

Es soll besprochen werden, wie jede:r Einzelne neue Hoffnung in den Genesungsprozess einbringen kann, denn Genesung ist immer möglich. Jede Person soll von den Erfahrungen der Anderen profitieren und bekommt die Möglichkeit Erfahrungen, Meinungen, sowie Erlebnisse so auszudrücken, dass sie sich emotional und auch inhaltlich ernst genommen fühlt. Geduld, Konzentration, Durchhaltevermögen sowie Achtsamkeit werden erlebt, gelebt und geübt.

Teilnehmer:innen erkennen eigene Entscheidungschancen, übernehmen Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und fördern das Vertrauen in sich, sowie die Umwelt. Ein weiteres Ziel liegt in der Chance, Hoffnung (wieder) zu erlangen, sowie sich Ziele bewusst zu werden. Durch die Gesprächsgruppe soll Unsicherheit und Angst abgebaut und Anerkennung und Sicherheit geschaffen werden.

Inhalte der Recovery-Gruppe:

- Vorstellungsrunde
- Hintergrund von Recovery
- Austausch von Erfahrungen
- Was bedeutet Hoffnung und warum ist Hoffnung wichtig?
- Ist es möglich, der eigenen Krise einen Sinn zu geben?

Plätze bei der Recovery-Gruppe sind begrenzt. Um Anmeldung wird daher gebeten.

Alle Angebote werden unentgeltlich angeboten.

Ort aller Angebote:

Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
Gesundheitsamt
Hamburger Straße 226, 38114 Braunschweig

Kontakt zur GPZ Koordination:

Linda Kawa-Asher

☎ 0531-470-7043

Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
Gesundheitsamt

📍 Hamburger Straße 226
38114 Braunschweig

✉ gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de

Die Internetseite des GPZs lautet:
<https://www.braunschweig.de/gpz>



Stadtkarte Braunschweig



Gemeindepsychiatrisches Zentrum Braunschweig



Gemeindepsychiatrisches Zentrum Braunschweig

individuell

multiprofessionell

zeitnah

ambulant

Gemeindepsychiatrisches Zentrum Braunschweig (GPZ)

Der Flyer für die durch Erfahrene begleiteten Angebote für das 2te Halbjahr 2024:

Offene Sprechstunde von Erfahrenen für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte

Peer-Beratung, was ist das?

Wir sind ein Team von Berater:innen, die persönliche Erfahrungen mit seelischen Erschütterungen gemacht haben und teilweise die Kriterien einer psychischen Erkrankung erfüllen. Unser Erfahrungswissen bringen wir hierbei gerne ein. Wir möchten Sie ermutigen und stärken, Ihre eigenen Lösungen zu finden. Wer sich in einer Krise befindet, stellt sich teilweise Fragen zum Umgang mit dieser Situation. Was passiert aktuell mit mir? Wie offen gehe ich mit meinen Emotionen, Gedanken, Erfahrungen um? Welche Angebote bietet das psychosoziale Hilfesystem? Wie kann es weitergehen? Wo kann ich über meine guten oder schlechten Erlebnisse mit dem Hilfesystem sprechen?

Doch auch Angehörige stellen sich viele Fragen. Wo finde ich ein offenes Ohr oder wo kann ich welche Unterstützung erhalten? Wie kann ich entscheiden, ob mein/e Angehörige/r Hilfe benötigt? Wen interessiert es, wie es mir als Angehörige:r eines Menschen mit einer Krisenerfahrung geht? Wie grenze ich mich gut ab?

„Mal drüber reden“, ist oft ein wichtiger Schritt aus der Hilflosigkeit. Gerne hören wir Ihnen zu. Peer-Beratung unterstützt bei der Selbstreflexion und beim Treffen von Entscheidungen. Sie kann nächste Schritte konkreter erscheinen lassen. Oft wird die Handlungsfähigkeit wiedergewonnen, das Wohlbefinden erhöht und die Lebendigkeit kehrt zurück. Peer-Beratung bietet auch einen Raum, um sich mit der eigenen Krise auseinanderzusetzen.

Als selbst krisenerfahrene Menschen bieten wir vertrauliche und kostenlose Beratung an. Die Häufigkeit und Dauer planen wir gemeinsam.

Sie erreichen uns montags zwischen 10 und 12 Uhr oder nach Absprache über die Telefonnummer und die Emailadresse des GPZs.

Offener Treff „Psychisch krank, emotional erschüttert - und nu?“

24.09.24 von 16.30-18.00 Uhr
11.10.24 von 12.00-13.30 Uhr
14.11.24 von 14.30-16.00 Uhr

Suchst du nach Hilfe oder Kontakt? Fragst du dich, was es an Skills und an Anlaufstellen in der Unterstützungslandschaft gibt? Was hilfreich für dich sein könnte? Bist du frustriert über lange Wartezeiten, schwierige Begegnungen mit Ärzt:innen oder anderen - eigentlich unterstützenden - Menschen? Oder hast du gute Ideen oder Erfahrungen, die auch für andere Betroffene hilfreich sein könnten? Willkommen zu einem Austausch. Willkommen mit deinen Fragen. Willkommen mit deinen Erfahrungen. Lasst uns gegenseitig auf dem eigenen Weg stärken, persönliche Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Hilfesystem einbringen und von den Erfahrungen der Anderen profitieren.

Keine Anmeldung erforderlich.
Eine einmalige Teilnahme ist möglich.

Gesprächsrunde mit offenem Austausch für Angehörige „Gemeinsam seelische Erkrankungen bewältigen“

jeden 4. Donnerstag von 14:30-16 Uhr:
26.09.24
24.10.24
28.11.24

Hier gibt es den Raum zum Austausch für Angehörige von Menschen mit emotionaler Krisenerfahrung (für Partner:innen, Kinder, Eltern, Freunde, Bekannte). Angehörige spielen eine zentrale Rolle bei der Unterstützung von Menschen in Krisensituationen. Als Erfahrene von emotionalen Krisen informieren wir vor dem Hintergrund unseres eigenen Wissens und Erlebens. Wir bieten ebenso einen Raum zum offenen Austausch und ermöglichen Vernetzung miteinander und mit dem Hilfesystem.

Keine Anmeldung erforderlich.
Eine einmalige Teilnahme ist möglich.

Recoverygruppe „Wege zur Genesung“

(Gruppenstart bei 10 Anmeldungen, frühestens ab Oktober 2024) über 7 Treffen an jedem 1.+ 3. Mittwoch im Monat von 14:30-16:00 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery-Prozess kennen. Hoffnung ist für den Genesungsprozess Voraussetzung. Ohne Aussicht auf das Bewältigen einer seelischen Erschütterung, gibt es keinen Prozess von persönlichem Wachstum und Entwicklung.