

veso

hardoskop

quellenhofstiftung  
würde · hoffnung · perspektive

GEPS Winterthur



RECOVERY  
TRIALOG  
WINTERTHUR

**KERNGRUPPE:**

Helene Brändli: Verein Trialog und Antistigma Schweiz,  
Genesungsbegleiterin EX-IN  
Daniela Cookman: Genesungsbegleiterin EX-IN  
Nathalie Althaus: Genesungsbegleiterin EX-IN  
Sandra Guyer: Kunsttherapeutin  
Stefan Luzi: Pflegefachmann  
Thomas Herzog: Sozialarbeiter  
Winkler Angela: Angehörigenbegleiterin EX-IN

[www.recovery-trialog.ch](http://www.recovery-trialog.ch)

iprw INTEGRIERTE  
PSYCHIATRIE

pro infirmis

pro mente sana  
Psychische Gesundheit stärken



WIE  
DAS  
LEBEN  
KOPF?

Du bist nicht allein.  
[selbsthilfe-winterthur.ch](http://selbsthilfe-winterthur.ch)



© Alexas Pixabay

JANUAR BIS DEZEMBER 2022  
JEDEN 2. DONNERSTAG DES MONATS  
19.00-21.00 UHR/17.30-19.30 UHR

RECOVERY  
TRIALOG  
WINTERTHUR



# 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 Dialogs 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, 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.

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](mailto:info@recovery-trialog.ch)

### VERANSTALTUNGSORTE:

Alte Kaserne, Technikumstrasse 8, Winterthur

IPW, Klinik Schlosstal, Wieshofstrasse 102, Winterthur

### Corona und Newsletter

Da die Situation um Covid-19 auch im Jahr 2022 zu kurzfristigen Anpassungen und Einschränkungen der Besucherzahl führen kann, bitten wir Interessierte, sich jeweils auf [www.recovery-trialog.ch](http://www.recovery-trialog.ch) über die Durchführung zu informieren und auf der Webseite den Newsletter zu abonnieren.

# RECOVERY TRIALOG WINTERTHUR

## DIE SCHWERPUNKT-THEMEN

**Donnerstag 10. Februar 2022, Zoom**

Hoffnung vermitteln in der Hoffnungslosigkeit

**Donnerstag 10. März 2022, Zoom**

Psychiatrisches Traumangebot/das ideale Angebot

**Donnerstag 14. April 2022, Alte Kaserne**

Subjektives Krankheitsverständnis, Funktion von Krisen rückblickend

**Donnerstag 12. Mai 2022, IPW - Klinik Schlosstal**

Umgang mit Zukunftsängsten

**Donnerstag 09. Juni 2022, Alte Kaserne**

Nähe und Distanz

**Donnerstag 14. Juli 2022, Alte Kaserne**

«Den Lebensweg neu finden» – wie kann ich unterstützen

**Donnerstag 11. August 2022, IPW- Klinik Schlosstal**

Psychopharmaka und Alternativen

**Donnerstag 08. September 2022, IPW - Klinik Schlosstal**

verletzte Helfende – selbst betroffene Profis: Seitenwechsel?

**Donnerstag 13. Oktober 2022, Alte Kaserne**

Hilfe bei suizidalen Krisen/in Ausnahmesituationen

**Donnerstag 10. November 2022, Alte Kaserne**

Umgang mit Verletzlichkeit/Überempfindlichkeit/Dünnhäutigkeit

**Donnerstag 08. Dezember 2022, Alte Kaserne**

Hilflose Helfer