pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

mental help club

Wie geht's dir?

Seminarleitende

Das Seminar wird durch die von Pro Mente Sana ausgebildeten Trainer*innen im Tandem durchgeführt, bestehend aus einer Fachperson und einer Person mit persönlicher Krankheitserfahrung.

Kontakt

Esther Helfenstein und Nicole Looser, recoverywege@promentesana.ch

In Kooperation mit obvita, Kompetenzzentrum für berufliche Integration und Sehberatung in St. Gallen und mit grosszügiger finanzieller Unterstützung des Kantons St. Gallen, Amt für Soziales.

obvita

Kanton St.Gallen
Amt für Soziales

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Fondation Suisse Pro Mente Sana
Fondazione Svizzera Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261
8005 Zürich
Telefon 044 446 55 00
Beratung 0848 800 858 (Normaltarif)

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
IBAN: CH16 0070 0110 0000 6618 6

www.promentesana.ch/spenden

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

«Recovery Wege entdecken» St.Gallen

Was kann ich aus meiner Krankheitserfahrung lernen und wie gewinne ich neues Vertrauen in mich und meine Ressourcen?

Über das Seminar

Das Wort Recovery (engl.: Genesung) beschreibt einen persönlichen, lebenswerten Genesungsweg mit oder nach einer psychischen Erkrankung. Immer mehr Menschen gehen einen solchen Weg und die Erfahrung zeigt: Recovery ist möglich.

Das Gefühl, sich als Teil einer Gruppe mit den eigenen Erfahrungen auseinanderzusetzen, kann Hoffnung geben und Mut machen. In diesem Seminar möchten wir einen Raum kreieren, in dem es unter anderem möglich ist, lebendige, eigene Antworten auf z.B. diese Fragen zu suchen:

- Was bedeutet für mich Krankheit bzw. Gesundheit?
- Was sind meine Ressourcen und wie kann ich meine Widerstandskräfte stärken?
- Welche Bedeutung haben meine Krisen-Erfahrungen in meiner Biographie und was gibt meinem Leben jetzt Sinn?

Was uns sehr wichtig ist

Jeder Mensch und jede Erfahrung sind einzigartig. Das ist die Grundlage einer gegenseitig wertschätzenden Haltung in der Seminargruppe. Gefühle sind willkommen. Je mehr wir unsere eigenen Gefühle reflektieren, umso besser lernen wir mit ihnen umzugehen.
Die eigenen Erfahrungen sind die Grundlage unserer gemeinsamen Arbeit im Seminar.

Methoden

Die Methodenvielfalt über die Module hinweg ist gross; vom Austausch in der Kleingruppe über Fachinputs bis hin zu Filmsequenzen, Spielen, Schreiben, Malen oder Körperübungen.

Daten

Infoveranstaltungen: 15. August 23 um 18.00 Uhr und 31. August 23 um 17.00 Uhr
Kennlerntag: 22. September 23
Modul-Daten:

- Modul 1: Do 12.10.23 und Fr 13.10.23
- Modul 2: Do 02.11.23 und Fr 03.11.23
- Modul 3: Do 23.11.23 und Fr 24.11.23
- Modul 4: Do 14.12.23 und Fr 15.12.23
- Modul 5: Do 04.01.24 und Fr 05.01.24
- Modul 6: Do 25.01.24 und Fr 26.01.24

Zeit: jeweils von 9.00 – 16.00 Uhr, inkl. Mittagspause

Voraussetzungen für eine Teilnahme

- Eigene Erfahrung mit psychischer Erkrankung haben.
- Bereitschaft, sich in einer Gruppe mit anderen über persönliche Themen auszutauschen.
- Aktuell in keiner akuten Krise sein.
- Mindestens einen Menschen (Therapeut*in, Begleiter*in, Freund*in) im Umfeld haben, der Sie unterstützt, falls die Auseinandersetzung mit den Seminarinhalten Verunsicherung oder schwierige Gefühle auslösen sollte.

Kosten

Dank der Unterstützung des Kantons St. Gallen, Amt für Soziales, kostet das Seminar für Teilnehmende **mit Wohnsitz im Kanton St. Gallen** CHF 300. Für Teilnehmende mit Wohnsitz ausserhalb des Kantons St. Gallen betragen die regulären Teilnahmekosten CHF 1‘000 pro Teilnehmer*in. Für IV- und Sozialhilfebeziehende gilt ein reduzierter Beitrag von CHF 400.

Durchführungsort

obvita Kompetenzzentrum für Berufliche Integration, Bruggwaldstrasse 45, 9008 St. Gallen

Anmeldung und weitere Informationen

Unter www.promentesana.ch/recovery-wege-entdecken finden Sie weitere Informationen zum Seminar und der Anmeldung.