

# Wir freuen uns auf Sie / Euch!

## **Bärbel Timmler-Backes**

*EX-IN Genesungsbegleiterin*

*Diplom-Kommunikationsdesignerin*

Mitarbeiterin bei F.O.K.U.S.

Fürsprecherin der Initiative ... e.V.

## **Julia Tietjen**

*Soziologin B.A.*

*Schwerpunkt Bildungs- und Erziehungswissenschaften*

Mitarbeiterin der Initiative ... e.V.

Projektkoordinatorin Irrturm





# Recovery

## Gruppen 2019

wohlfühlen

genesen

genießen

dazulernen

selbst bestimmen

*Initiative...*

zur sozialen Rehabilitation e.V.

# Vorsicht: Recovern kann ansteckend sein!

## Was bedeutet Recovery?

„Recovery“ kann man in etwa mit „wieder erstarcken“ oder „Genesung“ übersetzen. Auch Menschen mit einer psychischen Belastung haben das Potenzial zur Genesung. Genesung in diesem Sinne meint, Haltungen, Vorstellungen und persönliche Ziele dahingehend zu entwickeln, um ein zufriedenes, gutes Leben zu leben, selbst wenn manche Symptome dauerhaft auftreten.

Im Recovery-Ansatz betrachten wir die persönliche Lebenserfahrung als Schatz, den wir entsprechend würdigen, mit anderen teilen und dadurch profitieren: Mut machen, individuelle Stärken und neue Perspektiven fördern.

Jede\*r Einzelne hat die Chance, neue Einsichten und Anregungen in den Alltag zu transportieren. Gleichzeitig soll bereits die Zeit, die wir zusammen in der Gruppe verbringen, eine gute Zeit sein: Sicherheit, Spaß und Humor sind uns sehr wichtig.

Wir freuen uns darauf, Sie / Euch dabei zu begleiten!

Anmeldung für alle Gruppen bei F.O.K.U.S.

**Tel.: 0421/478 774 11**

**Mail: fokus@izsr.de**



# Achtung: Horizontenerweiterung!

## Herzlich willkommen!

Alle Nutzer\*innen der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V., der BWG, der GAPSY, des BHZ und des Sozialwerks der Freien Christengemeinde sind herzlich eingeladen, an den Gruppen teilzunehmen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Der jeweils erste Termin der Recovery-Gruppen ist ein Schnuppertermin. Das heißt, einfach bei F.O.K.U.S. anmelden, vorbeikommen und ganz unverbindlich am ersten Termin teilnehmen.

### **Gruppe 1 / West: 04. April bis 04. Juli 2019**

7 Termine, donnerstags von 14.00Uhr bis 16.00Uhr, bei F.O.K.U.S., Gröpeling Heerstr. 246A, 28237 Bremen  
04.04., 18.04., 02.05., 16.05., 06.06., 20.06., 04.07.

### **Gruppe 2 / Süd: 22. August bis 12. Dezember 2019**

7 Termine, donnerstags von 14.00Uhr bis 16.00Uhr, im Atelierraum des Klamottencafés, Tagesstätte Süd, Hohentorsheerstr. 76-78, 28199 Bremen  
22.08., 05.09., 19.09., 17.10., 07.11., 21.11., 12.12.

### **Gruppe 3 / Nord: 29. August bis 05. Dezember 2019**

7 Termine, donnerstags von 14.00Uhr bis 16.00Uhr  
Tagesstätte Nord, Kirchheide 23, 28757 Bremen  
29.08., 12.09., 26.09., 24.10., 14.11., 28.11., 05.12.

