

Team Recovery Kollektivgesellschaft
Rosentalstrasse 6
CH-9410 Heiden
info@team-recovery.ch
<https://team-recovery.ch>
<https://genesung.net>



Recovery College
Ostschweiz

Das Recovery College Ostschweiz

Kursprogramm 2023



clenia
Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

OdA GS thurgau
Organisation der Arbeitswelt
Gesundheit und Soziales Thurgau

 **STIFTUNG**
Hans und Marianne Schwyn

Thurgau 

Recovery College
Ostschweiz

Martin Weyer
Rosentalstrasse 6 9410 Heiden

kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch
<https://recoverycollege-ostschweiz.ch>

Herzlich Willkommen im Recovery College Ostschweiz!

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

Unsere Kurse helfen Ihnen dabei, Ihre Gesundheitskompetenzen auszubauen und unterstützen Sie auf Ihrem Weg der Genesung und Gesundheitsprävention. Durch unser Angebot können Sie herausfinden, was Ihnen guttut!

Das Besondere dabei: 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. Im Mittelpunkt der Kurse steht der persönliche Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden mit den jeweiligen Schulungsthemen. Vielstimmigkeit prägt die Lehr- und Lernatmosphäre.

Unsere Kursangebote 2023 im Überblick

(Details, siehe die nachfolgenden Kursbeschreibungen)

- «In Würde zu sich stehen» Seminar zum Umgang mit Stigmatisierungen
- «Trauma verstehen und bewältigen» Seminar zum Umgang mit Traumatisierungen
- «Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit»
- «Umgang mit Abschieden und Übergängen»
- «Skills, Skills, Skills» Seminar zur Verbesserung der Selbst- und Sozialkompetenz
- «Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln»
- «Make-up für die Seele» Schminke-Workshop zur Verbesserung des Selbstwerts
- «Recovery Wege entdecken» Aufbau-seminar in 6 Modulen
- «Aus Krisen lernen» Gesprächsseminar
- «Essstörungen verstehen und bewältigen» Gesprächsseminar
- «Mit Weihnachten und Silvester zurechtkommen» Gesprächsseminar
- «Interprofessioneller Fachaustausch mit Peers» Fachaustausch

Kursort

Sämtliche Kurse finden statt im Kurszentrum:
OdA Gesundheit und Soziales Thurgau, Marktplatz 1, 8570 Weinfelden



Anmeldung

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

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, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch oder rufen sie uns bitte an unter: **077 479 06 75**.



In Würde zu sich stehen

Vierteiliger Kurs zur Stärkung der Anti- Stigma- Kompetenz

Beschreibung

Das Seminar richtet sich an Personen, welche sich mit Stigmatisierungs- und Ausgrenzungserfahrungen auseinandersetzen möchten. Die Teilnehmenden lernen mit Stigmatisierung und Diskriminierung in ihrem beruflichen und privaten Lebensumfeld besser umzugehen.

Kursdaten

Jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr

Dienstag, 07. März 2023
Dienstag, 14. März 2023
Dienstag, 21. März 2023
Dienstag, 28. März 2023

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 150.- pro Personen
CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Stephanie Kay-Ventling, Peer EX IN, Trainerin « In Würde zu sich stehen»
Sevérina Kümin, Peer EX IN, Erwachsenenbildnerin SVEB 1

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch





Trauma verstehen und bewältigen

Beschreibung

Das Seminar richtet sich an Personen, die vom Thema betroffen sind, sei es als Betroffene/r, Angehörige/r oder Fachperson. Die Teilnehmenden verstehen, was ein Trauma ist, wie es entsteht und wie damit umgegangen werden kann. Der Kurs ermöglicht dazu einen Erfahrungsaustausch. Dieser ist nach bestem Wissen triggerfrei, es geht dabei nicht um traumatische Inhalte.

