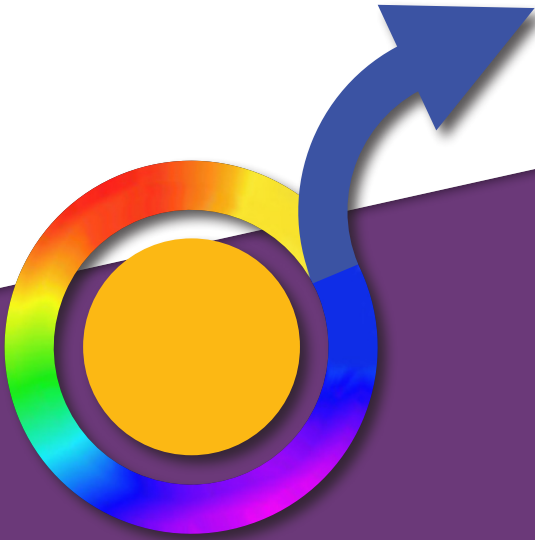
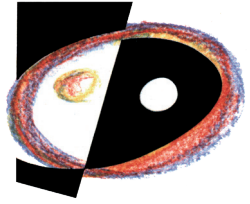


**Psychiatrische  
Hilfsgemeinschaft  
Viersen**

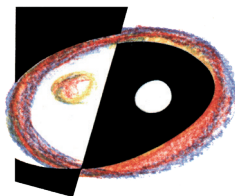


# **EMPOWERMENT**

**Das Gegenteil von erlernter Hilflosigkeit!**

„Unserer Kraft verschafft das  
Schicksal Spielraum; nur dem  
Trägen, dem Willenlosen stellt  
es sich entgegen.“

*William Shakespeare*



## Empowerment-Kurs

**Start:** Siehe [www.phg-viersen.de](http://www.phg-viersen.de)

(Menüpunkt: Betroffene für Betroffene)

Hinter dem Empowermentkonzept dieses Kursangebotes steckt die Idee von psychischen Störungen als machtvoll-kreative Bewältigungsstrategie. Diese befähigt dazu, innere und äußere Widerstände auf dem individuellen Genesungsweg zu überwinden. Die Ich-Werdung und Emanzipation setzt typischerweise dann ein, wenn nach einschneidenden Wendepunkten im Leben allgemeine Patentrezepte und wohlwollende Ratschläge anderer nicht länger passen. Empowerment ist in diesem Prozess die Initialzündung, um sich einen neuen Wertekompass für eine andere Zukunft zu bauen.

Der Empowerment-Kurs bietet eine systematische und angeleitete Selbsthilfe, die sich an der EX-IN Methodik vom Ich- zum Wir-Wissen orientiert. Im Fokus steht ein Erfahrungsaustausch, der den Weg aus der Krise beschreibt. Mit anderen Worten: Es geht bei diesem Gruppenangebot um die besonderen Ressourcen von Menschen in außergewöhnlichen Lebenslagen.

Der Kurs umfasst 12 Treffen, jeweils montags von 18<sup>00</sup> Uhr bis 20<sup>00</sup> Uhr in der Kontakt- und Beratungsstelle der PHG, Dülkener Str. 72a, 41747 Viersen. Das Angebot ist kostenfrei. Die Moderation liegt bei zwei EX-INlern.

## Teilnahmevoraussetzung

Keine akute Krise, Reflexionsvermögen, Einlassen auf gruppendynamische Prozesse.

## Anmeldung

**Bettina Jahnke**

Tel: 0160 / 94 90 84 67

Mail: [b.jahnke@phg-viersen.de](mailto:b.jahnke@phg-viersen.de)

**Thomas Seelert**

Tel: 0160 / 43 84 236

Mail: [t.seelert@phg-viersen.de](mailto:t.seelert@phg-viersen.de)

