



Genesungs- begleitung

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

© iStock/blackCAT

Darüber wollen wir reden!

Gesundheit fördern – Wohlgefühl und

Widerstand als Kraftquelle nutzen

Selbstbestimmung – das Leben aktiv in die eigene Hand nehmen

Perspektiven entwickeln – die Kraft der Selbstverantwortung entdecken

**Offene, themenbezogene Gruppe
dienstags von 14 bis 15.30 Uhr
im Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ)
Kölner Straße 187, 40221 Düsseldorf**

Mein Name ist Kathrin Sarlette, ich bin Genesungsbegleiterin und lade Sie herzlich ein, mit mir zusammen die lebendige Vielfalt dieser Themen zu erkunden:

- Was verstehe ich unter Gesundheit?
- Was will ich im Leben tun – obwohl oder gerade weil ich psychisch krank bin?
- Erlebe und fühle ich mich als Teil der Gesellschaft? Was soll sich für mich ändern?
- Welche Wünsche, Sehnsüchte und Hoffnungen treiben mich an?
- Wie können wir unsere Erfahrung nutzen, um Träume lebendig werden zu lassen?

Meine persönliche Erkenntnis im Umgang mit meiner psychischen Erkrankung: „Gesünder zu werden und eine Perspektive für mein Leben zu entwickeln – dieser tiefsitzende Wunsch ist mein innerer Motor. Gleichzeitig braucht es für mich nicht nur den Wunsch nach Veränderung und Neugier, sondern auch Mut und Ausdauer, damit ein für mich gangbarer Weg entsteht.“

Wie soll Ihr Weg aussehen? Reden wir darüber!

Eine Anmeldung und regelmäßige Teilnahme sind erwünscht.

Informationen und Kontakt

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Kölner Straße 187

40221 Düsseldorf

E-Mail peers-spz@duesseldorf.de

Mobil 0152 54591451



Landeshauptstadt Düsseldorf
Gesundheitsamt