

GEPS Winterthur

quellenhofstiftung
würde · hoffnung · perspektive

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

VASK Zürich
Vereinigung der Angehörigen
von psychisch Kranken

KOPF?
Du bist nicht allein.
selbsthilfe-winterthur.ch

**ergotherapie
am park**

pro infirmis

Knowledge & Nursing®
Ambulante psychiatrische Pflege und psychosoziale Beratung

hardoskop
Wohnen Arbeit Freizeit

veso

ipzw INTEGRIERTE
PSYCHIATRIE

**TRIALOG UND ANTISTIGMA
SCHWEIZ**

Kerngruppe: Nathalie Althaus, Expertin durch Erfahrung / Thomas Herzog, Fachstelle Arbeit & Integration, Quellenhof-Stiftung / Sandra Guyer, Kunsttherapeutin / Uwe Bening, Psychologe / Daniela Cookman, Expertin durch Erfahrung / Stefan Luzi, ambulante psychiatrische Pflege GEPS Winterthur / Gabriela Paganini, Sozialpädagogin FH, Hardoskop / Lukas Huppenbauer, Experte durch Erfahrung, PEERLE traversa und IG Arbeit Luzern / Helene Brändli, Verein Trialog und Antistigma Schweiz, Genesungsbegleiterin/ Dominic Looser, Mathematiker

www.recovery-trialog.ch



**RECOVERY
TRIALOG
WINTERTHUR**

Januar bis Dezember 2021
jeden 2. Donnerstag des Monats
19-21 Uhr

Recovery Trialog Winterthur. Was und wo?

Wie findet man in der Krise wieder zur Hoffnung zurück? Wie kann man auch mit schwierigsten Gefühlen und Gedanken einen Umgang finden? Was hilft, um mit Vorurteilen und Ängsten des Umfelds zurechtzukommen? Wie können Angehörige Anteil nehmen und gleichzeitig auf ihre eigene Energie achten? Und was können Fachpersonen aus den Erfahrungen Betroffener und deren Angehörigen lernen?

Diesen und anderen Fragen wollen wir an 12 Abenden mit jeweils einem Schwerpunkt-Thema nachgehen.

Das Kernanliegen des Trialogs ist ein Austausch auf Augenhöhe zwischen Menschen, die eine *unterschiedliche* Perspektive in Bezug auf psychische Krisen mitbringen. Eingeladen sind darum Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung, betroffene Angehörige und Fachpersonen aus dem psychiatrischen Berufsfeld.

Eine regelmässige Teilnahme ist von Vorteil, nicht aber Voraussetzung für den Besuch der Abende. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist grundsätzlich nicht notwendig (bitte untenstehenden Abschnitt *Corona* beachten).

Die Treffen finden jeweils von 19-21 Uhr statt, mit einer 20-minütigen Pause. Die Abende in der IPW finden von 17.30-19.30 Uhr statt.

Kontakt: info@recovery-trialog.ch oder Tel. 079' 377 42 80.

Veranstaltungsorte:

Alte Kaserne, Technikumstrasse 8, Winterthur

Quellenhof-Stiftung, Barbara-Reinhart-Strasse 20, Winterthur

IPW, Klinik Schlosstal, Wieshofstrasse 102, Winterthur

Corona und Newsletter

Da die Situation um Covid-19 auch im Jahr 2021 zu kurzfristigen Anpassungen und Einschränkungen der Besucherzahl führen kann, bitten wir Interessierte, sich jeweils auf www.recovery-trialog.ch über die Durchführung zu informieren und auf der Webseite den Newsletter zu abonnieren.

Recovery Trialog Winterthur. Die Schwerpunkt-Themen

Do, 14. Januar 2021: Halt und Vertrauen in unsicheren Zeiten.

Quellenhof-Stiftung

Do, 11. Februar 2021: Krise: wo bekommt man Hilfe?

Alte Kaserne

Do, 11. März 2021: Familie - Wege aus der Sprachlosigkeit

Alte Kaserne

Do, 8. April 2021: *Offenes Modul*

Alte Kaserne

Do, 6. Mai 2021: Gewalt: Macht und Ohnmacht

Alte Kaserne (*ausnahmsweise am 1. Donnerstag im Mai*)

Do, 10. Juni 2021: Benzos? Benzos! Benzos?

IPW, Klinik Schlosstal (17.30-19.30 Uhr)

Do, 8. Juli 2021: Selbstfürsorge für Fachpersonen und Angehörige

Alte Kaserne

Do, 12. August 2021: Wege zurück in die Arbeitswelt

Quellenhof-Stiftung

Do, 9. September 2021: Suizidalität - darüber sprechen?

IPW, Klinik Schlosstal (17.30-19.30 Uhr)

Do, 14. Oktober 2021: *Offenes Modul*

Alte Kaserne

Do, 11. November 2021: Einsamkeit als Tabu?

Alte Kaserne

Do, 9. Dezember 2021: Patientenverfügung: Sinn und Alternativen

IPW, Klinik Schlosstal (17.30-19.30 Uhr)