

«Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder ein Resultat. Es bedeutet nicht, dass man «geheilt», oder einfach stabil ist. Recovery beinhaltet eine **Wandlung des Selbst**, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird. Dies ist das Paradoxe an Recovery: Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können.

Recovery ist eine Art zu leben.» Deagan 1996

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: montags jeweils 6-mal am: 4.3., 18.3., 8.4., 15.4. 29.4. und 13.Mai 2024

17.30 – 19.30 Uhr

Kath. Kirchgemeinde, Schlossbergstrasse 24 8590 Romanshorn

Saal (Eingang hinten)

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

Die Gruppe ist auf max. 12 Teilnehmer beschränkt unter Berücksichtigung des Anmeldeeingangs.

Das Team-Recovery (www.team-recovery.ch) besteht aus den Genesungsbegleitern/Peers:

Nathalie Althaus, Carmen Bähler, Andreas Salina, Bärbel Kaucher, Gaby Hürlemann, Roger Alder, Chris Koller, Mario Sonderegger, Claudio Fuertes, Regula Oberhäsli.