



obvita

«Recovery – Wege entdecken» St.Gallen

**Mehr Leichtigkeit im Umgang mit der eigenen
psychischen Erkrankung erlernen.**



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 2023 um 18.00 Uhr und 31. August 2023 um 17.00 Uhr

Kennlerntag: 22. September 2023

Modul-Daten:

- Modul 1: Do 12.10.2023 und Fr 13.10.2023
- Modul 2: Do 02.11.2023 und Fr 03.11.2023
- Modul 3: Do 23.11.2023 und Fr 24.11.2023
- Modul 4: Do 14.12.2023 und Fr 15.12.2023
- Modul 5: Do 04.01.2024 und Fr 05.01.2024
- Modul 6: Do 25.01.2024 und Fr 26.01.2024

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.obvita.ch/recovery finden Sie weitere Informationen zum Seminar und der Anmeldung.





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 Krankheits-erfahrung.

Kontakt

Kim Bogusch und Rita Diener
recovery@obvita.ch

In Kooperation mit Pro Mente Sana (Seminar-konzept) und mit grosszügiger finanzieller Unterstützung des Kantons St. Gallen, Amt für Soziales.

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

**Kanton St.Gallen
Amt für Soziales**



obvita
**Kompetenzzentrum für berufliche Integration
und Sehberatung**

Bruggwaldstr. 45
9008 St. Gallen
Telefon 071 246 61 11

integration@obvita.ch
www.obvita.ch
IBAN: CH43 0900 0000 9000 0756 7



www.obvita.ch/recovery