



## *Psychiatriezentren Clenia Frauenfeld und Clenia Sirnach*

Recovery-Gruppen für den Erfahrungsaustausch

# Ambulante Recovery-Gruppe

Die ambulante Recovery-Gruppe ist ein ausschliesslich Peer-geleiteter Austausch für ambulante Patientinnen und Patienten der Externen Psychiatrischen Dienste Thurgau in Frauenfeld und Sirnach.

## Ziel der Gruppe

Der gemeinsame Austausch von Erfahrungen. Die Gruppe soll Anregungen für den eigenen Entwicklungsprozess bieten und dabei unterstützen, trotz der Erkrankung ein zufriedenes, aktives und sinnvolles Leben zu führen.

## Module

1. Recovery: Was ist das?
2. Umgang mit Gefühlen: Was bedeutet das?
3. Hoffnung: was sie bewirken kann.
4. Selbstmitgefühl: Wie lerne ich das?
5. Selbstwert: steigern und festigen.
6. Umgang mit Krisen: Was hilft mir?
7. Stigma/Selbststigma: Wie gehe ich damit um?
8. Abgrenzung und Selbstschutz: Was brauche ich dazu?
9. Ressourcen: Erkennen und Integrieren.
10. Übrig gebliebene / noch offene Themen

## Voraussetzungen für die Teilnahme

- Ich traue mir zu, dem Gruppengeschehen zu folgen und werde mich aktiv daran beteiligen
- Bei akuter Suizidalität sowie bei akutem Selbstverletzungs- oder Dissoziationsdrang bin ich willens und fähig, mir Hilfe zu holen
- Die Teilnahme wurde mit dem Einzeltherapeuten/der Einzeltherapeutin oder der Bezugsperson abgesprochen
- Die Teilnehmerzahl ist auf maximal acht Personen beschränkt und erfolgt nach Anmeldungseingang

**«Wenn du etwas willst,  
was du noch nie gehabt hast,  
musst du etwas tun,  
das du noch nie getan hast.»**



### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt durch den Therapeuten/die Therapeutin, die Bezugsperson Pflege oder direkt an Rea Iseli (rea.iseli@clienia.ch).

In der Folge wird die Interessentin oder der Interessent von Rea Iseli, Peer-Mitarbeitende im Psychiatricentrum Clienia Frauenfeld, kontaktiert und zu einem 30-minütigen Informations- und Kennenlerngespräch eingeladen.

---

«Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder ein Resultat. Es bedeutet nicht, dass man geheilt oder einfach stabil ist. Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbsts, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird. Dies ist das Paradoxe an Recovery: Beim Akzeptieren, was wir nicht tun oder wer wir nicht sein können, beginnen wir zu entdecken, was wir tun oder wer wir sein können. Recovery ist eine Art zu leben.»

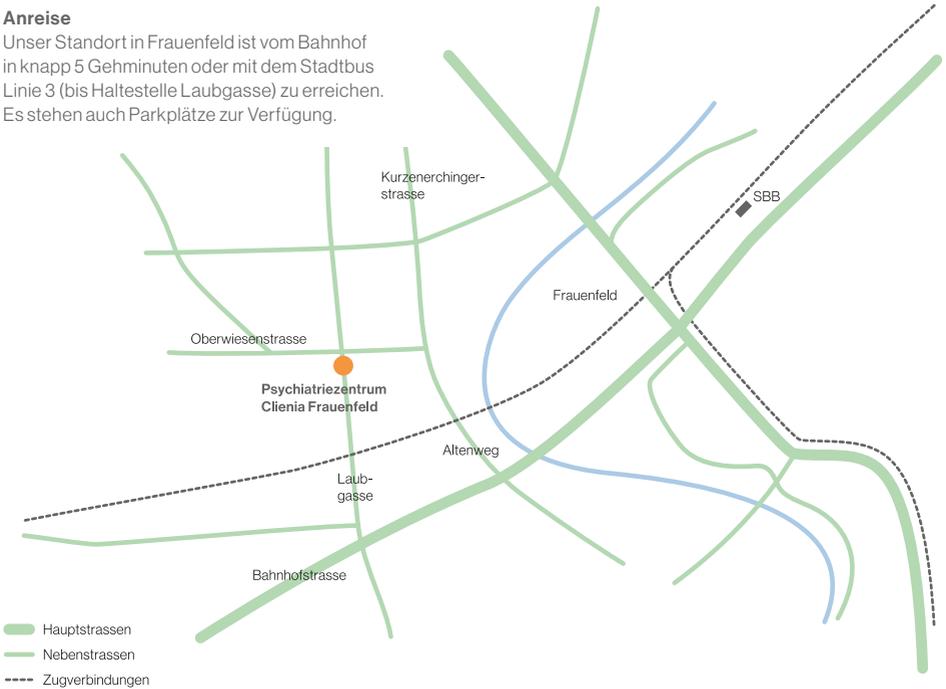
*Patricia Deegan*  
eine ehemals Betroffene

---



## Anreise

Unser Standort in Frauenfeld ist vom Bahnhof in knapp 5 Gehminuten oder mit dem Stadtbus Linie 3 (bis Haltestelle Laubgasse) zu erreichen. Es stehen auch Parkplätze zur Verfügung.



## ***Clenia Littenheid AG***

Psychiatriezentrum Frauenfeld

Laubgasse 31

CH-8500 Frauenfeld

Telefon +41 71 929 67 67

info.frauenfeld@clenia.ch

www.clenia-frauenfeld.ch



## ***Clenia-Institutionen***

Privatklinik Littenheid | Privatklinik Schössli | Bergheim | Psychiatriezentrum Frauenfeld | Psychiatriezentrum Sirnach | Psychiatriezentrum Wetzikon | Gruppenpraxen Dietikon, Frauenfeld, Männedorf, Muri, St. Gallen, Uster, Winterthur, Zürich-Oerlikon und Zürich-Seefeld | Ambulatorium für Kinder und Jugendliche Winterthur | ZKJF Zentren für Kind Jugend und Familie Amriswil, Frauenfeld und Kreuzlingen | ZADZ Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich

