

Gemeinsam
gehen wir
es an.

Wir helfen
einander.

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
☎ 062 916 31 31
✉ info@sro.ch
www.sro.ch

 @sroag
 @sro.ag
 SRO AG

Ressourcen-
Aktivierungsgruppe
Stärken und Aufbauen



Bauen Sie Ihre Stärken auf und entwickeln Sie Ihre sozialen Kompetenzen weiter.



Liebe Patientin, lieber Patient

Fällt es Ihnen schwer, aus dem Haus zu gehen, und vermeiden Sie aufgrund Ihrer Erkrankung zunehmend soziale Kontakte und Tätigkeiten? Haben Sie das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken (Ressourcen) verloren und möchten diese wieder aufbauen?

In der Ressourcenaktivierungsgruppe lernen Sie Schritt für Schritt, im Leben wieder Fuss zu fassen, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und dabei Ihr Selbstvertrauen aufzubauen.

Unsere Ziele

- Vorhandene Ressourcen stärken
- Frühere und ungenutzte Ressourcen wieder aktivieren
- Neue Ressourcen aufbauen

Zielgruppe

Menschen, die den Zugang zu ihren Ressourcen verloren haben und sie in gemeinschaftlicher Gruppenarbeit wieder aktivieren wollen. Ziel ist es, das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten zu erhöhen, das Selbstvertrauen zu stärken sowie die Selbstfürsorge und Ihre sozialen Kompetenzen zu fördern.

Leitung

Die Gruppe wird von einer diplomierten
Pflegefachperson geleitet.

Ort

SRO AG

Psychiatrische Dienste

Marktgasse 18
4900 Langenthal

Zeit/Dauer

1x pro Woche für 2 Std.

Drei mögliche Termine pro Woche:

- Montagvormittag 9.30 – 11.30 Uhr
(3. Obergeschoss)
- Montagnachmittag 13.30 – 15.30 Uhr
(3. Obergeschoss)
- Dienstagnachmittag 13.30 – 15.30 Uhr
(4. Obergeschoss)

Kosten

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Es ist eine ärztlich oder psychologische Zuweisung erforderlich.

Anmeldung und Kontakt

T 062 916 33 50
psychiatrie@sro.ch