

**Gemeindepyschiatrisches
Zentrum Braunschweig (GPZ)**

- individuell, multiprofessionell, zeitnah, ambulant

Einladung zur „RECOVERYGRUPPE“

**Donnerstags vom 23.05 bis 27.06.2024
von 14:00-15:30 Uhr**

In diesem Kurs lernen Sie die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery-Prozess kennen. Hoffnung ist für den Genesungsprozess Voraussetzung. Ohne Aussicht auf das Bewältigen einer seelischen Erschütterung, gibt es keinen Prozess von persönlichem Wachstum und Entwicklung. Es soll besprochen werden, wie jede:r Einzelne neue Hoffnung in den Genesungsprozess einbringen kann. Denn Genesung ist immer möglich. Jede Person soll von den Erfahrungen der anderen profitieren und bekommt die Möglichkeit Erfahrungen, Meinungen, sowie Erlebnisse so auszudrücken, dass sie sich emotional und auch inhaltlich ernst genommen fühlt. Geduld, Konzentration, Durchhaltevermögen sowie Achtsamkeit werden erlebt, gelebt und geübt.

Teilnehmer:innen erkennen eigene Entscheidungschancen, übernehmen Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und fördern das Vertrauen in sich, und die Umwelt.

Ein weiteres Ziel liegt in der Chance, Hoffnung (wieder) zu erlangen, sowie sich Ziele bewusst zu werden. Durch die Gesprächsgruppe soll Unsicherheit und Angst abgebaut und Anerkennung und Sicherheit angeregt werden.

Inhalte der Recovery-Gruppe:

- Vorstellungsrunde
- Hintergrund von Recovery
- Austausch von Erfahrungen
- Warum ist Hoffnung wichtig?
- Was bedeutet Hoffnung für uns?
- Der eigenen Krise einen Sinn geben
- Informationen zum Thema Recovery



Leitung: Sandra Zwinscher (Genesungsbegleiterin) und Linda Kawa-Asher (Sozialarbeiterin)

Die Gruppe wird unentgeltlich angeboten. Die Plätze sind begrenzt.

Um Anmeldung wird darum erbeten bei:
Linda Kawa-Asher – Tel.: 0531-470-7073
gemeindepyschiatrisches.zentrum@braunschweig.de

Gruppenort: Gemeindepyschiatrisches Zentrum (GPZ), Gesundheitsamt, Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Für weitere Angebote schauen Sie gerne auf die Internetseite des GPZs:

<https://www.braunschweig.de/gpz>