

GROUPE

Gesprächsgruppe zur Salutogenese

LES OBJECTIFS

- ▶ Sich mit anderen Personen, die ebenfalls psychisches Leiden haben, austauschen, ohne zu urteilen
- ▶ Verstärkungsarbeit: Erkennen, dass andere Menschen anders denken
- ▶ Verstärkungsarbeit: Kontextualisierung des Problems und Suche nach neuen Lösungen
- ▶ Verstärkungsarbeit: Sich von bestimmten Gedanken distanzieren
- ▶ 3. Phase: Sich selbst und anderen durch Reden Gutes tun

INFORMATIONS

Eine Woche Französisch, die andere Deutsch. Ablauf

1. Persönlicher Ausdruck (nicht obligatorisch) über psychische Schwierigkeiten oder deren Folgen.
2. Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, sich auszudrücken.
3. Aktive Suche nach positiven Elementen bei der Person, die sich geäußert hat.
4. Wiederholung des Prozesses für jede Person, die sich äußern möchte.

Gruppenregel - Keine polemischen, religiösen oder politischen Themen. Kommentare zu sexuellen Themen, zum Aussehen der Person oder zu ihrer Privatsphäre. Vertraulichkeit: Kein Teilnehmer darf über das, was in der Sitzung gesagt wurde, sprechen.

Lieu

Einrichtung in Biel

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Biel

 10 participants


Groupe ouvert

 1h45

12 séances

 **Les mercredis**

de 16:30 à 18:30

 Àge minimum requis : **16 ans**

Groupe animé par :

Benjamin Lory

Infirmier / Pflegefachkraft

Nina Schlünsen

Psychologin

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.