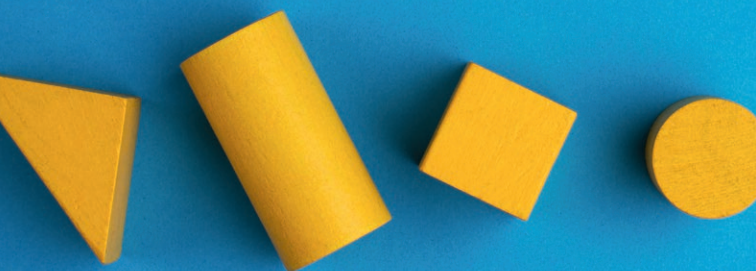


TROUBLES DE L'HUMEUR

Groupe ressources : soutien entre pairs pour les personnes vivant avec un trouble unipolaire ou bipolaire



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Présentation

Le groupe ressources est un espace de soutien entre pairs pour les personnes vivant avec un trouble de l'humeur. Il vise à améliorer votre qualité de vie en contribuant à votre rétablissement.

Ce groupe vous aide à mobiliser vos ressources pour mieux vous adapter à votre environnement. C'est un espace d'écoute et de compréhension, reposant sur le partage d'expérience, l'entraide et le non-jugement.

Pour qui?

Toute personne âgée de 18 ans ou plus avec un trouble de l'humeur diagnostiqué. L'inscription se fait sur indication médicale.

Quels objectifs?

Participer à ce groupe ressource vous aide à:

- ▶ améliorer votre qualité de vie
- ▶ étoffer votre connaissance des réseaux de soins et associatif
- ▶ augmenter vos compétences sociales.

Programme

Déroulement

Le groupe se réunit chaque semaine pendant une heure. Il est composé de 6 à 10 personnes. Vous êtes libre de venir selon vos disponibilités.

Les séances abordent des thèmes variés. Elles sont l'occasion pour chaque participant et participante de s'exprimer sur son vécu et de bénéficier des expériences des autres. Prendre part à ces réunions vous permet de développer un réseau d'écoute et d'entraide avec les autres membres.

En identifiant et mobilisant vos propres ressources et celles de votre environnement, vous apprenez à réagir à chaque situation de manière constructive. Vous développez ainsi votre capacité d'action et pouvez exprimer votre volonté et vos choix.

Règles du groupe

En participant au groupe, vous vous engagez à :

- ▶ respecter les autres participants et participantes et leur temps de parole
- ▶ faire preuve de bienveillance et de non-jugement
- ▶ respecter la confidentialité.

Par qui?

Le groupe est animé par une ou un infirmier.

Informations pratiques

Facturation

Les prestations sont remboursées par l'assurance de base (LAMal) sous déduction de la franchise et de votre participation (10% des frais à charge).

Contact

☎ 022 305 45 11 de 9h à 18h
secretariat.humeur@hcuge.ch

Service des spécialités psychiatriques

Unité des troubles
de l'humeur
Rue de Lausanne 20bis
1201 Genève

Accès

TPG : arrêt
« Gare Cornavin »

Parkings

Gare Cornavin et
centre commercial
des Cygnes



*Ce dépliant a été réalisé par le Service des spécialités
psychiatriques en collaboration avec la Direction de la
communication.*