

Worum geht es?

Die Selbsthilfegruppe soll eine unterstützende Gemeinschaft schaffen, in der jeder individuell wachsen kann. Durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Motivation wird der Weg der Heilung gemeinsam gegangen – mit Akzeptanz, Hoffnung und neuer Stärke.



1. Ziele der Gruppe

- Förderung der persönlichen Heilung und Stabilität
- Stärkung von Selbstbewusstsein
- Austausch von Erfahrungen, Strategien und Bewältigungstechniken
- Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks
- Förderung eines gesunden und nachhaltigen Lebensstils

2. Zielgruppe

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die sich aktiv mit ihrem Recovery-Prozess auseinandersetzen möchten, unabhängig von der Art der Krise oder Erkrankung. Eine Diagnose ist keine Voraussetzung, sondern die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum gemeinsamen Lernen.

3. Strukturen und Abläufe

Die Recovery-Gruppe trifft sich jeden Freitag von 16:30 bis 18:00 Uhr. Ein Treffen dauert 90 Minuten.

4. Ablauf eines Treffens

- Ankommen und Begrüßung (10 Min.)
- Offene Runde: Wie geht es mir heute?
- Kurze Vorstellung neuer Teilnehmender
- Themenrunde / Impuls (30 Min.), z. B. Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Krisenbewältigung und Ziele setzen
- Austausch und Diskussion (40 Min.): offenes Gespräch oder Kleingruppenarbeit, eigene Erfahrungen und Erfolge teilen

5. Abschluss und Reflexion

Abschlussrunde (10 Min.): Was nehme ich aus dem Treffen mit? Planung für das nächste Treffen.

Anmeldung und Kontakt

Bei Interesse melde dich bitte per E-Mail an: selbsthilfegruppen@vpe-bielefeld.de