



RECOVER TOGETHER

SELF EMPOWERMENT TEAM

With you through every step of your recovery.

Entering recovery is full of unknowns and can be an intimidating process. The Self Empowerment Team has been where you are and are eager to help **YOU** succeed. SET is made up of a unique group of professionals who have their own experiences in recovery from behavioral health and/or addictions. We understand the challenges of recovery and can teach new skills to help you in your journey.

Reclaim your life

Working toward recovery includes more than sitting in a doctor's office. It also means rebuilding your life. It's overwhelming, but your SET team member will guide you through the steps to realize your recovery goals – whatever they may be. They are here to help you become your best advocate, support the goals and changes you want for your life and link you to skill-building opportunities.

Through SET, regain your independence by

- ▶ Developing coping skills
- ▶ Learning to ride the bus
- ▶ Enrolling in educational or vocational programs
- ▶ Planning and maintaining a budget
- ▶ Visiting the Consumer Family Learning Center
- ▶ And more

Why peer support

A strong support network is a crucial part of recovery. And, connecting with others with similar experiences can help you not feel so alone. Sharing their own stories, SET staff will work with you to determine what you want in your recovery and set goals on how to achieve it.

Get connected

SET works with clients, 18 years old and up, who are referred from other Adult teams within the KernBHRS System of Care. If you're interested in connecting with SET, talk to your recovery specialist.

For more information about the Self Empowerment Team, call **661-868-7579**.



KERN BEHAVIORAL
HEALTH & RECOVERY
SERVICES

Crisis Hotline 1-800-991-5272
Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255



RECUPÉRENSE JUNTOS

SELF EMPOWERMENT TEAM

Con usted en cada paso de su recuperación.

Entrar a una recuperación está cargado de cosas desconocidas y puede ser un proceso intimidante. El Self Empowerment Team ha estado en donde usted está y quieren ayudarle a **USTED** a lograrlo. SET se compone de un grupo exclusivo de profesionales que han tenido sus propias experiencias en la recuperación de problemas de salud conductual o adicciones. Entendemos los retos de la recuperación y podemos enseñarle nuevas destrezas para ayudarle en su recorrido.

Recupere su vida

Trabajar hacia la recuperación incluye más que solo sentarse en el consultorio médico. También significa reconstruir su vida. Es abrumador, pero el miembro de su equipo SET le guiará por los pasos que debe seguir para alcanzar sus metas para la recuperación, no importa cuáles sean. Están aquí para ayudarle a convertirse en el mejor defensor, apoyar las metas y los cambios que quiere para su vida y enlazarlo a oportunidades para desarrollar destrezas.

Por medio de SET, recupere su independencia al

- ▶ Desarrollar las destrezas para enfrentar los problemas
- ▶ Aprender a usar el autobús
- ▶ Inscribirse en programas educativos o vocacionales
- ▶ Planificar y mantener un presupuesto
- ▶ Visitar el Consumer Family Learning Center
- ▶ Y más

Por qué el apoyo a colegas

Una sólida red de apoyo es una parte fundamental de la recuperación. Y, conectar con los demás con experiencias similares puede ayudarle a no sentirse tan solo. Al compartir sus propias historias, el personal de SET trabajará con usted para determinar qué es lo que desea en su recuperación y para establecer las metas sobre cómo lograrlo.

Póngase en contacto

SET trabaja con clientes, mayores de 18 años, que son referidos de otros equipos de adultos dentro del Sistema de atención de KernBHRS. Si le interesa conectarse con SET, hable con su especialista en recuperación.

Para obtener más información sobre el Self Empowerment Team, llame al **661-868-7579**.



KERN BEHAVIORAL
HEALTH & RECOVERY
SERVICES

Crisis Hotline 1-800-991-5272
Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255