

#unsernetztraegt

www.caritas-erlangen.de



GEMEINSAM STARK

Stabilisierungsgruppe

In der Stabilisierungsgruppe können Menschen mit Krisenerfahrungen und psychischen Erkrankungen ihre Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien stärken und den Umgang mit der Erkrankung verbessern. Die Gruppe trifft sich monatlich an den folgenden Terminen:

Themen der Gruppe sind:

- Achtsamkeit
- Genießen
- Stresstoleranz
- Krise
- Akzeptanz der Realität
- Die goldene Mitte finden
- Umgang mit Gefühlen

Die Übungen und Gespräche sollen dazu beitragen, die eigenen Fähigkeiten zu stärken und die Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und das Selbstwertgefühl zu fördern. Die Stabilisierungsgruppe soll helfen, wieder Boden unter die Füße zu bekommen und das innere Gleichgewicht zu fördern.

Themen der Gruppe sind:

- Freude und Fähigkeit an Gruppenarbeit
- Interesse an Veränderung und Verbesserung der Lebensqualität
- Motivation zur Stabilisierung des Selbst und der Selbsthilfemöglichkeiten
- Krankheitseinsicht und Krankheitsbewältigung
- Keine akute Krise oder psychotische Phase
- Reflexionsfähigkeit

Wissenswertes:

In der Stabilisierungsgruppe können krisenerfahrene Menschen u.a. mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen die Selbstwahrnehmung fördern, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Bewältigungsstrategien werden erweitert und die Kontaktfähigkeit gestärkt.

Termine I: Dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr

Termine II: Freitags von 14.00 - 15.30 Uhr
(alle zwei Wochen)

Anmeldung und Teilnahme an einem Informationsgespräch erforderlich.

Ansprechpartnerin:

I Claudia Herbstsommer | Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 09131 88 56 64

E-Mail: herbstsommer@caritas-erlangen.de

II Michaela Königseder | Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 09131 88 56 65

E-Mail: koenigseder@caritas-erlangen.de

Wo:

Haus Kirchlicher Dienste | Mozartstraße 29 | 2. Stock | 91052 Erlangen

Termine:

Auf unserer Homepage