



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., 24.10. und Fr., 25.10.2024
 Modul 2: Verständnis & Erfahrung 	Do., 14.11. und Fr., 15.11.2024
 Modul 3: Wege zur Genesung 	Do., 05.12. und Fr., 06.12.2024
 Modul 4: Selbstführsorge 	Do., 09.01. und Fr., 10.01.2024
 Modul 5: Selbstbefähigung & Teilhabe 	Do., 30.01. und Fr., 31.01.2025
 Modul 6: Recovery Schatzkiste, Abschluss 	Do., 20.02. und Fr., 21.02.2025

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 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

Kanton St.Gallen Amt für Soziales



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



www.obvita.ch/recovery



