

Selbsthilfegruppe	Kreative Selbsthilfegruppe Recovery für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung (Depression, Angst, Panik, Psychose, Bipolare Störung)
facebook	Kreative Selbsthilfegruppe Recovery

Treffen, Ort/Zeit	Jeden 2. Montag im Monat 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr Stiftung Phönix, Hagenstrasse 50, 6460 Altdorf (im Neubau, Hintereingang, 1. Obergeschoss)
--------------------------	---

1. Kontaktperson	Filomena Russo
Adresse	Pro Familiaweg 24, 6460 Altdorf
Fon/Handy/Mail	041 870 97 54 / 079 739 51 20 / filom1960@hotmail.com

2. Kontaktperson	Josy Dittli
Adresse	Attinghauserstrasse 62, 6460 Altdorf
Fon/Handy/Mail	041 880 06 21

<h2>Zweck</h2> <p>In der kreativen Selbsthilfegruppe können Sie sich in einem geschützten Rahmen mit anderen Betroffenen und einer Expertin austauschen und gemeinsam kreativ tätig sein.</p> <p>Die Gruppe wird von einer Expertin aus Erfahrung geleitet. Sie ist eine ehemals von psychischer Krankheit Betroffene, die mit Hilfe von Recovery-Prozessen und eigenen Erfahrungen die Gruppenteilnehmenden auf ihrem Gesundungsweg unterstützen kann. Recovery bedeutet: wieder lernen, ein lebenswertes Leben zu leben! Recovery bedeutet: lernen, die Krankheit zu akzeptieren! Recovery ist ein Prozess!</p> <p>Aktivitäten in der Gruppe sind beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lösungsorientierter Themen-Austausch - Achtsamkeitsübungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung - Spiele zur Förderung der Konzentration - Gemeinsame Ausflüge - Basteln <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Krankheit in den Griff bekommen - wieder ein soziales Umfeld aufbauen - Struktur in den Alltag bringen - Akzeptanz und Entstigmatisierung der Krankheit
--