

Das Recovery College Ostschweiz

Kursprogramm für September 2021 bis Dezember 2021



Herzlich Willkommen

Das Recovery College Ostschweiz (RCO) ist eine offene, bürgernahe Bildungseinrichtung zu Themen der psychosozialen Gesundheitskompetenz, des psychosozialen Wohlbefindens und der individuellen Genesung (Recovery). Das Bildungsangebot richtet sich an Menschen mit eigenen Krankheits- und Beeinträchtigungserfahrungen, an Angehörige, an Fachpersonen des Gesundheitswesens, sowie generell an alle Gesundheitsinteressierten.

Mit seinem Bildungsangebot baut das RCO eine Brücke zwischen Versorgungs- und Bildungssystem. Jenseits von Diagnosestellung und Behandlung ermöglicht es, sich gemeinsam und auf Augenhöhe mit Krankheits- und Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen und bietet somit einen Erfahrungsraum für gemeinschaftliches, selbstbestimmtes Lernen zur Förderung der persönlichen Entwicklung und Genesung. Soziale Teilhabe (Inklusion) wird durch verschiedene Elemente gefördert. Alle Kurse des RCO werden in Koproduktion von einer Expert*in aus Erfahrung (Peer) und einer Fachexpert*in entwickelt und durchgeführt. Erfahrungsexpertise und Fachexpertise kommen so in bereichernder Weise zum Tragen. Vielstimmigkeit prägt die Lehr- und Lernatmosphäre. Die Integration von Erfahrungen und Wissen ist ein wesentliches Element der Kurse.

Unsere Schulungsangebote zielen darauf ab:

- Persönliche Erfahrungen zum Genesungsprozess auszutauschen
- Den Umgang mit psychischen Herausforderungen zu erlernen
- Das psychosoziale Wohlbefinden zu steigern
- Gesundheit und seelisches Gleichgewicht zu erhalten
- Ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben zu führen

Sozialverträgliche Ausgestaltung der Kursgebühren

Es ist uns wichtig, Sie dabei zu unterstützen, dass Sie die RCO-Kurse besuchen können. Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um einen Kurs zu besuchen, kann Preisermässigung beantragt werden unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch.

Anmeldeverfahren

Falls Sie sich durch unser Kursangebot angesprochen fühlen und gerne an einem unserer Workshops teilnehmen möchten, können Sie sich über unsere Homepage anmelden <https://recoverycollege-ostschweiz.ch> oder direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Angebotsübersicht

Mit diesem Programmheft halten sie das erste Kursprogramm des Recovery Colleges Ostschweiz in den Händen. Wir starten mit den folgenden Kursen:

- **Kurs 1- Workshop "Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit"**
Termin: 04.09.2021; 09-16 Uhr;
Ort: Psychiatrische Dienste Thurgau, 8596 Münsterlingen, Seeblickstrasse 3
- **Kurs 2- Seminar "In Würde zu sich stehen"**
Termin: 05., 12., 19. und 26. Oktober 2021, jeweils 18 bis 20 Uhr;
Ort: Murg-Stiftung, 9573 Littenheid, Hauptstrasse 130
- **Kurs 3- "Skills, Skills, Skills": Ein Fertigkeitenseminar zur Verbesserung der Selbst- und Sozialkompetenz**
Jeweils freitags 13-17 Uhr und samstags 09-16 Uhr: 12./13.11., 26./27.11., 10/11.12, 17./18.12.2021
Ort: Murg-Stiftung, 9573 Littenheid, Hauptstrasse 130
- **Kurs 4- Gesprächsseminar "Mit Weihnachten und Silvester zurechtkommen"**
Termin: 10.12.2021; 18-20:30 Uhr; Ort: Pfarreisaal katholische Kirchgemeinde Weinfelden
- **Kurs 5- Preisvergünstigter Zugang zu allen Webinaren mit Andreas Knuf zum Thema "Umgang mit Gefühlen" und "Borderline"**

