

## 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](mailto: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.



Kanton St.Gallen  
Amt für Soziales



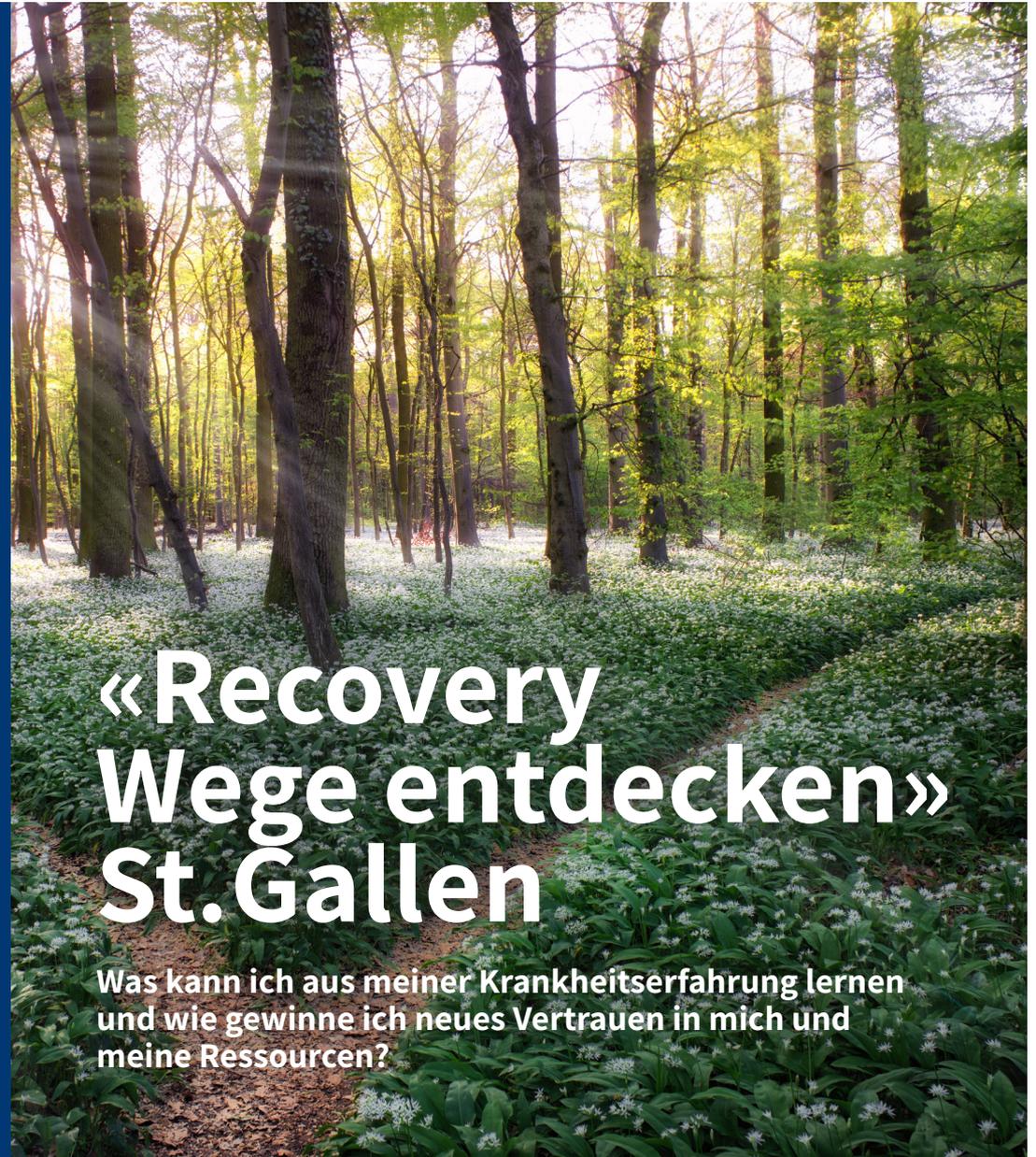
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana  
Fondation Suisse Pro Mente Sana  
Fondazione Svizzera Pro Mente Sana

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

[kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
IBAN: CH16 0070 0110 0000 6618 6



[www.promentesana.ch/spenden](http://www.promentesana.ch/spenden)



# «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 (von dem englischen Verb to recover/bergen, retten, gesunden) beschreibt einen persönlichen, lebenswerten Genesungsweg mit oder nach einer psychischen Erkrankung.

Gerade in den letzten 20 Jahren gehen immer mehr Menschen einen solchen Weg und die Erfahrung zeigt: Recovery ist möglich.

Das Gefühl, Teil einer grösseren Bewegung zu sein, kann Hoffnung geben und Mut machen, sich mit den eigenen Erfahrungen auseinanderzusetzen und vielleicht sogar anzufreunden. 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?
- Welches Verständnis habe ich von meiner Erkrankung und was haben mir damals andere erzählt?
- Was sind meine Ressourcen und wie kann ich meine Widerstandskräfte stärken?
- Wo übernehme ich Verantwortung und wie kann ich sinnvoll auf meine Lebensumstände reagieren?
- 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.

## Daten

**Infoveranstaltungen:** 05. Juli 22 um 17.00 Uhr und 18. August 22 um 18.00 Uhr

**Kennlerntag:** 06. Oktober 22

**Modul-Daten:** 27./28. Okt. 22; 17./18. Nov. 22; 08./09. Dez. 22; 05./06. Jan. 23; 02./03. Feb. 23; 23./24. Feb. 23

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

## Methoden

Wir bemühen uns um Methodenvielfalt. Zu den einzelnen Themen gibt es unterschiedliche Impulse durch z.B. kurze Texte, Video, Spiele, Schreiben, Malen, Körperübungen, Austausch in Kleingruppen usw.

## Voraussetzungen für eine Teilnahme

- Eigene Erfahrung mit psychischer Erkrankung haben.
- Grundsätzlich die Bereitschaft mitbringen, sich in einer Gruppe mit anderen über persönliche Themen auszutauschen.
- Aktuell in keiner akuten Krise sein.
- Mindestens einen Menschen (Therapeutin, Begleiter, gute Freundin...) im Umfeld haben, der in der Lage ist Sie zu unterstützen, falls die Beschäftigung mit den Seminarinhalten eine stärkere Verunsicherung 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](http://www.promentesana.ch/recovery-wege-entdecken) finden Sie weitere Informationen zum Seminar und der Anmeldung.

