



obvita

# Recovery – Wege entdecken

mehr Leichtigkeit im Umgang mit der  
eigenen psychischen Erkrankung

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

Das Recovery Seminar wird vom Kanton St. Gallen, Amt für Soziales, finanziell unterstützt.

- |            |   |
|------------|---|
| 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](http://www.obvita.ch/recovery) für weitere Informationen und Anmeldung oder direkt über die Seminarleitung.





# obvita

## 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

## Kanton St.Gallen Amt für Soziales



Mit grosszügiger finanzieller Unterstützung  
des Kantons St. Gallen, Amt für Soziales



[www.obvita.ch/recovery](http://www.obvita.ch/recovery)



EFQM  
RECOGNISED  
BY EFQM 2022  
★★★★



obvita, Bruggwaldstrasse 45, 9008 St. Gallen, T 071 246 61 11  
[www.obvita.ch](http://www.obvita.ch), Spenden-Konto: IBAN CH43 0900 0000 9000 0756 7