



Återhämtningscenter Borgen

Tillsammans skapar vi gemenskap och
bygger relationer.



Vi vänder oss till dig som är över 18 år, bor i kommunen och har en psykisk ohälsa och därmed befinner dig i en återhämtningsprocess. Till oss kommer du för att få råd, stöd och ett sammanhang.

Du som har en anhörig med psykisk ohälsa, eller arbetar med någon som har psykisk ohälsa, är välkommen att delta.

Det här gör vi på återhämtningscentret och det här kan du som besöker oss förvänta dig av verksamheten:

Peer support

Peer support finns på plats för enskilda samtal och stöd i aktiviteter.

Vi genomför vardagsstödande samtal utifrån återhämtningsprocessen.

Aktiviteter

Tillsammans tar vi reda på vilka aktiviteter som kan vara av intresse för dig. Några förslag på aktiviteter är datoranvändning, musikskapande, matlagning, bakning, pussel, sällskapsspel, pingis, dart, bingo, måla, böcker, teater eller dans.

Stödande samtal

Känner du för att prata så finns det möjlighet till enskilda samtal eller ta en promenad tillsammans med någon av oss som arbetar här.

Tillsammans försöker vi hitta ett sätt att kommunicera som passar just din situation. Vid intresse kan det också bli aktuellt med gruppsamtal.

Café

I vårt café kan du sitta ner och ta en kopp kaffe och träffa andra.

Föreläsningar

Vi bjuder in personer som föreläser/lär ut kring återhämtningsperspektiv och andra områden relaterade till psykisk ohälsa.

Studiecirklar

Vi tar reda på vilka studiecirklar som kan vara aktuella för dig. Vi söker gemensamt upp ämnen som kan vara av intresse för fler. Exempelvis hälsa genom aktivitet, mindfulness och kulturella aktiviteter.

Lots – ett personligt ombud

När du behöver stöd i att samordna dina kontakter, kan vi stötta och lotsa dig rätt. Det kan handla om ärenden hos arbetsförmedlingen, försäkringskassan eller kommunen, men även i andra kontakter som rör din hälsa.

Öppna möten

Vi håller möten en gång i månaden som är öppet för alla. Här går vi tillsammans igenom vilka aktiviteter, studiecirklar, föreläsningar eller annat som är aktuellt inför nästkommande månad. Vi diskuterar förslag på utveckling och går igenom förslag som kommit in via förslagslådan.

Vill du veta mer?

Om du vill ha mer information eller boka in en tid för samtal, är du välkommen att kontakta oss. Du hittar våra öppettider på webben.

Enheten för förebyggande insatser, vuxen

Besök Återhämningscenter Borgen, Köpmangatan 12, Gislaved

E-post aterhamningscenter@gislaved.se

Telefon 0371-829 48, 070-548 19 37

Webb gislaved.se/psykisk-halsa

Facebook återhämningscenter - Gislaveds kommun

Instagram [aterhamningscentergislaved](https://www.instagram.com/aterhamningscentergislaved)

Gislaveds kommun

Socialförvaltningen

332 80 Gislaved

Telefon 0371-810 00

kommunen@gislaved.se