

Veranstaltungsinformationen

Eine Veranstaltung von

akompa



ipw INTEGRIERTE
PSYCHIATRIE

quellenhofstiftung
würde · hoffnung · perspektive



Sucht
Prävention
Bezirk Dielsdorf

veso RADIO
SCHBVC
FORMÄT

Zum Internationalen Tag der Psychischen Gesundheit

Hashtag: Gefühlschaos! Klarkommen?

Meet & Greet, Informationsaustausch und Hilfsangebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit junger Menschen

Donnerstag, 27. Oktober 2022, 15–19 Uhr,
Haus Liebestrasse, Liebestrasse 3, 8400 Winterthur

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachleute und alle Interessierten. Der Besuch ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen unter www.ipw.ch > Veranstaltungen.

Veranstaltungsort

Haus Liebestrasse, Liebestrasse 3, 8400 Winterthur, Theatersaal

Anreise

Zu Fuss: Vom HB Winterthur in knapp 10 Gehminuten erreichbar.

Bus: Mit verschiedenen Buslinien bis Haltestelle "Stadthaus" in 2 Minuten erreichbar.

Auto: In der Stadt Winterthur stehen öffentliche, teils gebührenpflichtige Parkplätze sowie Parkhäuser bereit.

Kontakt

Koordinations- und Beratungsstelle ipw, T 052 264 37 64,
koordinationsstelle@ipw.ch



Liebe Gäste

Kreativ, spontan und voller Energie – Begriffe, mit denen das Jungsein oft beschrieben wird. Die Realität von jungen Menschen kann auch anders aussehen und ein Gefühlschaos ist nicht selten. Um mentalen Belastungen vorzubeugen oder damit klarzukommen, braucht es nicht nur die Stärke der Betroffenen. Es braucht auch die professionelle Begleitung verschiedener Fachpersonen, einen stetigen Austausch und die Weiterentwicklung im sozial-psychiatrischen Netzwerk.

Wie können junge Menschen ihre psychische Gesundheit stärken? Mit welchen Methoden werden Resilienzen und Ressourcen gefördert und wie kann professionelle Unterstützung konkret helfen?

Wir laden Sie herzlich zum Meet & Greet ein. Fühlen Sie sich frei, zu kommen und gehen wann Sie wollen. Tauchen Sie in die Themen der Living Library ein, schnuppern Sie in einen Workshop, kommen Sie an den Infoständen ins Gespräch oder hören Sie einfach zu.

Als Betroffene, Angehörige oder Fachpersonen erwarten Sie:

- Living Library: Fachkundige und erfahrene Personen stellen sich als "lebende Bibliothek" für einen offenen Austausch zur Verfügung. Interessierte haben die Möglichkeit, individuelle Fragen auf Augenhöhe zu diskutieren;
- Workshops zur Stärkung der psychischen Gesundheit;
- Raum, um sich auszutauschen und zu vernetzen;
- Möglichkeit, seine Meinung und sein Fachwissen aktiv miteinzubringen;
- Informationsstände mit Angeboten für Jugendliche und junge Erwachsene.

Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch.

Die veranstaltenden Institutionen

Programm

- 15.00 Uhr Begrüssung durch Alexander Penssler, CEO ipw
- 15.10 Uhr **Impulsreferat**
Soziales stärken für Jugendliche und junge Erwachsene – Perspektiven und Ressourcen des Aufwachsens
Dr. Tim Tausendfreund, Dozent ZHAW Soziale Arbeit, Institut für Kindheit, Jugend und Familie
- 15.30 Uhr **Living Library I – Bücherliste**
Cyberwelten: Ein Fluch und ein Segen
Thea Dolci, Suchtprävention Bezirk Bülach, Fachmitarbeiterin Jugend & Freizeit, Ausserschulische Bildung
Leistung ist Liebe
Mental-Health-Aktivist*in Madnesst, Simone(*) Fasnacht
Perfekte Eltern? Ehrliche und authentische!
Franca Weibel, Mutter einer an Schizophrenie erkrankten Tochter, Vorstandsmitglied Verein Trialog und Antistigma CH, Gründerin Schulprojekt „Aufklärung statt Ausgrenzung“
- 16.30 Uhr **Workshops**
Aromapflege | Bewegungstipps mit GORILLA© | Kunsttherapie
- 17.30 Uhr **Living Library II - Bücherliste**
Ein Blumenstraus an Ressourcen und Tools
Isabelle Früh, Expertin aus Erfahrung, Peer ipw
Humor als Lebenselixier, der Garant für einen leichteren Alltag, offene Türen und Herzen
Andrea Bendel, Humortrainerin und Begegnungsc clown
Innere Stärke - Wie ich herausfinde, was mich stark macht
Resilienztrainerin, Dipl.-Psych. Julia Wegmann, Eidg. anerk. Psychotherapeutin
Mein Gefühlschaos während der Ausbildung
Mental-Health-Aktivist*in Madnesst, Nik(*) Petronijevic, Erfahrung mit Angsterkrankung
- 18.30 Uhr **Abschluss mit Überraschung**
Durchgehend Informationsstände, Hörstation Radio Schrägformat, Graphic Recording, Apéro