



Gruppenangebot Sinngespräche

In der Gruppe *Sinngespräche* beschäftigen wir uns mit zentralen Lebensthemen und gehen der Frage nach, wo wir Sinn in unserem Leben erfahren:

Was ist mir wichtig und wertvoll? Wo erlebe ich Sinn in meinem Leben? Wie kann ich dabei auch mit meiner Krankheit umgehen? Wer möchte ich selber sein? Wo stehe ich in dieser Welt? Wie gehe ich um mit den Möglichkeiten und den Grenzen unseres menschlichen Seins und den Einschränkungen, mit denen ich durch meine Erkrankung konfrontiert bin? Was sind meine Hoffnungen? Was tut mir gut? Wo kann ich auftanken?

► Inhalte des Gruppenangebots *Sinngespräche*

Entlang von sechs thematischen Schwerpunkten setzen wir uns mit verschiedenen Fragen auseinander:

- Ich und das, was mich ausmacht
- Ich und das, was über mich hinausgeht
- vom Umgang mit Fragen nach dem Warum, dem Leiden und dem Sinnlosen im Leben
- meine Kraftquellen und Ressourcen
- was kann ich tun?
- vom Wert der Achtsamkeit und alltäglichen Ritualen

► Wer kann teilnehmen?

Die Gruppe *Sinngespräche* richtet sich an **alle** Patientinnen und Patienten der Spezialstation für Affektive Störungen, die sich vertieft mit Sinn- und Lebensfragen auseinandersetzen möchten. Maximale Gruppengrösse: 6-8 Personen.

► Wer führt dieses Angebot durch?

Die Gruppe wird von Eveline Gutzwiller, Theologin und Seelsorgerin in der Klinik, geleitet.

► Wann und wo findet das Gruppenangebot *Sinngespräche* statt?

Die Gruppe findet an sechs aufeinanderfolgenden Freitagen jeweils von 10-11h im Gruppenraum der Seelsorge statt (Seelsorge, Obertor 4).

► Bei wem kann ich mich anmelden?

Sie können sich beim Kernteam der Station (zuständige Bezugsperson aus der Pflege, Psychologin) oder bei Eveline Gutzwiller, Seelsorgerin der Station, Tel. intern 5708, anmelden.

Sobald die Anmeldung erfolgt und die Aufnahme in die Gruppe *Sinngespräche* möglich ist, werden Sie umgehend informiert.