

“CFLC has been a doorway into recovery.”



TOGETHER IN RECOVERY

Recovery is something you shouldn't go through alone.

The Consumer Family Learning Center is here to offer support for people 18-years-old and older whose lives have been affected by mental illness and/or substance use. Support is provided by others who have their own recovery experiences. This is not another treatment plan. The CFLC is a community. With its countless classes, support groups and activities, it gives its members a safe space to learn more about their illnesses, build lasting friendships and explore their passion.

Call 661-868-7550 to learn more.

“ I immediately discovered acceptance. I had finally become capable of managing my mental illness, not just my symptoms. I began volunteering – finding a purpose in my past experiences with mental illness. Now I found myself and a recovery beyond amazing.”

Charlie

CFLC member

Find your new normal

The CFLC has dozens of groups, classes and activities for you to connect with others and build your own path to recovery. All you have to do is choose the ones that best fit your needs.

1 GET SUPPORT

It takes a community to help a person reach recovery. Find your support network through one of our support groups or classes.

2 BE CREATIVE

Tapping into your creative side is proven to help reduce the symptoms of your mental illness. From art and music to technology, explore a new passion or hobby.

3 BUILD YOUR FUTURE

Gain the skills and confidence to put yourself back out there. Volunteer, learn what it takes to land a new job or meet new friends at one of our social events.

4 HAVE FUN

Recovery is about reconnecting with yourself and those around you. Let loose, join a class or two and discover your new normal.

Consumer Family Learning Center

2001 28th St., South Tower, 1st Floor, Bakersfield, CA 93301
P: 661-868-7550 • www.KernBHRS.org/cflc

Crisis Hotline 1-800-991-5272

Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255

“CFLC ha sido una puerta de entrada hacia la recuperación.”



JUNTOS EN LA RECUPERACIÓN

La recuperación es algo por lo que no deberías pasar solo.

El Consumer Family Learning Center está aquí para ofrecer apoyo a personas de 18 años o más cuyas vidas se han visto afectadas por enfermedades mentales y / o uso de sustancias. El apoyo es proporcionado por otros que tienen sus propias experiencias de recuperación. Este no es otro plan de tratamiento. El CFLC es una comunidad. Con sus innumerables clases, grupos de apoyo y actividades, ofrece a sus miembros un espacio seguro para aprender más sobre sus enfermedades, construir amistades duraderas y explorar su pasión

Llame al 661-868-7550 para obtener más información.

“ Inmediatamente descubrí la aceptación. Finalmente me había vuelto capaz de manejar mi enfermedad mental, no solo mis síntomas. Comencé a ser voluntario, encontrando un propósito en mi pasado experiencias con enfermedades mentales. Ahora me encontré a mi misma y una recuperación más que increíble. ”

Charlie

Miembro de CFLC

Encuentre su nueva normalidad

El CFLC tiene docenas de grupos, clases y actividades para que pueda conectarse con otros y construir su propio camino hacia la recuperación. Todo lo que tiene que hacer es elegir los que mejor se adapten a sus necesidades.

1 OBTENER APOYO

Se necesita una comunidad para ayudar a una persona a alcanzar la recuperación. Encuentre su red de soporte a través de uno de nuestros grupos o clases de soporte.

2 APRENDE A SER CREATIVO

Se ha demostrado que aprovechar su lado creativo ayuda a reducir los síntomas de su enfermedad mental. Desde el arte y la música hasta la tecnología, explore una nueva pasión o pasatiempo.

3 CONSTRUYE SU FUTURO

Obtenga las habilidades y la confianza para volver a salir. Voluntario, aprenda lo que se necesita para conseguir un nuevo trabajo o conocer nuevos amigos en uno de nuestros eventos sociales.

4 DIVIÉRTETE

La recuperación se trata de reconectarte contigo mismo y con los que te rodean. Déjate llevar, únete a una clase o dos y descubre tu nueva normalidad.