Gruppenangebot
Recovery: Das Leben wieder in den Griff bekommen

An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen, die keine (oder nur minimale) andere tagesstrukturierende Angebote aufsuchen können. Personen, die ihre soziale Isolation mindern wollen und wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten, erhalten hier Unterstützung und Hinweise, wie sie ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben verbessern können. Die Teilnahme kann auch im Vorfeld einer tagesklinischen Behandlung, einer Wiedereingliederungsmassnahme oder nach einer Behandlung sinnvoll sein. Das Angebot richtet sich an Betroffene, die bereits bei den Psychiatrischen Diensten Thun oder bei externen Fachpersonen in Behandlung sind.

Das Therapieangebot

Ort:

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Steffisburg, Aumattweg 66, 3613 Steffisburg, Gruppenraum 3. Obergeschoss

Zeit:

Freitag, 09.30 - 11.30 Uhr

Dauer:

Die Teilnehmenden verpflichten sich zu einer mindestens fünfmaligen Teilnahme. Die Dauer der Teilnahme im Anschluss daran wird individuell festgelegt.

Leitung:

Christine Ellenberger, Dipl. Pflegefachfrau HF

Philipp Zürcher (Peer; Experte durch Erfahrung)

Hintergrund

Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen erfahren im Laufe ihrer Erkrankung oft eine Ausgrenzung vom sozialen Leben, sei es aus finanziellen, gesellschaftlichen oder Krankheitsgründen. In der Folge ziehen sie sich vermehrt zurück, was das Risiko einer erneuten Krankheitsepisode erhöht.

Was ist Recovery?

Dieses englische Wort wird in der deutschen Sprache am besten mit dem Ausdruck „Genesung“ übersetzt. Es bedeutet im weiteren Sinne Erholung, Besserung, Gesundung, Rettung, Wiederfindung, Rückgewinnung, wieder in die Gänge kommen. Genesung ist eine individuelle Reise und ein Prozess. Wir verwenden hier das englische Wort, wie dies auch in der Fachliteratur üblich ist.

Behandlungsansatz

Der Behandlungsansatz ist verknüpft mit dem Recovery Handbuch „Das Leben wieder in den Griff bekommen“. In diesem Handbuch werden schwergewichtig die Themen Selbsthilfe und Ressourcenstärkung bearbeitet. Weitere Hilfestellungen sind recovery-orientierte Arbeitsbücher mit den Themen Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und Psychoedukation (Wissensvermittlung über die Psyche) sowie kurze achtsamkeitsbasierte Übungen.

Ziele

Die Teilnehmenden lernen ihre Selbstpflege/Selbst-bestimmung zu fördern, sich nicht von ihrer Krankheit dominieren zu lassen und somit wieder im Führersitz ihres Lebens zu sitzen. Sie lernen die verschiedenen vermittelten Techniken zu nutzen und im Alltag anzuwenden.

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Psychiatrische Dienste | Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch

Rahmenbedingungen

Falls Teilnehmende unter Alkohol– oder Drogeneinfluss zur Gruppe kommen, ist die Teilnahme nicht möglich; sie erhalten die Möglichkeit, am nächsten Termin wieder teilzunehmen. Bei wiederholtem Vorkommen erfolgt eine Überprüfung der Indikation für die Teilnahme.

Anmeldung:

Patientinnen und Patienten, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen der Region in Behandlung sind, können per Mail (psychiatrie@spitalstsag.ch) oder über die Telefonnummer 058 636 47 80 zugewiesen werden.

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Psychiatrische Dienste | Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch