

Termine und Zeit:

jeden 1. und 3. Montag im Monat (ausser Feiertagen) von 19-20.30 Uhr

Ort:

Alte Feuerwache, Seiteneingang, Dachgeschoss, Raum der Stille
Burghof 2, 79539 Lörrach (zwischen Stadtkirche und Burghof)

Übungs-Anleitung: Bernd Manz

*Physiotherapeut - Fachkraft für sozial-psychiatrische Teilhabe-
Förderung - Coach für Achtsamkeitstrainings, Selbstfürsorge
und Genesungs-orientierte Begleitung – mit eigener Krisen- und
Genesungs-Erfahrung und auf Augenhöhe mit und für Menschen mit
Krisen- und Psychiatrie-Erfahrung*

Es ist keine Vor-Anmeldung erforderlich:

Neu-Interessierte können jederzeit ohne Vorkenntnisse dazu kommen

Fragen und Infos:

Per e-mail an: info@achtsam-auf-augenhoehe.de

Unkostenbeitrag:

Nach Selbsteinschätzung und Möglichkeit, Richtwert 5 € pro Termin als
Beteiligung an den Raumkosten. Wir streben einen Selbsthilfe-Förder-
zuschuss an, um den Beitrag streichen zu können

Eigenverantwortung:

Es handelt sich um eine angeleitete Selbsthilfe- und Selbst-
Übungsgruppe mit Teilnahme in Eigen-Verantwortung.
Dies ist kein therapeutisches Angebot; in akuten psych-
ischen Krisen bitte ggf. zuvor Absprache mit dem behandeln-
den Arzt oder Psychotherapeuten

NEU 2022 in Lörrach:

Selbsthilfe- und Übungs-Gruppe für Menschen in seelischen Krisen-Erfahrungen



Achtsamkeit

Selbst-Fürsorge

*Genesungs-
Orientierung*

**Geeignet für Alle, die lernen wollen, Krisen und
sich selbst mit mehr Selbstfürsorge und eigener
Stärke zu begegnen – ohne Vorkenntnisse.
Auch für Psychiatrie-Erfahrene und deren
Angehörige oder Begleitende.**

Übungs-Charakter der Gruppe

Eine neu sich aufbauende Selbsthilfe- und Übungsgruppe, offen und regelmäßig fortlaufend, mit unterstützender Übungs-Anleitung.

Es können jederzeit Neue hinzukommen, die die Gruppe kennenlernen möchten, die Übungen und den Erfahrungs-Austausch ausprobieren wollen. Eine sich entwickelnde Kerngruppe aus regelmäßig Teilnehmenden ermöglicht eine Kontinuität und Weiterentwicklung der Einzelnen, des Gruppen-Prozesses, der Themen und Übungspraxis.

Themen und Übungsfelder

Im Mittelpunkt steht der freiwillige Austausch und das gemeinsame Erlernen grundlegender einfacher und alltagsbezogener Übungen:

- zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- zur Stress-Vermeidung und Stress-Bewältigung
- zur Entwicklung einer wohlwillenderen Haltung zu sich selbst und zu den eigenen verletzlichen Seiten
- zum hilfreichen Umgang mit belastenden Empfindungen und Gedanken
- zum Wahrnehmen und Ernstnehmen der persönlichen Grenzen und Krisen-Frühwarnzeichen
- zu Entlastungsmöglichkeiten in Krisensituationen

Durch regelmäßiges Üben wird auch eine Entwicklung hin zu besserer Zentrierung, seelischer Stabilität und psychisch-geistiger Flexibilität unterstützt

- mit und trotz Krisenanfälligkeit und Symptomen

Selbsthilfe-Charakter der Gruppe

Wie in Selbsthilfegruppen vielfach bewährt, wird eine achtsame Gesprächs- und Gruppen-Kultur gemeinsam gepflegt und wir sorgen dafür, daß die Einzelnen in der Gruppe sich gegenseitig unterstützen und stärken können. Jede/r kann sich nach eigenem Ermessen und Gefühl mitteilen oder auch einfach zuhörend dabei sein. Im Austausch über die eigenen Krisenerfahrungen entsteht die entlastende Erfahrung, daß man unter Mit-Betroffenen nicht allein ist und sich verstanden fühlt.

Auch zur Auffrischung für Erfahrenere

Geeignet auch für Interessierte, die diese Themen bspw. schon einmal in stationären oder ambulanten Therapien, in Achtsamkeits- oder Psycho-Edukations-Gruppen kennen gelernt haben und diese weiterführen oder wieder auffrischen wollen.

Entwicklung einer Genesungs/Recovery-Ausrichtung

Nach einer gelungenen Aufbauphase können weitergehende Ziele und Entwicklungen der Einzelnen und der Gruppe erreicht werden im Sinne von Genesung/Recovery:

mehr Annahme statt Kampf gegen Symptome, eine Neu-Orientierung an eigenen Zielen und an selbst gefundenen Werten - hin zu einem zufriedeneren und lebenswerteren Leben. Wir können lernen, künftige mögliche Krisen und Symptome nicht mehr einseitig negativ als Leid, Einschränkung oder als Rückschläge zu bewerten, sondern auch als Chancen für persönliches, seelisches oder auch spirituelles Wachsen und Genesen zu verstehen und zu nutzen.