

**GEPS Winterthur**

**quellenhofstiftung**  
würde · hoffnung · perspektive

**pro mente sana**  
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

**VASK** Zürich  
Vereinigung der Angehörigen  
von psychisch Kranken

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



**TRIALOG UND ANTISTIGMA**  
SCHWEIZ

**Knowledge & Nursing®**  
Ambulante psychiatrische Pflege und psychosoziale Beratung

**pro infirmis**

**ergotherapie  
am park**

**hardoskop**  
Wohnen Arbeit Freizeit

**veso**

**ipw** INTEGRIERTE  
PSYCHIATRIE



## *Aus Krisen lernen –* **Recovery Trialog Winterthur**

Januar bis Dezember 2020  
jeden 2. Donnerstag des Monats  
19-21 Uhr

Alte Kaserne Winterthur

[www.auskrisenlernen.ch](http://www.auskrisenlernen.ch)

## Aus Krisen lernen – 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.

Eingeladen sind 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. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Teilnahme ist kostenlos. Für einen Beitrag zur Raummiete steht ein Kässeli bereit.

Wir treffen uns jeden 2. Donnerstag im Monat des Jahres 2020 um 19 Uhr im Kulturzentrum Alte Kaserne Winterthur, Technikumstrasse 8, Winterthur (1. Stock)

Weitere Informationen auf [www.auskrisenlernen.ch](http://www.auskrisenlernen.ch)

Kontakt: [info@auskrisenlernen.ch](mailto:info@auskrisenlernen.ch) oder Tel. 079' 377 42 80.

Vorbereitet und geleitet werden die Abende durch:

- Nathalie Althaus, Expertin aus Erfahrung
- Thomas Herzog, Fachstelle Arbeit & Integration, Quellenhof Stiftung
- Renate Münch, Gruppenleiterin Hardoskop
- Sandra Guyer, Kunsttherapeutin
- Uwe Bening, Fachverantwortung Recovery, pro mente sana
- Stefan Luzi, ambulante psychiatrische Pflege GEPS Winterthur
- Gabriela Paganini, Sozialpädagogin FH
- Lukas Huppenbauer, Experte aus Erfahrung

## Aus Krisen lernen – Recovery Trialog Winterthur. Die Schwerpunkt-Themen

Do, 9. Januar 2020: Was bedeutet Recovery?

Do, 13. Februar 2020: Vom Monolog zum Dialog zum Trialog

Do, 12. März 2020: Selbstoptimierung ohne Grenzen?

Do, 9. April 2020: Familie – Wege aus der Sprachlosigkeit

Do, 14. Mai 2020: *Offenes Modul*

Do, 11. Juni 2020: Suizidalität - darüber reden?

Do, 9. Juli 2020: Medikamente – Fluch oder Segen?

Do, 13. August 2020: Macht Arbeit krank / gesund?

Do, 10. September 2020: *Offenes Modul*

Do, 8. Oktober 2020: Zwang –zwischen Schutz und Selbstbestimmung

Do, 12. November 2020: Humor in der Krise!?

Do, 10. Dezember 2020: Psychiatrie der Zukunft – unsere Forderungen!

Die Treffen finden jeweils von 19-21 Uhr statt, mit einer 20-minütigen Pause.