

**K1 Segel-Kurs:
Seelisch gesund Leben**

richtet sich an alle Menschen, die sich mehr psychische Stabilität, innere Bewegung und mentales Gleichgewicht wünschen. Besteht oder entsteht hier der Wunsch nach einer neuen beruflichen Orientierung, begleiten wir sie auch gerne hin zu einem entsprechenden Praktikum.

**K2 ZERA Kurs:
Rehabilitation und Arbeit**

ist für Menschen, die eine neue berufliche Perspektive ergreifen wollen. Ob Sie einen Wiedereinstieg in sinnvolle Beschäftigung mit Zuverdienstmöglichkeit wünschen oder sich an den ersten Arbeitsmarkt herantasten möchten: Wir helfen Ihnen, sich neu zu orientieren, Möglichkeiten und Grenzen zu erfassen und das für Sie Passende zu organisieren. Wir begleiten Sie in ein angemessenes Praktikum und bei Bedarf auch über das Kurssende hinaus!

K3 RECOVERY-Gruppe

K3 ist ein offenes Angebot auch für Teilnehmende von K1 und K2. Wir tauschen uns über unsere individuellen Genesungswege und Strategien aus. Ein bewährter Recovery-Leitfaden weist uns die Richtung. Aber auch „Kreatives Schreiben“ oder Rollenspiele werden unsere Handwerkzeuge werden. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

RECOVERY = Genesen, Wiedererstarben

IHR TEAM

Monika Karst
Projektleitung „Inklusive Arbeit und Beschäftigung“
Diplom-Pädagogin, EX-IN-Trainerin
monika.karst@cv-offenbach.de

Udo Höppner
Genesungsbegleiter EX-IN, Theaterregisseur
udo.hoepfner@cv-offenbach.de

BERATUNG UND ANMELDUNG

Die **PsychoSoziale Kontakt- und Beratungsstelle** berät und informiert Sie gerne über alle Angebote.

Bitte stellen Sie alle offenen Fragen und melden sich an:

CaritasZentrum Rüsselsheim
Goethestraße 2
65428 Rüsselsheim

Telefon:

(0 61 42) 330 900

E-Mail:

caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de

Ein Projekt vom Caritasverband Offenbach/Main e.V. und
AKTION MENSCH



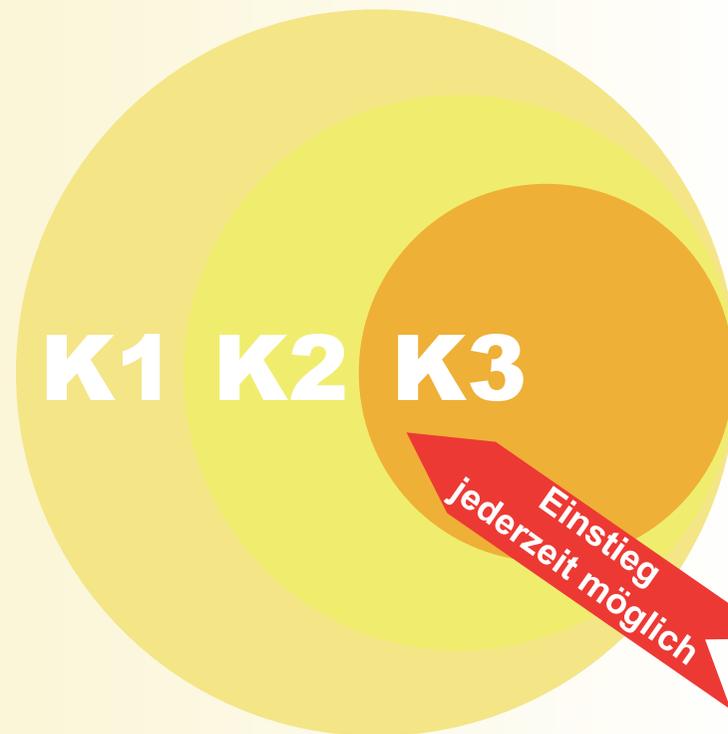
Unterstützt durch den
Landeswohlfahrtsverband Hessen **LWV**
und den Kreis Groß-Gerau

Genieße!

Recovery-Gruppe

Genesen und Genießen

Kurs für Menschen mit psychischen Belastungen



K3 STRUKTUR, STABILITÄT, SPAß!

Genesen,
Erholen,
Wiedererstarben.
„Das Leben
in den Griff
bekommen!“

Mein
persönlicher
Genesungsweg:
Selbstbewusstsein
und Sicherheit!

Recovery
als K3:
Kurs, Gruppe,
Workshop

Das Projekt

INKLUSIVE ARBEIT UND BESCHÄFTIGUNG

besteht aus zwei einander ergänzenden Kursen K1, K2 und der offenen Recovery-Gruppe K3.

Die neue Gruppe **Recovery: Genesen und Genießen** ist eine anregende Mischung aus Genesungskurs, Gesprächsgruppe und Workshop. Ein strukturierter und bewährter Genesungsleitfaden weist uns den Weg zum individuellen Recovery-Plan. Dieser Plan kann helfen, einen für Sie gesunden Lebensstil zu entwickeln und wachsende seelische Stabilität zu erreichen.

„Für mich bedeutet Recovery, im Führersitz meines Lebens zu sitzen. Ich lasse mich nicht von meiner Krankheit dominieren. Über die Jahre bin ich eine Expertin in meiner Selbstpflege geworden, indem ich verschiedene Arten kennen gelernt habe, mir selbst zu helfen. Manchmal nutze ich Medikamente, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen, Freunde, meine Beziehung zu Gott, Arbeit, sportliche Betätigung, Aufenthalt in der Natur – all diese Massnahmen helfen mir, ganz und gesund zu bleiben, obwohl ich psychische Probleme habe.“

Zitat aus dem „Handbuch deiner eigenen Recovery“

K3 THEMEN UND AKTIVITÄTEN

- ▶ Deine persönliche Recovery-Planung
- ▶ Wie geht es nach einer Krise weiter?
- ▶ Umgang mit Höhen und Tiefen. Stabil bleiben!
- ▶ Verfolge Deine Ziele und Träume!
- ▶ Gehe Schwierigkeiten bei deren Entstehen an!
- ▶ Selbsthilfe und von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen lernen
- ▶ Möglichkeiten und Techniken der Entspannung. Freie Zeit frei gestalten.
- ▶ Kreatives Schreiben: Jeder kann schreiben: „Schreib es Dir von der Seele!“
- ▶ Rollenspiele sozialer Situationen und Herausforderungen

K3 TERMINE

Seit November 2017 trifft sich die Gruppe an jedem **1. und 3. Donnerstag im Monat von 18:00 – 20:00 Uhr.**

Neueinsteiger sind herzlich willkommen eine Anmeldung ist erforderlich!

„Es gibt nichts Gutes – außer man tut es!“

Erich Kästner

K3 IHR KURSLEITER

Liebe RECOVERY-Interessenten!

Als Genesungsbegleiter mit eigener Krankheits- und Genesungsgeschichte bin ich „Experte durch Erfahrung“. Ich kenne seelische Krisen am eigenen Leib, also sind mir auch (Tages-) Klinikaufenthalte und Kontakte mit psychosozialen Diensten vertraut. Auch mit den diversen Psychotherapie-Methoden und mit Selbsthilfegruppen (als Teilnehmer und Moderator) kenne ich mich aus.

Durch meine Ausbildung zum EX-IN-Genesungsbegleiter wurde mir klar, dass ich mein halbes Leben schon RECOVERY betreibe und über eine Menge Werkzeuge und Strategien zur Genesung, Stabilisierung und Krisenbewältigung verfüge. Ich habe doch schließlich immer wieder auch unbeschwerte, zufriedene und sogar glückliche Zeiten erlebt! Aber wie schaffe ich es - in entscheidenden Momenten - auf meine Ressourcen zuzugreifen? Dann, wenn „Rettung“ so fern und unerreichbar scheint?

Unsere persönlichen RECOVERY-PLÄNE können den Weg weisen. Darum geht es in diesem Kurs, der auch Gesprächsgruppe, auch Workshop ist. Über den bewährten Weg zu Ihrer eigenen Recovery hinaus möchte ich Ihnen auch kreative Methoden vorstellen. Jeder kann schreiben und kleine Rollen spielen – ich möchte Sie dazu verführen und Ihnen den Spaß daran vermitteln. Ich mache Ihnen Angebote – aber Zwang ist hier Tabu!

Auch bin ich gespannt auf Ihre Genesungs- und Genuß-Ideen und freue mich auf Sie!

Ihr Udo Höppner