Kursprogramm September bis Dezember 2021

Kurstitel Nr.1	Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit
Beschreibung	Viele psychische Erkrankungen gehen mit starken Angst- und Einsamkeitsgefühlen einher oder entstehen erst, weil Menschen versuchen, ihrer Angst aus dem Weg zu gehen. In diesem Tagesworkshop bieten wir theoretische Einblicke und praktische Ansätze, die uns neue Einsichten und Wege im Umgang mit unserem Gefühls- und Stresserleben eröffnen. Der Workshop vermittelt Grundlagenwissen zur Entstehung, Bedeutung und Verarbeitung von Angst und Einsamkeit, und er vermittelt Skills zur persönlichen Stressbewältigung.
Ziele	Die TN finden einen selbstfürsorglicheren Umgang mit emotional belastenden Situationen; sie können ihre Stressreaktionen rechtzeitig erkennen und selbstwirksamer bewältigen.
Adressat*innen	Menschen, die ihre Angst- und Einsamkeitsgefühle und ihren Stress besser wahrnehmen, verstehen und bewältigen möchten.
Kursaufbau	Eintägiger Workshop, samstags von 09:00 bis 16:00 Uhr
Methoden	Impulsreferate, Übungen, Arbeit in Kleingruppen, Erfahrungsaustausch
Anzahl TN	Mindestens 4 bis maximal 12 Personen
Kursdaten	Samstag, der 04.09.2021, von 09:00 bis 16:00 Uhr
Kursort	Psychiatrische Dienste Thurgau, 8596 Münsterlingen, Seeblickstrasse 3
Kurskosten	CHF 300,- pro Person Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um einen RCO-Kurs zu besuchen, kann Preisermässigung beantragt werden unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch
Kursleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Mario Sonderegger, Peer, Team Recovery • Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe
Anmeldung	Martin Weyer, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch
Anmeldefrist	Bis spätestens 28.08.2021

Kurstitel Nr.2	In Würde zu sich stehen Ein vierteiliges Seminar zur Stärkung der Anti-Stigma-Kompetenz
Beschreibung	Das Seminar richtet sich an Personen, welche sich mit ihren Stigmatisierungs- und Ausgrenzungserfahrungen auseinandersetzen und ihre Anti-Stigma-Kompetenz stärken möchten. Es bietet den Teilnehmenden Unterstützung an, um mit Stigmatisierung und Diskriminierung in ihrem beruflichen oder privaten Lebensumfeld besser umzugehen
Ziele	Die TN lernen, mit kränkenden Entwertungs- und Ausgrenzungserfahrungen selbstfürsorglicher umzugehen und besser für sich einzustehen
Adressat*innen	Menschen mit Stigmatisierungserfahrungen; am Thema interessierte Personen
Kursaufbau	4 Sitzungen à 2 Stunden, im Abstand von 1 Woche
Methoden	Impulsreferate, Diskussionen, Erfahrungsberichte, Übungen, Arbeit in Kleingruppen Den TN steht ein standardisiertes Arbeitsmanual zur Verfügung
Anzahl TN	Mindestens 4 bis maximal 10 Personen
Kursdaten	05., 12., 19. und 26. Oktober 2021, jeweils 18 bis 20 Uhr;
Kursort	Murg-Stiftung, 9573 Littenheid, Hauptstrasse 130
Kurskosten	CHF 400,- für alle 4 Abende Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um einen RCO-Kurs zu besuchen, kann Preisermässigung beantragt werden unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch
Kursleitung	Das peergeleitete Seminar wird von ausgebildeten Trainierinnen geleitet: <ul style="list-style-type: none"> • Stephanie Kay-Ventling, Peer, Trainierin «In Würde zu sich stehen» • Sevérina Kümin, Peer, Erwachsenenbildnerin SVEB 1
Anmeldung	Martin Weyer, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch
Anmeldefrist	Bis 1 Woche vor Seminarbeginn

