

## Unsere Methodik

---

### Wir arbeiten werteorientiert

d.h. authentisch, glaubwürdig, vertraulich. Wir helfen den Teilnehmern, Selbst- und Fremdstigmatisierungen zu erkennen und aufzulösen. Wir sprechen respektvoll an, was unaussprechlich erscheint. Wir zeigen Wege der Genesung auf und entwickeln miteinander neue Perspektiven.

### Wir schulen

Arbeitgeber, Institutionen und Fachpersonal, Betroffene wie auch Interessierte, damit erste Anzeichen einer möglichen Erkrankung und wirksame Bewältigungsstrategien wahrgenommen werden können. Das Besondere dabei ist: Wir schulen immer im Tandem.

### Verantwortungsvolles Handeln

Unsere Leistungen sind etwas wert. Wir sind dabei sozial denkende und handelnde Unternehmer. Wenn Ihre finanziellen Möglichkeiten aktuell eingeschränkt sind, sprechen Sie uns bitte offen an. Wir suchen gerne mit Ihnen nach einer guten Lösung.

## Kursleitung und Kontakt

---

**Raphael Staub**  
Pflegfachmann HF



**Severina Kümin**  
Peer / Genesungsbegleiterin



### Kontakt-Adresse

**Recovery College Ostschweiz**

Martin Weyer

Rosentalstrasse 6

CH-9410 Heiden

+41 77 479 06 75

[info@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:info@recoverycollege-ostschweiz.ch)

[recoverycollege-ostschweiz.ch](http://recoverycollege-ostschweiz.ch)



**Recovery College**  
Ostschweiz



## Triologisches Gesprächsseminar

Aus Krisen lernen

## Gesprächsseminar

Wie findet man in der Krise wieder zur Hoffnung zurück? Wie kann man auch mit schwierigsten Gefühlen und Gedanken einen Umgang finden? Was hilft, mit Ängsten, Scham- und Schuld- gefühlen des Umfelds zurechtzukommen? Wie können Angehörige Anteil nehmen, ohne sich zu überfordern? Was können Fachpersonen, Betroffene und Angehörige voneinander lernen? Diesen und anderen Fragen wollen wir an sechs Abenden mit jeweils einem Schwerpunkt-Thema nachgehen. Mögliche Fragestellungen:

- Was sind die Auslöser von Krisen?
- Gibt es Frühwarnzeichen?
- Wie können Krisen rechtzeitig erkannt und angesprochen werden?
- Wie können Krisen erfolgreich bewältigt werden?
- Was brauchen die Menschen, die darunter leiden?
- Wie können Angehörige, Fachleute und Betroffene einander unterstützen?
- Wie sich selbst schützen oder abgrenzen?
- Was kann man aus Krisen lernen? Wozu sind sie gut?
- Gibt es mögliche Präventionsansätze?



## Gesprächsseminar

### Datum:

Donnerstag: 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.2024  
jeweils von 18.30 - 20.30 Uhr

### Ort:

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau,  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

### Adressat\*innen:

Eingeladen sind Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung, Betroffene, Angehörige und Fachpersonen aus dem psychiatrischen Berufsfeld.

### Anzahl Teilnehmer:

Mindestens 4 bis maximal 12 Personen

### Kurskosten:

Kompaktpreis für alle Termine:  
CHF 60.- pro Personen  
CHF 30.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

### Anmeldefrist:

Bis 1 Woche vor Seminarbeginn

### Anmeldung:

Martin Weyer, Sekretariat Recovery College Ostschweiz  
E-Mail: [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)



## Angebot und Zielgruppen

### Miteinander wachsen lernen

Unser Bildungsangebot richtet sich an Menschen mit eigenen Krankheits- und Beeinträchtigungserfahrungen, an Angehörige, an Fachpersonen des Gesundheitswesens sowie generell an alle Gesundheitsinteressierten.

Das Besondere dabei: Alle Kurse werden im Tandem moderiert und mindestens eine/r der Kursleiter\*innen hat selbst seelische Krisen durchlebt. Expertenwissen aus eigener Erfahrung und Expertenwissen per Ausbildung kommen so in bereichernder Weise zum Tragen.

Im Mittelpunkt der Kurse steht der persönliche Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden mit den jeweiligen Schulungsthemen. Wir sind offen für die Vielfaltigkeit von Wahrnehmungen und jeder Beitrag zählt!

Unsere Unterstützer sind:

