persönlichen Genesungsweg ausgetauscht.

Die möglichen Themen sind:

- **Recovery / Wieder genesen**, den persönlichen Genesungsweg entdecken
- **Alltagsbewältigung**, Umgang mit schwierigen Situationen
- **Krisenmanagement**, was hilft mir?
- **Stigmatisierung / Selbstmitgefühl**, Vorwürfen und Bewertungen begegnen
- **Inklusion / Arbeitswelt / Beziehungsgestaltung**, sich beteiligen, eine Aufgabe haben
- **Resilienz / Zuversicht**, was bestärkt mich auf meinem Recoveryweg
- oder natürlich auch Themenwünsche aus der Gruppe

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- ✓ Ich bin fähig einem Gruppengespräch zu folgen und mich zu beteiligen.
- ✓ Ich beachte die Regeln der Vertraulichkeit, alles in der Gruppe bleibt in der Gruppe.
- ✓ Ich spreche und verstehe Deutsch.
- ✓ Ich bin nicht akut selbst- und fremdgefährdend, ausgeprägt psychotisch oder agitiert.
- ✓ Ich bin in einer therapeutischen Begleitung
- ✓ Ich beabsichtige, nach Möglichkeit an allen 6 Terminen teilzunehmen.

Daten: 7.3., 21.3., 4.4., 25.4., 9.5., und 23.5.2022 (Montage)

17.15 – 19.15 Uhr

Gruppenraum Tagesklinik Romanshorn
Bahnhofstrasse 52, 8590 Romanshorn

Interessenten und für Anmeldungen bitte bei: Info@team-recovery.ch melden

Die Gruppe ist auf max. 10 Teilnehmer beschränkt unter Berücksichtigung des Anmeldeeingangs.

Das Team-Recovery (www.team-recovery.ch) besteht aus den Genesungsbegleitern/Peers:
Nathalie Althaus, Carmen Bähler, Andreas Salina, Rita Salvo und Mario Sonderegger

Gastgeber:



Unterstützung:



Durchführung:

