



## 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 sechs 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:

**07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2024**, jeweils 18:30 bis 20:30 Uhr

## 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](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)