

Genesungsgruppe

Lichtblicke

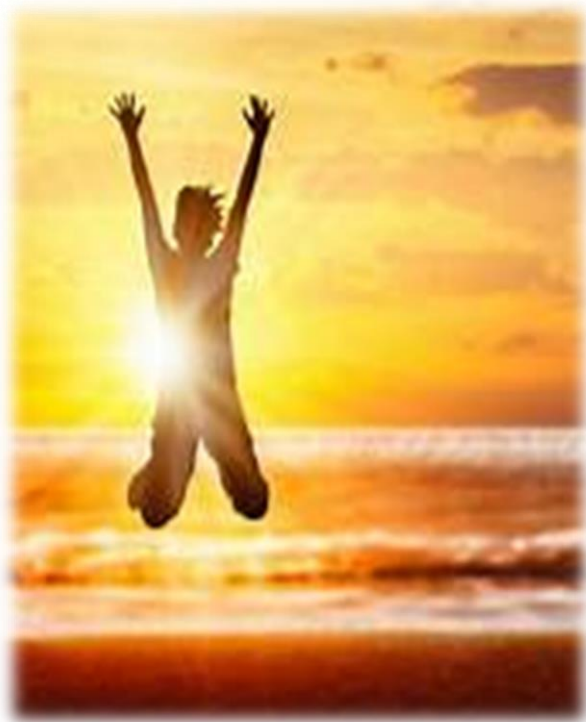
Haben Sie eine psychische Erkrankung und wollen Ihren Focus auf Genesung legen?
Vom Leidensweg zum Genesungsweg!

Wir schauen auf unsere gesunden Anteile, geben unseren Stärken Raum.

Wollen Sie gemeinsam erkunden: Was ist gut in meinem Leben? Was hilft, unterstützt und stärkt mich? Wie lerne ich, wieder mehr meiner Intuition zu vertrauen?

Auch praktische Übungsangebote sind möglich, z.B. Achtsamkeits- und Akzeptanzübungen.

Die Initiatorin der Selbsthilfegruppe ist Krankenschwester und hat selber langjährige Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung. Sie ist ausgebildete Genesungsbegleiterin, arbeitet beim ASB Hamm und möchte als „Expertin aus Erfahrung“ die Gruppe gründen und ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen.



Beginn: 20. Juni 2024

Uhrzeit: 17 – 19 Uhr

Adresse: KuBS ASB, Chemnitzer Str. 41

Wöchentliche Treffen

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm

Tel. 02381 12 028

selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org