Kurstitel Nr.3	Skills, Skills, Skills! Ein achtsamkeitsbasiertes Fertigkeitenseminar zur Verbesserung der Selbst- und Sozialkompetenzen
Beschreibung	<p>Das Seminar beinhaltet ein achtsamkeitsbasiertes Fertigkeiten-Training, das sich in Form von 4 Workshops dem Aufbau von Fertigkeiten in den folgenden Bereichen widmet:</p> <p>Workshop 1: Stresstoleranz</p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche nicht schädigenden Strategien kann ich einsetzen, um stressreiche, belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen? <p>Workshop 2: Umgang mit Gefühlen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie kann ich meine Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und regulieren? <p>Workshop 3: Zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie kann ich befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen und dabei meine gesteckten Ziele erreichen und meine Selbstachtung wahren? <p>Workshop 4: Selbstfürsorge</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie kann ich meine Selbstfürsorge verbessern? <p>Die Workshops können einzeln oder en bloc gebucht werden!</p>
Ziele	Generelles Ziel des Fertigkeiten-Trainings ist es, unangemessene Verhaltens- und Erlebensweisen, die zu psychischen und sozialen Problemen und Belastungen führen, durch angemessene, hilfreichere Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster zu ersetzen.
Adressat*innen	Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress, Gefühlen, Beziehungen und in Selbstfürsorge verbessern wollen.
Kursaufbau	Vier wöchentlich stattfindende Workshops à 1,5 Tage; jeweils freitags von 13 bis 17 Uhr und samstags von 09-16 Uhr
Methoden	Impulsreferate, Diskussionen, Erfahrungsberichte, Übungen, Arbeit in Kleingruppen. Die in der Gruppe vermittelten Fertigkeiten werden im Lebensalltag angewendet und eingeübt. Die Erfahrungen bei der Umsetzung werden jeweils in der nachfolgenden Gruppensitzung besprochen.
Anzahl TN	Mindestens 5 bis maximal 10 Personen
Kursdaten	Jeweils freitags 13-17 Uhr und samstags 09-16 Uhr: 12./13.11., 26./27.11., 10/11.12, 17./18.12.2021
Kursort	Murg-Stiftung, 9573 Littenheid, Hauptstrasse 130
Kurskosten	CHF 300,- pro Workshop / Gesamtpaket CHF 1'200,- Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um einen RCO-Kurs zu besuchen, kann Preisermässigung beantragt werden unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch
Kursleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Martin Weyer, DBT Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe • Carmen Bähler Peer, DBT Peer-Coach
Anmeldung	Martin Weyer, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch Anmeldefrist: bis spätestens 1 Woche vor Seminarbeginn

Kurstitel Nr.4	Gesprächsseminar Mit Weihnachten und Silvester zurechtkommen
---------------------------	---

Beschreibung	Weihnachten und Silvester – Feste von grosser gesellschaftlicher Bedeutung- rücken unweigerlich näher. Doch Festtage können auch eine enorm belastende Zeit sein, die von Ängsten und Problemen geprägt ist. In diesem zweistündigen Gesprächsseminar werden wir uns gegenseitig dabei unterstützen zu reflektieren, inwieweit uns gewisse Aspekte der Festtage beeinträchtigen und inwieweit wir diese erfolgreich bewältigen können.
Ziele	Ziel des Seminars ist es, Möglichkeiten und Strategien zu erarbeiten, die dabei helfen, die mit den Festtagen einhergehenden Herausforderungen zu meistern.
Adressat*innen	Alle am Thema interessierten bzw. vom Thema betroffenen Personen
Kursaufbau	Zweistündiges Gesprächsseminar inklusive einer gemeinsamen, halbstündigen Pause
Methoden	Erfahrungsaustausch in der Gruppe
Anzahl TN	Maximal 12 Personen
Kursdaten	Freitag, 10.12.2021, 18:00 bis 20:30 Uhr
Kursort	In Planung: Pfarreisaal der Katholischen Kirchgemeinde Weinfelden
Kurskosten	CHF 25,- pro Person Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um einen RCO-Kurs zu besuchen, kann Preisermässigung beantragt werden unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch
Kursleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Andi Salina, Peer, Team Recovery • Martin Weyer, Leiter Recovery College
Anmeldung	Martin Weyer, Sekretariat Recovery College Ostschweiz E-Mail: kurse@recoverycollegeostschweiz.ch
Anmeldefrist	Bis spätestens 1 Woche vor Seminarbeginn

Kurstitel Nr.5	In Kooperation mit dem Fortbildungsinstitut "SeeSeminare" in Konstanz/DE
---------------------------	---

Preisvergünstigter Zugang zu allen Webinaren mit Andreas Knuf zum Thema «Umgang mit Gefühlen» und zum Thema «Borderline» für alle Betroffene und Angehörige, die sich über das RCO anmelden. Die Angebote finden Sie unter <https://www.seeminar.de/fortbildungen/online-seminare/webinare/>