

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 2024



clenia
Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

OdA GS thurgau
Organisation der Arbeitswelt
Gesundheit und Soziales Thurgau

STIFTUNG
Hans und Marianne Schwyn

Thurgau



Herzlich Willkommen im Recovery College Ostschweiz!

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 gut tut!

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 in 2023 im Überblick

(Details mögen Sie den nachfolgenden Kursbeschreibungen entnehmen)

- Kurs 1 «Abschied und Übergänge»
- Kurs 2 «Achtsames Waldbaden (Shinrin Yoku)»
- Kurs 3 «Auf Schatzsuche im eigenen Leben»
- Kurs 4 «Aus Krisen lernen- dialogisches Gesprächsseminar»
- Kurs 5 «Der Soundtrack unseres Lebens»
- Kurs 6 «Die eigene Stimme entdecken»
- Kurs 7 «Die Sache mit der Angst- Angsterkrankungen verstehen und bewältigen»
- Kurs 8 «Duftwelten entdecken: Herstellen eines individuellen Raumsprays und Massageöls»
- Kurs 9 «Duftwelten entdecken: Herstellen eines Kräuter- und Badesalzes»
- Kurs 10 «Essstörungen verstehen und bewältigen- dialogisches Gesprächsseminar»
- Kurs 11 «In Würde zu sich stehen»
- Kurs 12: «Kreativkurs Dosenkunst»
- Kurs 13 «Kreativkurs Macramee-Federn»
- Kurs 14 «Make-up für die Seele»
- Kurs 15 «Mit Weihnachten und Silvester zurechtkommen»
- Kurs 16 «Psychisch belastete Eltern in ihrer Elternrolle unterstützen»
- Kurs 17 «Recovery Wege entdecken»
- Kurs 18 «Richtig verstehen und verstanden werden- Kommunikationsseminar»
- Kurs 19 «Selbstfürsorglicher Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit»
- Kurs 20 «Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln»
- Kurs 21 «Selbstschädigendes Verhalten besser verstehen und bewältigen»
- Kurs 22 «Trauma verstehen und bewältigen»
- Kurs 23 «Vom klugen Umgang mit Gefühlen»
- Kurs 24 «Interprofessioneller Fachaustausch mit Peers»
- Kurs 25 «Ostschweizer Psychopharmaka-Trialog»

Kursort

Die Kurse finden mehrheitlich statt im

Kurszentrum der 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.



Kurs 1

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?

Die beiden aufeinander aufbauenden, halbtägigen Seminare richten 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

Zwei aufeinander aufbauende, halbtägige Samstags-Termine im Abstand von 2 Wochen:

Samstag, 09. März, 2024, von 14:00 bis 17:00 und

Samstag, 23. März, 2024, von 13:00 bis 17:00

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 Expertin für Recovery-Prozesse aus eigener Erfahrung
Andrea Jenny, Organisationsberaterin und Expertin für Palliative Care und Hospizarbeit

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 2

Achtsames Waldbaden (Shinrin Yoku)

Beschreibung

Waldbaden (auf Japanisch Shinrin Yoku) ist eine Jahrhunderte alte Praktik aus Japan, bei der man sich achtsam im Wald aufhält und die gesundmachenden und -erhaltenden Effekte der Natur erleben kann. Stress, Schlafstörungen und Ängste können reduziert und Konzentration als auch Aufmerksamkeit verbessert werden auf der psychischen Ebene. Physisch kann sich durch den bewussten Aufenthalt im Wald die Herzrate verringern und Atemwegserkrankungen sowie Zuckerwerte verbessert werden.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich die gesundmachende, stressreduzierende Wirkkraft des achtsamen Waldbadens zu eigen machen wollen.

