

Recovery – Wege entdecken

Mehr Leichtigkeit im Umgang mit der
eigenen psychischen Erkrankung erlernen.

St.Gallen 2024/25

Über das Seminar

Recovery beschreibt einen persönlichen, lebenswerten Genesungsweg mit oder nach psychischen Erkrankungen (Recovery = Genesung). Immer mehr Menschen gehen diesen Weg und die Erfahrung zeigt: Recovery gelingt!

Die tragende Geborgenheit in der Recovery-Seminar-Gruppe macht es möglich, selbstbestimmt mit eigenen Erfahrungen und Gefühlen in Kontakt zu treten. Mut und Zuversicht wachsen, positive Verhaltensmuster werden verankert. Im lebendigen, wertschätzenden Austausch der Recovery-Seminar-Gruppe werden persönliche Antworten auf beispielsweise diese Fragen gefunden:

- Was bedeutet für mich Krankheit bzw. Gesundheit?
- Was sind meine Ressourcen und wie kann ich Widerstandskraft und Selbstwert stärken?
- Welche Bedeutung haben meine Krisen-Erfahrungen in meiner Biografie und was gibt meinem Leben heute Sinn?

Was uns sehr wichtig ist

Jeder Mensch und jede Erfahrung sind einzigartig. Das ist die Grundlage einer gegenseitig wertschätzenden Haltung in der Seminar-Gruppe. Gefühle sind willkommen. Je mehr wir unsere eigenen Gefühle reflektieren, umso besser lernen wir mit ihnen umzugehen. Unsere eigenen Erfahrungen sind die Grundlage der gemeinsamen Arbeit im Seminar.

Methoden

Die Methodenvielfalt über die Seminar-Module hinweg ist gross; vom Austausch in der Kleingruppe über Fachinputs bis hin zu wertvollen kurzen Filmsequenzen.

Durchführungsort

obvita Kompetenzzentrum für Berufliche Integration, Bruggwaldstrasse 45,
9008 St. Gallen

Daten

Infoveranstaltungen zum Recovery Seminar:

Do., 08. August 2024, um 18.00 Uhr oder Di., 27. August 2024, um 17.00 Uhr

Die Infoveranstaltungen sind nicht verpflichtend für eine Anmeldung.

Kennlerntag der Recovery-Seminar-Gruppe:

Fr., 27. September 2024, 9.00 – 16.00 Uhr, inkl. Mittagspause

Modul-Daten:

• Modul 1: Gesundheit & Wohlbefinden	Do., 17.10. und Fr., 18.10.2024
• Modul 2: Verständnis & Erfahrung	Do., 07.11. und Fr., 08.11.2024
• Modul 3: Wege zur Genesung	Do., 21.11. und Fr., 22.11.2024
• Modul 4: Selbstfürsorge	Do., 12.12. und Fr., 13.12.2024
• Modul 5: Selbstbefähigung & Teilhabe	Do., 09.01. und Fr., 10.01.2025
• Modul 6: Recovery Schatzkiste, Abschluss	Do., 30.01. und Fr., 31.01.2025

Dauer: jeweils von 9.00 – 16.00 Uhr, inkl. Mittagspause

Voraussetzungen für eine Teilnahme

- Die Teilnehmenden sollten 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 fordernde Gefühle auslösen sollte.

Kosten

CHF 300.-	für Teilnehmende mit Wohnsitz im Kanton St. Gallen
CHF 400.-	für Teilnehmende mit IV-Rente oder mit Sozialhilfe, kantonsunabhängig
CHF 1000.-	regulärer Kursbeitrag für Teilnehmende ausserhalb des Kantons St. Gallen und ohne IV-Rente oder Sozialhilfe

Anmeldung

www.obvita.ch/recovery für weitere Informationen und Anmeldung oder direkt über die Seminarleitung.



Seminarleitung

Kim Bogusch

MSc Psychologin
MAS Systemische Beratung
Recovery Trainerin

kim.bogusch@obvita.ch
079 260 27 16

Helen Schneider

Ex-In zertifizierte Peer
Dozentin FHS St. Gallen
Recovery Trainerin

hs-recovery@gmx.ch
079 735 52 91

Rita Diener

DAS Traumapädagogik
SVEB I Erwachsenenbildung
Recovery Trainerin

rita.diener@obvita.ch
079 539 21 35

obvita

Kompetenzzentrum für berufliche Integration
Bruggwaldstr. 45, 9000 St. Gallen
recovery@obvita.ch



www.obvita.ch/recovery