



# Genesungs- begleitung

**Düsseldorf**  
Nähe trifft Freiheit

© iStock/blackCAT

## Salutogenese – Wohlfühl und Widerstand als Kraftquelle

**Anmeldungen fortlaufend möglich**  
**6 x donnerstags, 14 Uhr (1,5 Stunden)**

Abhängig von aktuellen rechtlichen Corona-Regeln  
kann sich der Kursstart in Präsenz verschieben.

**Teilnehmerzahl mindestens 4 Personen,**  
**maximal 8 Personen**

Gruppenangebot der Genesungsbegleitung im  
SPZ des Gesundheitsamtes  
Kölner Straße 187, 40221 Düsseldorf

Mein Name ist Kathrin Sarlette, und ich lade Sie herzlich ein, mit mir zusammen das Sich-Wohlfühlen zu erkunden. Entdecken Sie Ihre Fähigkeit, auch mit einer psychischen Erkrankung Wohlbefinden zu erleben und im Alltag aktiv zu nutzen.

„Mich wohl zu fühlen gibt mir Ruhe, Widerstandskraft und Motivation. Es hilft mir beim Aushalten von Krisen und den herausfordernden Zeiten der Genesung.“

- Was brauchen Sie, um sich wohlfühlen?
- Welchen Einfluss hat Wohlbefinden auf Ihre psychische Gesundheit?
- Welche Quellen nutzen Sie täglich in der aktuellen, durch Corona bestimmten Situation?

Wir begeben uns auf eine Schatzsuche nach kraft spendenden Erfahrungen in Ihrem Leben. Wie kann sich auch aus belastenden Erfahrungen Kraft und Wohlfühl entwickeln? Welche Rolle spielen unangenehme Gefühle und Widerstand bei der Entstehung von Gesundheit?

Als Genesungsbegleiterin fördere ich diese gemeinsame Suche durch Übungen und Informationen. Der Zugang zu eigenen Fähigkeiten wird im strukturierten Austausch leichter und eine gesundheitsfördernde Sicht kann eingeübt werden. Die Gruppe kann Sie unterstützen, aus Ihren Erlebnissen gemeinsames Erfahrungswissen zu entwickeln und eine selbstbewusste Haltung im Umgang mit Ihren Fähigkeiten einzunehmen.

### Information und Kontakt:

Bitte nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn Sie teilnehmen möchten oder Fragen haben:  
Mobil 0152 54591451 (Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 12 bis 13 Uhr)  
kathrinsarlette@gmail.com



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Gesundheitsamt