Kursdaten

Jeweils 17:00 bis 20:00 Uhr

Freitag, 17. März 2023

Freitag, 24. März 2023

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 150.- pro Personen

CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Sevérina Kümin, Peer EX IN, Erwachsenenbildnerin SVEB 1
Doris Tschirky, Pflegefachfrau HF

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit

Beschreibung

Dieses Seminar richtet sich an Personen, welche ihre Angst- und Einsamkeitsgefühle sowie ihre Stressreaktionen besser wahrnehmen, verstehen und bewältigen möchten. Es vermittelt Grundlagenwissen zum Thema Selbstfürsorge sowie zur Entstehung, Bedeutung und Verarbeitung von Stress, Angst und Einsamkeit. Die Teilnehmenden finden einen selbstfürsorglichen Umgang mit emotional belastenden Situationen und können ihre Stressreaktionen besser ausbalancieren.

Kursdatum

Samstag, 06. Mai 2023 von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 100.- pro Personen
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Mario Sonderegger, Peer EX-IN, Team Recovery
Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberuf

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Abschied und Übergänge

- Im Fluss des Lebens -

Beschreibung

Warum empfinden wir in manchen Abschiedssituationen tiefen Schmerz und Trauer und manchmal Freude und Befreiung? Können Brüche und ungewollte Übergänge auch nachträglich betrauert werden? Warum fällt es uns im Alltag so schwer über unsere eigenen Emotionen zu reden oder andere auf ihre Trauer anzusprechen? Das Seminar richtet sich an Personen, die sich im Umgang mit Abschied und Übergängen stärken möchten. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie Lebensübergänge bewusst gestalten und sich für einen Neubeginn öffnen können.

Kursdaten

Freitag, 12. Mai 2023 von 13.00 – 17.00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 150.- pro Personen
CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Stephanie Ventling, Gruppenleiterin und Fachexpertin für Recoveryprozesse aus eigener Erfahrung
Andrea Jenny, Organisationsberaterin und Expertin für Palliative Care und Hospizarbeit

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch





Skills, Skills, Skills

Fertigkeiten Seminar zur Verbesserung der Selbst- und Sozialkompetenz

Beschreibung

Das Seminar richtet sich an Personen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress, Gefühlen, Beziehungen und in Selbstwert verbessern wollen. Das Seminar beinhaltet ein achtsamkeitsbasiertes Skillstraining, das sich dem Aufbau von Fertigkeiten in den folgenden Bereichen widmet:

Workshop 1: Stresstoleranz

Welche nicht schädigenden Strategien kann ich einsetzen, um stressreiche, belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen?

Workshop 2: Umgang mit Gefühlen

Wie kann ich meine Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und regulieren?

Workshop 3: Zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung

Wie kann ich befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen und dabei meine Ziele erreichen und meine Selbstachtung wahren?

Workshop 4: Selbstfürsorge und Selbstwert

Wie kann ich meine Selbstfürsorge und meinen Selbstwert verbessern?

Die Workshops können einzeln oder en bloc gebucht werden!

Kursdaten Jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr

Workshop 1: Samstag, 03.06.2023

Workshop 2: Samstag, 10.06.2023

Workshop 3: Samstag, 17.06.2023

Workshop 4: Samstag, 01.07.2023

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 100.- pro Personen und pro Workshop

CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe
Carmen Bähler Peer EX IN, zertifizierter DBT-Peer-Coach

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln

Beschreibung

Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen, aufmerksam und liebevoll mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen umgehen, sind Qualitäten, die das Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit im Leben stärken. Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge gerade für Menschen in schwierigen Lebenslagen deutlich hilfreicher sind als das vielzitierte Selbstwertgefühl. Der Workshop unterstützt mit einfachen, wirksamen Übungen und praktischen Werkzeugen die Teilnehmenden darin, ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu entwickeln und sie im Alltag sinnvoll für sich einzusetzen.

Kursdaten

Samstag, 24. Juni 2023 von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 100.- pro Personen
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe
Andreas Salina, Peer Ex IN, Recovery-Trainer

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch





Make-up für die Seele

Schmink-Workshop zur Verbesserung des Selbstwerts

Beschreibung

Was wäre, wenn wir unsere innere Schönheit auf dem Weg zu uns selbst auch im Äusseren zum Ausdruck bringen können und das Äussere im Umkehrschluss unsere innere Schönheit verstärkt?

Das Erleben von Scham, Minderwertigkeitsgefühlen und eigene oder fremde Stigmatisierungen können uns daran hindern, eine Beratung in einem Fachgeschäft oder einem Kosmetiksalon in Anspruch zu nehmen.

In diesem Kurs lernen Sie, welche Hautpflege Ihnen guttut und wie Sie Ihren eigenen Hauttypen bestimmen. Sie lernen, wie ein Make-up Ihren Gesichtszügen entsprechen angepasst, worauf bei der Farbwahl geachtet wird und wie es besser hält. Dies kann Ihnen im Alltag zu mehr Sicherheit im Auftreten verhelfen.

Die Beweggründe für den Kursbesuch können so vielfältig wie eine Farbpalette sein. Doch das Wohlfühlen in der eigenen Haut und das Unterstreichen der eigenen Persönlichkeit ist wichtig.

Kursdaten zur Auswahl

Jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr

Samstag, 08. Juli 2023

Samstag, 02. September 2023

Samstag, 09. Dezember 2023

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 150.- pro Personen

CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Carmen Bähler, DBT-Peer Coach, Peer EX IN, Visagistin, Visagist of Mask, Kosmetikerin, Process Communication Model Trainer

Franziska Mannino, Soziale Arbeit FH, Selbständige Hautpflege- und Dekorativkosmetikberaterin

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Recovery Wege entdecken

Sechsteiliges Aufbauseminar zur Stärkung der Recovery-Kompetenzen

Beschreibung

Das Seminar «Recovery Wege entdecken» richtet sich an Menschen, die auf ihrem eigenen Genesungsweg gezielt weiter vorankommen möchten. Im Rahmen eines modular aufgebauten, erfahrungs- und anwendungsorientierten Lernprozesses werden die Teilnehmenden darin unterstützt, ihre Recovery-Fundamente zu festigen, Kompetenzen für die Gestaltung ihres jeweils eigenen Genesungswegs zu erwerben und diese in ihrem Lebensumfeld zu integrieren.

Kursaufbau

6 Module à 1,5 Tage im Zeitrahmen von 3 Monaten zu den folgenden Themen:

Kursdaten

Kennenlern-Halbtage: 17. Juni 2023, von 09:00 bis 12:00 Uhr

Module jeweils freitags, 13:00 bis 18:00 Uhr, und samstags, 09:00 bis 16:00 Uhr

Modul 1: 18. / 19. August 2023	Gesundheit und Wohlbefinden
Modul 2: 01. / 02. September 2023	Verständnis und Erfahrung
Modul 3: 15. / 16. September 2023	Selbstbestimmung und Empowerment
Modul 4: 29. / 30. September 2023	Recovery
Modul 5: 13. / 14. Oktober 2023	Sinnsuche und Genesung
Modul 6: 27. / 28. Oktober 2023	Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 1'400.- pro Personen

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Andreas Salina, Peer Ex IN, Trainer Recovery Wege
Mario Sonderegger, Peer EX IN, Trainer Recovery Wege

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch





Aus Krisen lernen

Trialogisches Gesprächsseminar

Beschreibung

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 Schuldgefühlen des Umfelds zurechtzukommen? Wie können Angehörige Anteil nehmen, ohne sich zu überfordern? Was können Fachpersonen, Betroffene und Angehörige voneinander lernen, wie können sie einander unterstützen? Diesen und anderen Fragen wollen wir an sechs Abenden mit jeweils einem Schwerpunktthema nachgehen. Eingeladen sind Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung, Angehörige und Fachpersonen aus dem psychiatrischen Berufsfeld.

Kursdaten Jeweils 18:30 bis 20:30 Uhr

Donnerstag, 21. September 2023
Donnerstag, 05. Oktober 2023
Donnerstag, 19. Oktober 2023

Donnerstag, 28. September 2023
Donnerstag, 12. Oktober 2023
Donnerstag, 26. Oktober 2023

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

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

Moderation

Raphael Staub, Pflegefachmann HF
Sevérina Kümin, Peer EX IN

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Esstörungen verstehen und bewältigen

Triologisches Gesprächsseminar

Beschreibung

Essstörungen sind ernsthafte psychische Erkrankungen, die als schwer therapierbar gelten. Die Anorexia nervosa (Magersucht) zählt immer noch zu den psychischen Erkrankungen mit der höchsten Sterblichkeitsrate. Trotzdem mangelt es vielfach an Wissen und Verständnis für den Einzelfall. Ist das eigene Kind davon betroffen, steht man als Angehöriger oft hilflos daneben.

In dem moderierten Gesprächsseminar sitzen Betroffene, Angehörige und Fachpersonen zusammen, um gemeinsam Fragen nachzugehen wie: Was sind die Ursachen? Wie kann auffälliges Essverhalten rechtzeitig erkannt und angesprochen werden? Was brauchen die erkrankten Menschen, um zu genesen, wie können Essstörungen erfolgreich behandelt werden? Was können Angehörige, Fachleute und Betroffene voneinander lernen, wie können sie einander unterstützen?

Kursaufbau

Die Themen werden von den Teilnehmern am ersten Seminarabend gemeinsam ausgewählt. Der partnerschaftliche, triologische Erfahrungsaustausch fördert das gegenseitige Verständnis und hilft den Beteiligten, einen angemessenen Umgang mit dem Thema zu finden.

Kursdaten

 Jeweils 18:30 bis 20:30 Uhr

Mittwoch, 25. Oktober 2023
Mittwoch, 08. November 2023
Mittwoch, 22. November 2023

Dienstag, 31. Oktober 2023
Mittwoch, 15. November 2023
Mittwoch, 29. November 2023

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

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

Moderation

Beate Tonina, Bildungsverantwortliche Clenia Littenheid
Martin Weyer, Fortbildungsverantwortlicher Clenia Littenheid / Angehöriger

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Mit Weihnachten & Silvester zurecht- kommen

Beschreibung

Weihnachten und Silvester sind Feste von grosser gesellschaftlicher Bedeutung. Doch Festtage können auch eine enorm belastende Zeit sein, die von Ängsten und Problemen geprägt ist. In diesem dreistündigen Gesprächsseminar erarbeiten wir miteinander Möglichkeiten und Strategien, die uns dabei helfen, die mit den Festtagen einhergehenden Herausforderungen zu bewältigen.

Kursdatum

Samstag, 16. Dezember 2023 von 13:00 bis 16:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 25.- pro Person

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Moderation

Andreas Salina, Peer Ex IN, Recovery-Trainer
Martin Weyer, Fortbildungsverantwortlicher Clenia Littenheid / Angehöriger

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Das Recovery College Ostschweiz lädt ein:



Interprofessioneller Fachaustausch mit Peers

Beschreibung

Im Zentrum dieses Fachaustauschs steht das gemeinsame Reflektieren von beruflichen Erfahrungen und Fragestellungen rund um die psychiatrische Gesundheitsversorgung, mit dem Ziel, dass sich die Behandlung möglichst an den Bedürfnissen der Klient*innen orientiert.

Adressat*innen

Für Fachpersonen und Peermitarbeitende aus der Nordostschweiz, die in psychosozialen Einrichtungen berufstätig sind.

Daten der Netzwerktreffen 2023

Jeweils 17:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 02. März 2023

Donnerstag, 01. Juni 2023

Donnerstag, 07. September 2023

Ort

Kurszentrum OdA Gesundheit & Soziales Thurgau
Marktplatz 1
8570 Weinfelden

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldungen

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

