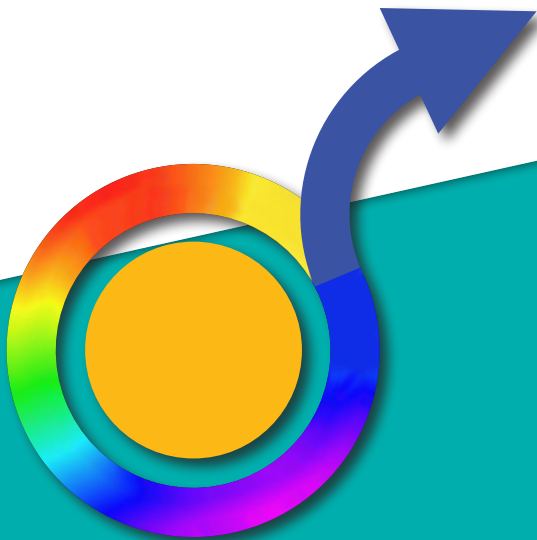


**PSYCHIATRISCHE
HILFSGEMEINSCHAFT
VIERSEN**



Salutogenese

Schatzsuche statt Fehlerfahndung!

Warum werden Menschen trotz
widriger Umstände wieder gesund?
Wie lässt sich Gesundheit messen?
Wer ist der beste Gesundheits-
experte für mich?



Salutogenese-Kurs

Start: Siehe unter www.phg-viersen.de

(Menüpunkt: Betroffene für Betroffene)

Die Salutogenese befasst sich mit der Entstehung von Gesundheit. Vom Konzeptentwickler Aaron Antonovsky stammt dazu folgendes Bild:

Im Fluss des Lebens gibt es viele Strömungen, Strudel und andere Gefahrenquellen. Niemand befindet sich jemals am sicheren Ufer. Gesund bleiben im Sinne von Salutogenese bedeutet in dieser Situation: ein guter Schwimmer zu werden!

Dieses Kursangebot wendet sich an Menschen, die in außergewöhnlichen Sinn- und Lebenskrisen psychische Störungen entwickelt haben. Mit der EX-IN Methodik vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen lernen die Teilnehmer sowohl ihre kranken als auch gesunden Anteile wertzuschätzen, um daraus individuelle Bewältigungsstrategien abzuleiten.

Der Salutogenese-Kurs umfasst zwölf Treffen, jeweils montags von 18.00 bis 20.00 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 gruppendedynamische Prozesse

Anmeldung

Bettina Jahnke

Tel: 0160 / 94 90 84 67

Mail: b.jahnke@phg-viersen.de

Thomas Seelert

Tel: 0160 / 43 84 236

Mail: t.seelert@phg-viersen.de

