

Recovery-Gruppe Zürich 2022 für Betroffene von Sklerodermie u.a. *Betroffene helfen Betroffenen*

Recovery stellt die Überzeugung ins Zentrum, dass ein sinnerfülltes selbstbestimmtes Leben auch mit Symptomen und Beschwerden möglich und erstrebenswert ist. In der Recovery-Gruppe Zürich steht der persönliche Entwicklungsprozess im Zentrum. Neben angeleiteten Übungen und Inputs wird genügend Raum zur Selbstreflexion und für den Austausch von Erfahrungen sein.

Die neue Recovery-Gruppe Zürich besteht aus acht Treffen und richtet sich an **Sklerodermie-Betroffene oder Personen mit einer anderen entzündlich rheumatischen Erkrankung (Rheumatoide Arthritis, Spondyloarthritis, Vaskulitiden und Kollagenosen)**. Teilnehmende verfügen über Offenheit und Interesse am Austausch über unterschiedliche Genesungswege sowie Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Weiterentwicklungsprozess einzulassen.

Die Recovery-Gruppe Zürich wird durch Peer-Mitarbeitende der Schweizerischen Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen (SVS) geleitet. Peer-Mitarbeitende verfügen dank ihrer eigenen Krankheits- und Genesungserfahrung und ihrer Peer-Ausbildung über Kompetenzen, die sie gerne Betroffenen weitergeben.

Kursinhalt:

1. Was ist Recovery und was ist mein Recovery-Ziel?
2. Gesundheits- und Krankheitsverständnis
3. Umgang mit Erschöpfung und Schmerzen
4. Krankheitsbewältigung durch mich und andere
5. Umgang mit Stigma und Selbststigmatisierung
6. Resilienz und Ressourcen
7. Wünsche, Ziele und Träume
8. Offene Runde

Durchführung jeweils 18.00 - 20.00 Uhr inklusive Pause

25.08.2022

01.09.2022

08.09.2022

15.09.2022

20.10.2022

27.10.2022

03.11.2022

17.11.2022

Ort: Ort: [Selbsthilfe Zürich](#), Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich

Kosten: werden vom SVS getragen

Gruppengrösse: max. 12 Teilnehmende

Informationen und Anmeldung unter +41 79 100 90 44 an Stefan, Peer/Leiter der Gruppe
Oder unter info@sclerodermie.ch