

## Anmeldung

[www.promentesana.ch/recovery-wege-entdecken](http://www.promentesana.ch/recovery-wege-entdecken)

## Weiterbildungsleitende

Im Team sind Menschen, die entweder aus fachlichen oder persönlichen Gründen Erfahrungen im Bereich psychische Erschütterungen mitbringen. An den Modultagen ist immer mindestens eine Erfahrungsexpertin (jemand, der den eigenen Recoveryweg geht und reflektiert hat) dabei. Auch wir als Team sind bereit Persönliches einzubringen und zu teilen.

## Kontakt

Uwe Bening  
[rwe.sanktgallen@promentesana.ch](mailto:rwe.sanktgallen@promentesana.ch)

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana  
Fondation Suisse Pro Mente Sana  
Fondazione Svizzera Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261  
8005 Zürich  
Telefon 044 446 55 00  
Beratung 0848 800 858 (Normaltarif)

[kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
IBAN: CH16 0070 0110 0000 6618 6

In Kooperation mit:



# «Recovery Wege entdecken» St. Gallen

Was kann ich aus psychischen Krisen lernen und wie  
gewinne ich mehr Vertrauen in mich?



## Über die Weiterbildung

Das Wort Recovery (von dem englischen Verb to recover/bergen, retten, gesunden) beschreibt einen persönlichen, lebenswerten Genesungsweg nach einer schweren psychischen Erschütterung.

Gerade in den letzten 20 Jahren gehen immer mehr Menschen einen solchen Weg und die Erfahrung zeigt: Recovery ist möglich.

Das Gefühl, Teil einer grösseren Bewegung zu sein, kann Hoffnung geben und Mut machen, sich mit den eigenen Erfahrungen auseinanderzusetzen und vielleicht sogar anzufreunden. In diesem Kurs möchten wir einen Raum kreieren, in dem es unter anderem möglich ist, lebendige, eigene Antworten auf z.B. diese Fragen zu suchen:

- Was bedeutet für mich Krankheit bzw. Gesundheit?
- Welches Verständnis habe ich von meiner Erschütterung und was haben mir damals andere erzählt?
- Was sind meine Ressourcen und wie kann ich meine Widerstandskräfte stärken?
- Wo übernehme ich Verantwortung und wie kann ich sinnvoll auf meine Lebensumstände reagieren?
- Welche Bedeutung haben meine schmerzhaften Krisen-Erfahrungen in meiner Biographie und was gibt meinem Leben jetzt Sinn?

## Was uns sehr wichtig ist

Jeder Mensch und jede Lebenserfahrung ist einzigartig. Das ist die Grundlage einer wertschätzenden Haltung untereinander. Gefühle sind willkommen. Je mehr wir unsere eigenen Gefühle erfahren und kennenlernen, umso besser lernen wir mit ihnen umzugehen. Wir hören einander mit offenem Geist und Herzen zu. Die eigenen Erfahrungen sind die Grundlage unserer gemeinsamen Arbeit.

## Daten

Kennlerntag: 18. März 2021

Modul-Daten: 15. / 16. April 2021; 20. / 21. Mai 2021; 17. / 18. Juni 2021; 15. / 16. Juli 2021; 12. / 13. Aug. 2021; 16. / 17. Sept. 2021; 14. / 15. Okt. 2021; 11. / 12. Nov. 2021

Zeit: jeweils von 9.00-16.30 Uhr, inkl. Mittagspause

## Methoden

Wir bemühen uns um Methodenvielfalt. Zu den einzelnen Themen gibt es unterschiedliche Impulse durch z.B. kurze Texte, Video, Spiele, Schreiben, Malen, Körperübungen, Austausch in Kleingruppen usw.

## Voraussetzungen für eine Teilnahme

- Eigene Erfahrung mit psychischer Erkrankung haben.
- Grundsätzlich die Bereitschaft mitbringen, sich in einer Gruppe mit anderen über persönliche Themen auszutauschen.
- Aktuell in keiner akuten Krise sein.
- Mindestens einen Menschen (Therapeutin, Begleiter, gute Freundin...) im Umfeld haben, der in der Lage ist Sie zu unterstützen, falls die Beschäftigung mit den Kursinhalten eine stärkere Verunsicherung auslösen sollte.

## Kosten

Die Vollkosten der Weiterbildung (17 Tage) betragen CHF 5'500 pro Teilnehmer\*in. Dank Spendengeldern und Sponsoren können wir das Angebot für alle zugänglich machen. Die minimale Eigenbeteiligung ist CHF 300 (Ratenzahlung möglich). Personen, die mehr beitragen können, machen einen Vorschlag, wie viel sie zahlen können.

## Ort

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

## Anmeldung und weitere Informationen

Unter [www.promentesana.ch/recovery-wege-entdecken](http://www.promentesana.ch/recovery-wege-entdecken) finden Sie weitere Informationen zur Weiterbildung und der Anmeldung.

**Anmeldeschluss:** Mitte Februar 2021