

10 Grundprinzipien des Recovery-Modells

- 1. Hoffnung**
Die Überzeugung, dass Veränderung möglich ist
- 2. Selbstbestimmung**
Eigene Entscheidungen stehen im Mittelpunkt
- 3. Stärkung der Gemeinschaft**
Unterstützung durch soziale Netzwerke
- 4. Individueller Ansatz**
Jeder Weg ist einzigartig
- 5. Ressourcenorientierung**
Fokussierung auf die Stärken
- 6. Wachstum und Entwicklung**
Lernen aus Erfahrungen
- 7. Zusammenarbeit**
Partnerschaft mit Fachleuten
- 8. Resilienz**
Stärkung der inneren Widerstandskraft
- 9. Integration**
Teilhabe in der Gesellschaft
- 10. Wohlbefinden**
Förderung eines gesunden Lebensstils

Ihre Ansprechpartnerin



Pia Schäfer
Peer-Mitarbeiterin

Neckarstrasse 52
47051 Duisburg
Tel. 02 03 - 70 81 88
schaefer@regenbogen-duisburg.de



Wege zu mehr seelischer Gesundheit

Recovery-Gruppe





Das Recovery-Modell

Recovery - Genesung, Gesundung oder Wiedererlangung von Gesundheit.

Das Recovery-Modell ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Es unterstützt Menschen dabei, ihre persönliche Genesung zu gestalten und ein erfülltes Leben zu führen – unabhängig von psychischen Herausforderungen oder Erkrankungen.

Im Gegensatz zu traditionellen Behandlungsmethoden liegt der Fokus beim Recovery-Modell auf den individuellen Stärken und Ressourcen. Jeder Mensch hat das Potenzial zur Veränderung und zur Verbesserung seiner Lebensqualität. Es geht darum, Hoffnung und Zuversicht zu tanken!

Die Zielgruppe

Die Recovery-Gruppe ist ein vertrauliches und kostenfreies Angebot, welches alle 9 Monate neu beginnt. Sie richtet sich an Menschen mit seelischer Erschütterung und/oder Erkrankung. In dieser Gruppe treffen Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten und Diagnosen zusammen.

An der Gruppe können Personen teilnehmen,

- die in der Lage sind, sich in Gruppensituationen aufzuhalten.
- die verbindliche Termine wahrnehmen können.
- die sich mit ihrer Genesung aktiv auseinandersetzen möchten.
- die sich nicht in einer akuten Krankheitsphase befinden.



Unser Angebot

Der Weg zu mehr seelischer Gesundheit.

In einem Erstgespräch werden Wünsche und Erwartungen der Interessenten erarbeitet.

In den Gruppengesprächen, die in einer festen Gruppe von 6-8 Personen geführt werden, findet Austausch und gegenseitige Inspiration statt. Die Gruppe wird von einer Peer-Fachkraft moderiert, die neben Gesprächen unter anderem auch Impulsreferate, Rollenspiele, Entspannungsübungen, Phantasiereisen und Kurzgeschichten als Methoden nutzt.

Gemeinsam werden Strategien für die Überwindung von Krankheitssymptomen und -ursachen erarbeitet.