

### Themen

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?



**Kosten** für alle 6 Abende  
Betroffene: CHF 30  
Angehörige und Fachleute: CHF 60

### Anmeldung & Auskünfte

Regina Pauli  
Selbsthilfe Thurgau  
071 620 10 00  
regina.pauli@selbsthilfe-tg.ch  
oder  
Martin Weyer  
Clenia Littenheid AG  
071 929 64 35  
martin.weyer@clenia.ch

**Anmeldeschluss bis spätestens: 03.05.2021**

### Ort

Clenia Littenheid AG  
Externe Psychiatrische Dienste Thurgau  
Frauenfeld  
Laubgasse 31  
8500 Frauenfeld

### Daten

Donnerstage, von 18.30 bis 20.30 Uhr  
20. Mai 2021  
27. Mai 2021  
03. Juni 2021  
10. Juni 2021  
17. Juni 2021  
24. Juni 2021

### Moderation

Martin Weyer (Clenia Littenheid AG)

### Co-Moderation

Melina Wälle (Expertin aus Erfahrung,  
EPD Frauenfeld, Clenia Littenheid AG)



## Dialog

## Gesprächsseminar Mit Krisen umgehen, aus Krisen lernen



6 moderierte Abende  
von 18.30 bis 20.30 Uhr  
**in Frauenfeld**

*Die Veranstaltung wird mit 2 Credits  
pro Abend von der SGPP anerkannt*

Diesen und anderen Fragen wollen wir an sechs Abenden mit jeweils einem Schwerpunkt-Thema nachgehen.

Eingeladen sind Menschen mit der Erfahrung psychischer Erschütterung, betroffene Angehörige und Fachpersonen aus dem psychiatrischen Berufsfeld.

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

#### Mögliche Fragestellungen:

- **Was sind die Auslöser von Krisen, gibt es Frühwarnzeichen?**
- **Wie können Krisen rechtzeitig erkannt und angesprochen werden?**
- **Was brauchen die Menschen, die darunter leiden?**
- **Wie können Krisen erfolgreich bewältigt werden?**
- **Wie können Angehörige, Fachleute und Betroffene einander unterstützen?**
- **Wie sich selber schützen oder abgrenzen?**
- **Was kann man aus Krisen lernen, wozu sind sie gut?**
- **Gibt es mögliche Präventionsansätze?**

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem Dialog teilzunehmen:



**SELBSTHILFETHURGAU**

**Selbsthilfezentrum Thurgau**

Freiestrasse 10  
Postfach 429  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

In Kooperation mit:

 **clienia** Führend in Psychiatrie  
und Psychotherapie  
[info.littenheid@clienia.ch](mailto:info.littenheid@clienia.ch)  
[www.clienia.ch](http://www.clienia.ch)