

Gesprächsgruppe «Expedition Recovery»



Hoffnung
trägt!

Wir sprechen
miteinander.

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 37 20
info@sro.ch
www.sro.ch

Expedition Recovery – neue Perspektiven für den persönlichen Genesungsweg

Recovery steht für die Überzeugung, trotz einer psychischen Erkrankung ein (sinn-) erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen zu können, auch mit weiterbestehenden Symptomen oder wiederkehrenden Krisen. Recovery bedeutet, wieder Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und neue Lebensqualität zu gewinnen. Es ist eine Haltung, eine Einstellung und ein Weg, die täglichen Herausforderungen anzugehen.

In der Gesprächsgruppe setzen wir uns mit verschiedenen Themen wie den eigenen Stärken und Wertvorstellungen, möglichen Kraftquellen, aber auch mit Stigmatisierung, Frühwarnzeichen und Krisen- sowie Notfallplänen auseinander. Auf den Austausch untereinander sowie eine konkrete, praktische und alltagsnahe Auseinandersetzung in einem vertraulichen Rahmen legen wir viel Wert.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an alle Nutzenenden, welche sich auf eine neue und andere Art mit der eigenen seelischen Erschütterung auseinandersetzen möchten. Die Gesprächsgruppe lebt vom Erfahrungsaustausch, jedoch sind auch Menschen, die lieber zuhören als sich aktiv zu beteiligen, herzlich willkommen.

Gruppengrösse

10–12 Personen

Moderation

Die Gruppe wird von einem Genesungsbegleitenden und einer Pflegefachperson moderiert.

Zeit/Dauer

jeweils dienstags oder donnerstags
16.30–17.45 Uhr (ca. 12x)



Ort

SRO AG

Spital Langenthal

Psychiatrie

St. Urbanstrasse 67

4900 Langenthal

Im Bewegungsraum im Untergeschoss.

Weitere Informationen

Für weitere Informationen oder bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Anmeldung und Kontakt

T 062 916 37 20

recovery@sro.ch

Weitere Angebote

Einzelgespräche und Begleitungen