Kursdaten

Drei fortlaufende Daten:

Donnerstag, 25. April 2024

Donnerstag, 02. Mai 2024

Mittwoch, 08. Mai 2024, jeweils 18:00 bis 20:00

Kursort

Treffpunkt auf dem Areal der Clenia Littenheid
9573 Littenheid, Hauptstrasse 130, **Parkplatz hinter dem Haus Panorama**

Kurskosten

CHF 120.- pro Personen

CHF 60.- 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

Fernando Gomez, Pflegefachmann TK Frauenfeld

Mario Sonderegger, Peer/Genesungsbegleiter, MBSR-Trainer

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 3

Auf Schatzsuche im eigenen Leben

Beschreibung:

Bei der Schatzsuche im eigenen Leben geht es darum, mit Methoden aus der sogenannten Biographie-Arbeit Ressourcen, Schätze, Erinnerungen, Erlebnisse, Stärken, aber auch Wünsche und Träume im eigenen Leben zu entdecken und sich dann auch darüber auszutauschen, wobei jede/r natürlich selbst bestimmt, was die anderen von ihm/ihr Wissen dürfen (und ob überhaupt). Dabei versuchen wir, nicht nur den Kopf anzusprechen, sondern auch Symbole und Bilder einzusetzen.

Wer den Eindruck hat, dass da im eigenen Leben keine Schätze zu entdecken sind, ist herzlich eingeladen einfach einmal so zu tun, als ob da etwas wäre, und zu schauen, was passiert...

Kursdaten zur Auswahl

**Samstag, 01. Juni 2024 oder
Samstag, 21. September 2024, jeweils 09:00 bis 13:00**

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

Kristina Grafström, Katholische Psychiatrie-Seelsorgerin
Sevérina Kümin, Genesungsbegleiterin / Peer EX IN; SVEB 1

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 4

Aus Krisen lernen

Triologisches 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 vier Abenden mit jeweils einem Schwerpunktthema nachgehen. Eingeladen sind Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung, Angehörige und Fachpersonen aus dem psychiatrischen Berufsfeld.

Kursdaten

Vier wöchentlich fortlaufende Abendtermine:

Donnerstag, 07. November, 2024

Donnerstag, 14. November, 2024

Donnerstag, 21. November, 2024

Donnerstag, 28. November, 2024, jeweils 18:30 bis 20:30

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, Genesungsbegleiterin / Peer EX IN

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 5

Der Soundtrack unseres Lebens

Beschreibung

Musik begleitet uns während unseres ganzen Lebens, und wichtige Lebensereignisse werden vielfach durch Popsongs oder Musikstücke geprägt. Manchmal entsteht sogar eine starke emotionale Verbundenheit zu einzelnen Bands oder Interpret*innen und ihren Songs: Sie vermitteln Stimmungen, die kaum in Worte zu fassen sind. Über die Jahre kann eine Sammlung von Songs und Musikstücken entstehen, oder anders gesagt: ein Soundtrack unseres eigenen Lebens.

Gemeinsam tauschen wir uns über diese persönlichen Soundtracks aus. Die Kursteilnehmenden sind eingeladen, ein oder zwei Musikstücke, die ihnen wichtig sind oder die ihr Leben geprägt haben, mitzubringen und einander vorzustellen. Wir tauschen uns darüber aus, welche Bedeutung sie haben und ordnen sie entsprechenden Lebenssituationen zu. Und wer weiss,- vielleicht entdeckt die oder der eine oder andere für sich einen neuen Song für ihre oder seine eigene Lebenssituation....

Kursdatum

Samstag, 23. März, 2024 13:00 bis 17:00

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

André Pollmann, DJ, Musikproduzent, Experte aus Erfahrung
Martin Weyer, Experte aus Erfahrung, Angehörigen-Peer

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 6

Die eigene Stimme entdecken

Beschreibung

Unsere Stimme ist der Spiegel unserer Seele. Die Forschung erweist, dass Singen einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und unsere Gesundheit hat. In diesem Seminar entwickeln wir neuen Mut, unsere Stimme zu entdecken, ohne sie zu bewerten. Dabei arbeiten wir stimmlich und musikalisch und erfahren im gemeinsamen Singen von verschiedenen Liedern die positive Kraft des Singens auf unser Befinden.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die Freude im gemeinsamen Singen finden und dabei ihre eigene Stimme entdecken möchten. Gerade auch Personen, die gerne singen würden, sich bisher aber nicht wagten, sind herzlich dazu eingeladen.

Kursdaten

Donnerstag, 18. April, 2024

Donnerstag, 25. April 2024

Donnerstag, 02. Mai 2024, jeweils 19:00 bis 21:00

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 120.- pro Personen

CHF 60.- 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

Claudia Dahinden Manser, Kinder- und Erwachsenenchorleiterin, Erwachsenenbildnerin, Schulmusikerin, Primarlehrerin

Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe / Recovery College Ostschweiz

Mario Sonderegger, Genesungsbegleiter, Team Recovery

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 7

Die Sache mit der Angst

«Angsterkrankungen verstehen und bewältigen»

Beschreibung

Angst hat viele Gesichter. Ängste weisen uns auf mögliche Gefahren hin und schützen vor Verletzungen. Doch wenn die Angst aus dem Ruder läuft, breiten sich Ängste in unserem Leben aus und übernehmen die Steuerung im Alltag. Eine Angsterkrankung entsteht. Im Kurs setzen wir uns vertieft mit der Entstehung und Entwicklung von Angsterkrankungen auseinander, erörtern den Teufelskreis der Angst sowie den gelungenen Umgang mit Gefühlen.

Kursdatum

Samstag, 24. August 2024, 13:00 bis 17:00

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

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

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kurs 8

Duftwelten entdecken

Herstellen eines individuellen Raumsprays und Massageöls

Beschreibung

Düfte begleiten uns Menschen seit Urzeiten, sie wecken Erinnerungen und haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Warum ist das so und welcher Duft hat welche Wirkung? Das Einatmen von ätherischen Ölen ist die effektivste Heilmethode in der Aromatherapie. Über das limbische System erreichen die Duftstoffe direkt das Grosshirn und die Wirkung setzt sofort ein. Wie bringen wir diese duftende «Heilkraft» in unser Leben und worauf ist dabei zu achten. Theoretischer Input zur Geschichte und zum Einsatz von Düften; Erfahrungsaustausch zur Wirkung einzelner Düfte. Praktischer Teil: Herstellen eines individuellen Raumsprays und Massageöls

Kursdatum

Samstag, 20. April, 2024, von 13:00 bis 17:00

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

Jaqueline Schwegler, Genesungsbegleiterin, Team Recovery
Michaela Guidon, Dipl. Heilpraktikerin, Sozialarbeiterin und Genesungsbegleiterin

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 9

Duftwelten entdecken

Herstellen eines Kräuter- und Badesalzes

Beschreibung

Sowohl in der Küche wie auch beim Baden verwenden wir Menschen Kräuter und Düfte. Wir möchten euch anregen, diese wohltuenden Geschenke der Natur in euer Leben zu bringen.

Theoretischer Input zur Wirkung der Kräuter auf die Verdauung und somit auf die Gesundheit des Menschen. Praktischer Teil: Herstellung eines Kräuter- und Badesalzes.

Kursdatum

Samstag, 26. Oktober 2024, von 13:00 bis 17:00

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

Jaqueline Schwegler, Genesungsbegleiterin, Team Recovery
Michaela Guidon, Dipl. Heilpraktikerin, Sozialarbeiterin und Genesungsbegleiterin

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 10

Essstörungen 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

Zwei aufeinander aufbauende, halbtägige Samstags-Seminare. Die Themen werden von den Teilnehmern gemeinsam bestimmt. Der partnerschaftliche, triologische Erfahrungsaustausch fördert das gegenseitige Verständnis und hilft den Beteiligten, einen angemessenen Umgang mit dem Thema zu finden.

Kursdaten

**Samstag, 09. November 2024 und
Samstag, 23. November 2024, jeweils 13:00 bis 17:00**

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



Kurs 11

In Würde zu sich stehen

Zwei halbtägige Workshops zur Stärkung der Antistigma- Kompetenz

Beschreibung

Die beiden aufeinander aufbauenden Workshops richten 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

Zwei aufeinander aufbauende, halbtägige Freitags-Termine:

Freitag, 19. April 2024 und

Freitag, 03. Mai 2024, jeweils, 16:00 bis 20:00

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 Kumin, Peer EX IN, Erwachsenenbildnerin SVEB 1

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 12

Kreativkurs «Dosenkunst»

Beschreibung

Du möchtest einen kreativen Workshop machen, dann lass hier deiner Kreativität freien Lauf! In diesen Workshop kreieren wir eine stilvolle Tischdekoration aus Konservendosen sowie mit Hilfe von Tonpapier- Schablonen hergestellten Papierrosen. Mit Ton- und Aquarell- Papier zeichnen wir nach Belieben mit schwarzen Fineliner oder dickeren Edding Stifte kreative Motive nach Vorlagen von Sieglinde die nach Belieben eigene Eindrücke bekommen können. Nun kleben wir die bemalten Papiere auf die vorher abgemessene Dose. Anschliessend werden die vorbereiteten Tonpapier-Schablonen für die Rosen ausgeschnitten, gefaltet und zusammengefügt. Zuletzt zieren Schleifenbänder, Kordeln, Baumwollspitze und Sisalgras die mal gewesene einfache Dose. Diese Tricks und Tipps, die ich dir hier in diesem Kurs gezeigt habe, wie man aus einer ganz normalen Dose ein individuelles Kunstwerk fertigt, kannst du als eine tolle Tischdeko verwenden oder verschenkst sie sogar. Alles ist möglich!!



Kursdatum

Freitag, 22. März 2024, 13:00 bis 17:00

Kursort

Living Museum Wil

Auf dem Areal der Psychiatrische Klinik Wil, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil

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

Sieglinde Höglmeier, Living Museum Wil, Expertin aus Erfahrung

Martin Weyer, Leiter Recovery College Ostschweiz

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 13

Kreativkurs «Macramee-Federn»

Beschreibung

Macramee hat mich schon damals als jungliches Mädchen begeistert. In der Schule wurde im Fach Handarbeit die Kunst des Makramees unterrichtet. Ich lernte, wie man aus einem naturfarbigen Baumwollgarn und schönen erdfarbenen Holzperlen mittels bestimmten Knüpftchniken eine tolle Blumenampel zaubern konnte. Doch zurück zu diesem Workshop, wie gehen wir vor: Insgesamt knüpfen wir drei Makramee Federn. Für jede Feder nehmen wir ein kurzes Stück Schwemmholz und einen Lederfaden zum Aufhängen. Zurecht geschnittene Garne gehören ausser den Holzperlen, in natur oder bemalt, zum Grundmaterial. Nachdem die Garne miteinander geschickt verknüpft werden, kämmen wir die Fäden glatt. Haarspray oder Textilleim dient als gute Fixierung. Ein wirklich tolles Kunststück mit aussergewöhnlichem Flair! Makramee- nicht nur ein Begriff aus vergangenen Zeiten, sondern auch eine interessante Kombination von behaglicher Wohnlichkeit, gepaart mit einem Hauch von Boho Style. Mach mit, probier es aus!



Kursdatum

Freitag, 13. September 2024, 13:00 bis 17:00

Kursort

Living Museum Wil

Auf dem Areal der Psychiatrische Klinik Wil, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil

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

Sieglinde Höglmeier, Living Museum Wil, Expertin aus Erfahrung
Martin Weyer, Leiter Recovery College Ostschweiz

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 14

Make-up für die Seele

Schmink-Workshop zur Verbesserung des Selbstwerts

Beschreibung

In diesem ganztägigen Workshop lernen Sie, welche Hautpflege Ihnen guttun könnte und wie Sie Ihren eigenen Hauttypen bestimmen können. Des Weiteren lernen Sie, wie ein Make-up Ihren Gesichtszügen entsprechend angepasst werden kann, worauf bei der Farbwahl geachtet werden kann und wie es besser hält. Das Seminar richtet sich an Personen, die den Umgang mit Hautpflege- und Schmink-Produkten erlernen möchten und so einen Schritt zu mehr Selbstfürsorge und Selbstsicherheit tun wollen. Die Beweggründe für den Kursbesuch können so vielfältig wie eine Farbpalette sein, doch das Wohlfühlen in der eigenen Haut sowie das Unterstreichen der eigenen Persönlichkeit soll unser Hauptziel sein.

Kursdaten zur Auswahl

Dienstag, 18. Juni 2024 oder

Samstag, 21. September 2024, jeweils von 09:00 bis 16:00

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

Franziska Mannino, Soziale Arbeit FH, Selbständige Hautpflege- und Dekorativkosmetikberaterin
Carmen Bähler, DBT-Peer Coach, Peer EX IN, Visagistin, Visagist of Mask, Kosmetikerin, Process Communication Model Trainer

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 15

Mit Weihnachten & Silvester zurechtkommen

Triologisches Gesprächsseminar

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, 14. Dezember 2024, von 13:00 bis 16:00

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 Clienia Littenheid

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kurs 16

Psychisch belastete Eltern in ihrer Elternrolle unterstützen

Beschreibung

Kinder mit einem psychisch belasteten Elternteil wurden früher oft als die vergessenen Angehörigen bezeichnet. Dabei weiss man, dass sich Eltern dann auf Hilfsangebote einlassen können, wenn sie sich in ihrer Elternschaft ernst genommen fühlen.

Dieser halbtägige Workshop beschäftigt sich mit den Grundlagen der Elternschaft im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung, vermittelt Strategien zum Umgang mit Belastungen und unterstützt die Eltern in der Weiterentwicklung ihrer eigenen Kompetenzen.

Mit diesem Workshop möchten wir sowohl psychisch belastete Eltern in ihrer Elternrolle unterstützen, als auch Fachpersonen, die mit psychisch belasteten Eltern mit Kindern arbeiten. So können wir die Widerstandsfähigkeit der gesamten Familie stärken und eine gesunde Entwicklung der Kinder fördern.

Kursdatum

Freitag, 26. April 2024, von 13:00 bis 17:00

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

Ina Spycher / Psychologin Beratungsstelle iks Institut Kinderseele Schweiz (IKS)
Mario Sonderegger / Andreas Salina, Angehörigen-Peers, Recovery College Ostschweiz

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 17

Recovery Wege entdecken

Sechsteiliges Aufbau-seminar 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:

Modul 1: Gesundheit und Wohlbefinden – Modul 2: Verständnis und Erfahrung – Modul 3: Selbstbestimmung und Empowerment – Modul 4: Recovery – Modul 5: Sinnsuche und Genesung – Modul 6: Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge

Kursdaten

Kennenlern-Halbttag: Samstag, 15. Juni 2024, von 09:00 bis 12:00

Modul 1: 16. und 17. August 2024

Modul 2: 30. und 31. August 2024

Modul 3: 13. und 14. September 2024

Modul 4: 27. und 28. September 2024

Modul 5: 11. und 12. Oktober 2024

Modul 6: 25. und 26. Oktober 2024

Jeweils freitags von 13:00 bis 18:00 und samstags von 08:00 bis 16:00

Kursort

Auf dem Areal der Clenia Littenheid

9573 Littenheid, Hauptstrasse 130 / Haus Erle

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

Martin Weyer, Leiter Fortbildung & Entwicklung Pflege, Clenia Littenheid

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kurs 18

Richtig verstehen und verstanden werden

Ganztägiges Kommunikationsseminar

Beschreibung

Das eintägige Kommunikationsseminar "Richtig verstehen und verstanden werden" bietet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und effektive Kommunikationsstrategien zu erlernen. In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmer*innen verschiedene Techniken und Ansätze kennen, um ihre Kommunikation in unterschiedlichen Situationen zu verbessern.

Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Reflexionen werden die Teilnehmer dazu ermutigt, ihre Zuhör- und Ausdrucksfähigkeiten zu entwickeln. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem aktiven Zuhören, der klaren Verständigung und der treffgenauen Kommunikation. Die Teilnehmer werden sensibilisiert für nonverbale Signale und lernen, diese gezielt einzusetzen, um ihre Botschaften effektiver zu vermitteln.

Das Seminar richtet sich an Personen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext verbessern möchten. Es ist besonders geeignet für alle die in ihrer Kommunikation erfolgreich sein möchten. Die Teilnehmer*innen profitieren von der langjährigen Erfahrung und Expertise der Kursleitung, die praxisnahe Tipps, Techniken und Beispiele vermittelt.

Kursdaten zur Auswahl

Samstag, 27. April 2024 oder

Samstag, 28. September 2024

Jeweils 09:00 bis 17:00

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

300,- CHF pro Person

100,- CHF für Bezüger:innen von IV oder Sozialhilfe

inklusive Verbrauchsmaterial & Kursunterlagen

Kursleitung

Eric Leonhard, Process Communication Model Trainer, www.leonhardcoaching.ch

Carmen Bähler, Peer EX IN Recovery, DBT-Peer Coach, Process Communication Model Trainer

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 19

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, 25. Mai 2024, 13:00 bis 17:00

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 Pflegeberufe

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kurs 20

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln

Beschreibung

Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen, aufmerksam und liebevoll mit sich selber 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.

Kursdatum

Samstag, 22. Juni 2024, von 13:00 bis 17:00

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

Kurs 21

Selbstschädigendes Verhalten besser verstehen und bewältigen

Beschreibung

Selbstschädigendes Verhalten zeigt sich auf verschiedene Arten: Sei es körperlich selbstverletzendes Verhalten, der Konsum von Substanzen mit der Absicht, sich zu betäuben oder unangenehme Gefühle zu regulieren, sei es das Sicheinlassen auf toxische Beziehungen oder sich aus unerklärlichen Gründen heraus selbst zu sabotieren.

In diesem halbtägigen Seminar wollen wir Wissen über Entstehung und Funktion von selbstschädigendem Verhalten vermitteln. Es werden praktische Möglichkeiten aufgezeigt und eingeübt, wie mit starkem innerem Druck anders umgegangen werden kann. Fertigkeiten-Training und Achtsamkeitsübungen werden als erfolgreiche Therapiemöglichkeiten vorgestellt und gemeinsam eingeübt.

Wir möchten vermitteln, dass es Wege gibt, selbstschädigendes Verhalten zu reduzieren oder ganz zu beenden und ein lebenswertes Leben zu führen

Kursdatum

Samstag, 04. Mai 2024, 13:00 bis 17:00

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, zert. DBT Peer-Coach

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 22

Trauma verstehen und bewältigen

Beschreibung

Das Seminar gibt Einblick, wie Traumata entstehen und welche Regulierungstechniken für eine Bewältigung unterstützend oder hinderlich sein können. Es richtet sich an alle Personen, die sich mit dem Thema gemeinschaftlich und auf Augenhöhe auseinandersetzen möchten. Das können Betroffene, Angehörige, Fachpersonen oder generell Interessierte sein. Der Kurs vermittelt Basiswissen und ermöglicht dazu einen Erfahrungsaustausch. Dieser ist nach bestem Wissen Trigger-frei. Wir legen Wert darauf, dass keine Traumainhalte einander mitgeteilt werden.

Kursdaten

Zwei aufeinander aufbauende Abendseminare:

**Freitag, 30. August 2024. und
Freitag, 06. September 2024, von 16:00 bis 20:00**

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, Traumaberaterin SIPT I.A.
Doris Tschirky, Pflegefachfrau HF, Traumaberaterin SIPT

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kurs 23

Nichts als Gefühle- Vom klugen Umgang mit Gefühlen

Beschreibung

Die Kontrolle über seine Gefühle oder sein Verhalten zu verlieren, ist sehr unangenehm und oft auch peinlich. Manchen Menschen „passiert“ es häufiger als anderen, etwa beim Grübeln in Form von endlosen Gedankenschleifen oder geplagt von unrealistischen Ängsten. Auch bei Wut und Ärger kann man leicht die Beherrschung verlieren, was zur Belastung von Beziehungen führt. Es ist durch wissenschaftliche Studien längst erwiesen: Ein kluger, reflektierter Umgang mit Gefühlen ist für unser Lebensglück wichtiger als ein hoher IQ.

In diesem halbtägigen Seminar können die Teilnehmenden eigene herausfordernde Lebenssituationen einbringen und dazu Strategien und Fertigkeiten zum klugen Umgang mit Gefühlen entwickeln.

Kursdatum

Samstag, 05. Oktober 2024, 13:00 bis 17:00

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, zert. DBT Peer-Coach

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kurs 24

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 in 2024

Donnerstag, 14. März

Donnerstag, 20. Juni

Donnerstag, 26. September, jeweils 17:30 bis 20:00

Ort

Kurszentrum OdA Gesundheit & Soziales Thurgau
Marktplatz 1
8570 Weinfelden

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldungen

direkt an: martin.weyer@clienia.ch oder kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch



Kurs 25

Psychopharmaka- Fluch oder Segen?

Triologisches Gesprächsseminar in Kooperation mit dem Betula Romanshorn

Beschreibung

Psychopharmaka spielen eine wichtige Rolle bei der Behandlung psychischer Erkrankungen. Doch sie sind auch Grund für Ängste und Verunsicherungen. Betroffene fürchten sich vor Abhängigkeit, oder Wesensveränderungen. Auch viele Behandler und Angehörige haben Unsicherheiten in Bezug auf den Einsatz, die Wirkungsweisen und die Wechselwirkungen der zahlreichen auf dem Markt verfügbaren Medikamente. Das moderierte Gesprächsseminar dient dem offenen Austausch von Erfahrungen mit Psychopharmaka im vielstimmigen Dialog von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Der dialogische Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe ermöglicht den Teilnehmenden, gemeinsamen Fragen nachzugehen, fördert das gegenseitige Verständnis und hilft somit allen Beteiligten, einen angemesseneren Umgang mit diesem wichtigen Thema zu finden.

Mögliche Themen und Fragestellungen:

- Ersehnte Hilfe oder notwendiges Übel: Wie sinnvoll ist es Psychopharmaka zu nehmen?
- Leben mit oder ohne Psychopharmaka, was bedeutet dies für Betroffene und Angehörige?
- Was erwarten sich Betroffene, Angehörige, Fachpersonen von der Psychopharmakotherapie?
- Medikamente reduzieren, wechseln oder absetzen? Gibt es Alternativen zur Pharmakotherapie? Gibt es dazu Erfahrungen? Gibt es dafür Unterstützungsangebote?
- Darf ich oder muss ich– Psychopharmaka gegen den eigenen Willen?
- Medikamenteneinnahme– Stigma für Betroffene und Angehörige?

Diesen und anderen Fragen wollen wir an sechs Abenden mit jeweils einem Schwerpunktthema nachgehen. Eingeladen sind Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung sowie Angehörige und Fachpersonen aus dem psychosozialen Berufsfeld.

Kursdaten

Sechs wöchentlich fortlaufende Termine:

Mittwoch, 22. Mai 2024

Mittwoch, 29. Mai 2024,

Mittwoch, 05. Juni 2024

Mittwoch, 12. Juni 2024

Mittwoch, 19. Juni 2024

Mittwoch, 26. Juni 2024, jeweils 18:30 bis 20:30

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 (Clenia Littenheid AG)

Martin Weyer (Recovery College Ostschweiz)

Anmeldung

Direkt unter: kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch