ANMELDUNG

Teilnehmende

Betroffene mit einer psychischen Erkrankung / Herausforderung

Voraussetzung

keine persönlichen Vorkenntnisse

Recovery-Gruppeneinstieg

jederzeit möglich (jede Sitzung ist in sich jeweils abgeschlossen)

Gruppenleitung

Peer oder Expertin aus Erfahrung (Peer) und Pflegeexperte APN

Anmeldung

Bitte melden sie sich auf der Internetseite www.ccapp.ch an.

Wann

jeden Donnerstag

Zeit

18:00 - 19:30 Uhr

Wo

Alterszentrum Neumarkt Neumarkt 6, 8400 Winterthur

Kosten

8 CHF pro Teilnahme





CompetenceCenter ambulante psychosoziale und psychiatrische Versorgung

Wir helfen Ihnen bei der Bewältigung von unvorhergesehenen oder langandauernden psychosoziale Krisen oder psychiatrischen Erkrankungen.

Gemeinsam mit Ihnen unterstützen wir Sie beim Aufbau von Hoffnung und Zuversicht das Leben wieder in den Griff zu bekommen.

Geschäftssitz Peter Ullmann Meienhof 6a 8421 Dättlikon

Telefon: 078 700 34 82 Web: www.ccapp.ch E-Mail: peter.ullmann@ccapp.ch

Recovery Gesprächsgruppe

Das Leben wieder in den Griff bekommen



Recovery

Bezogen auf den einzelnen Betroffenen



Inhalte

Umgang mit Höhen und Tiefen

Wie geht es nach einer Krise weiter?

Ziele und Träume verfolgen

Grundlegende Problemlösungsansätze bei Entstehungen von Schwierigkeiten usw.

Fähigkeiten (Skills), um Ihre Persönlichkeit zu festigen und zu beleben.

Soziale Kontakte, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu erhalten.



Ziel

Ziele der Gesprächsrunden sind

die Stärkung des Selbst,

das Wiedererlangen der Eigenständigkeit, gesellschaftliche Vernetzungen und Vertrauen ins Leben.

Selbsthilfe und von anderen Menschen mit ähnlichen Erfahrung lernen, sind weitere Aspekte der Recovery-Gesprächsgruppe.

Recovery-Gesprächsthemen werden je nach Gesprächsgruppe situativ angepasst.

