

RECOVERY-TRIALOG

USTER

Wir laden Menschen mit eigener Erfahrung psychischer Erschütterung, betroffene Angehörige und Fachpersonen aus dem psychiatrischen Berufsfeld ein, sich auf Augenhöhe auszutauschen und voneinander zu lernen.



Was bedeutet Recovery

„Recovery ist ein zutiefst persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess der Haltung, Werte, Gefühle, Ziele, Fertigkeiten und Rollen. Es ist ein Weg, um ein befriedigendes, hoffnungsvolles und konstruktives Leben, trotz der durch die psychische Krankheit verursachten Einschränkungen zu leben. Recovery beinhaltet die Entwicklung eines neuen Sinns und einer neuen Aufgabe im Leben, während man gleichzeitig über die katastrophalen Auswirkungen von psychischer Krankheit hinauswächst.“

William A. Anthony

Ort

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland und Pfannenstiel
Im Werk 1, 8610 Uster (5 Minuten Fussweg vom Bahnhof Uster)

Zeit

Jeweils samstags 14-16 Uhr.
Beginn ist 14 Uhr. Wir bitten um frühzeitiges Eintreffen.

Daten und Themen 2020:

14. März	Hoffnung - es gibt sie noch
18. April	Klinikaustritt - wunderbar und jetzt
09. Mai	Empowerment – ich bin der Kapitän
13. Juni	Stigmatisierung - noch eine Diagnose
11. Juli	Identität - Verlust und Wandlung
22. August	Krankheit und Gesundheit - Verständnisfragen
12. September	Psychopharmaka – und die Alternativen
10. Oktober	Trauer – alte und neue Lebensträume
14. November	Sinn - oder einfach nur sinnlos

Die Gruppe wird offen geführt. Eine regelmässige Teilnahme ist wünschenswert aber nicht zwingend. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Kosten betragen 10 Fr. pro Person und Treffen. Bitte am Dialog in bar begleichen, Danke.

Kernteam (Organisation & Moderation):

Esther Stocker, Renata Zanini, Simone Aerni, Verena Meisser

Kontakt und weitere Infos:

recoverydialoguster@gmail.com

078 681 37 79 (Simone Aerni)

Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch!