

# Einladung zur Teilnahme an unserer Recoverygruppe

- ✚ Wir sind eine psychiatrieerfahrene Gruppe und tauschen uns zu verschiedenen Themen aus, die uns aufgrund unserer Erfahrung mit psychischer Erkrankung beschäftigen.
- ✚ Recovery bedeutet Genesung und unser Augenmerk liegt darauf, was uns hilft und stärkt. Es gibt kein Richtig und Falsch und jede/r kann sich mitnehmen, was für sie/ihn passt.
- ✚ Wir freuen uns über dein Wissen als Expertin oder Experte. Gib es weiter!
- ✚ WIE, WAS, WER hilft mir, hat mir geholfen, diese schwierigen Situationen zu bewältigen?
- ✚ Von der Krankheitsgeschichte zur Lebensgeschichte
- ✚ Themen:  
Familie, Freundschaft, Beziehungen, Arbeit, ehrenamtliche Tätigkeiten, professionelle BetreuerInnen, Medikamente, Therapien, Sonstiges.....
- ✚ Das Gesagte bleibt in der Gruppe!

**Wir treffen uns jeden 1. und 3. Mittwoch\* im Monat  
von 17:00 bis 18:30 Uhr im Fachambulatorium der Gebietskrankenkasse  
in der Garnisonstraße 1a/2.Stock in Linz**

*Komm dazu, wir freuen uns auf dich!*

\*ausgenommen Feiertage, Weihnachtsferien, Juli und August

Weitere Auskünfte:

Naima Hattmannsdorfer 0664/8456271

Daniela Höllinger 0664/73706398

Herfried Mayr 0699/81535004

So finden Sie uns:

v. Hauptbahnhof in Linz

mit dem Bus Linie 45 bis zur Haltestelle „Paula-Scherleitner-Weg“ oder

mit dem Bus Linie 46 bis zur Haltestelle „Garnisonstraße“

## **Bei Recovery geht es darum:**

- ❖ ... den Glauben an sich selbst und sein Selbstvertrauen wieder zu erlangen.
- ❖ ... nicht länger lediglich Patient oder Patientin zu sein, sondern ein positives Bild von dir und deinen Möglichkeiten wieder zu erlangen.
- ❖ ... wieder daran zu glauben, dass du mit einer psychiatrischen Diagnose gut leben kannst.
- ❖ ... seelisch zu wachsen – das, was dir zugestoßen ist, zu akzeptieren und zu überwinden.
- ❖ ... einen neuen Lebenssinn und Lebenszweck zu entwickeln.
- ❖ ... die Dinge zu tun, die du willst um ein selbstständiges Leben zu führen.
- ❖ ... deine eigenen Ziele zu verfolgen.
- ❖ ... im Führersitz unseres Lebens zu sitzen.
- ❖ ... dein Schicksal, deine Herausforderungen, dein Leben wieder in den Griff zu bekommen und die entsprechende Unterstützung zu erhalten, damit du das Leben führen kannst, das du willst.