

Netzwerk-Brief

Neuigkeiten aus dem Sozial- und Gesundheitswesen für Menschen mit einer psychischen Erkrankung, Angehörige und Fachpersonen.



Herausgepickt

Walk-In-Beratung bei Fragen zur psychischen Gesundheit: kostenlos und ohne Voranmeldung

Pro Mente Sana hat ihr Angebot erweitert und bietet neben der bewährten telefonischen und schriftlichen Beratung neu auch eine persönliche Beratung vor Ort an. Die Walk-In-Beratung ist eine Anlaufstelle im Treffpunkt Nordlicht in Zürich Wipkingen, die Unterstützung bei rechtlichen, gesundheitlichen und sozialen Fragen bietet. Betroffene sowie deren Angehörige und Nahestehende erhalten von Fachpersonen niederschwellige Beratung.

Im Treffpunkt Nordlicht | Dienstag und Freitag von 9-12 Uhr | promentesana.ch/walk-in

Gruppenangebote

Neue Selbsthilfegruppen sind im Aufbau

[Chronische Erkrankung](#) / [CRPS – Komplexes regionales Schmerzsyndrom](#) / [Depression – wenn man als Eltern an Depression leidet](#) / [Emetophobie](#) / [Elektrosensible Menschen](#) / [Migräne/Kopfschmerzen](#) / [Schwangerschaftsabbruch](#) / [Trans Menschen – Angehörige](#) / [Spirituelle Missbrauch in Freikirchen](#) / [Vater und Mann Sein heute](#) / [Zwangsstörungen - Frauengruppe](#).

Alle Selbsthilfegruppen im Raum Winterthur und Schaffhausen finden Sie [hier](#).

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen | selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch | info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch | T 052 213 80 60

ensa – Erste-Hilfe-Kurse mit Fokus auf Jugendliche oder Erwachsene in Winterthur und Bülach

ensa vermittelt, wie Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Sie lernen die Grundlagen über verschiedene psychische Probleme und üben die 5 Schritte der Ersten Hilfe, wenn Menschen Unterstützung brauchen.

Stiftung Pro Mente Sana | ensa.swiss | Kursstart Fokus Jugendliche: 4. November 2023 | Kursstart Fokus Erwachsene: 22. November und 12. Dezember 2023 | Anmeldung

«Du bist nicht alleine» Kurs für Kinder und Jugendliche mit psychisch belastetem Umfeld in Winterthur

Kinder und Jugendliche mit Eltern in einer psychischen Belastungssituation sind in ihrem Alltag gefordert. Das Angebot schafft Raum, um sich in einer überschaubaren Gruppe mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen.

Haus konkret | haus.konkreet.ch | Kursstart: 28. Oktober 2023

Beratung und Begleitung

Alltagstelefon zum Plaudern für Jung und Alt

Du möchtest plaudern, reden, erzählen, diskutieren, zuhören und teilen, aber niemand gerade da! Ruf uns an, kostenlos, anonym und vertraulich. Redezeit für dich. Telefongespräche mit geschulten Freiwilligen über Alltägliches und Nichtalltägliches, wir brauchen alle mal ein offenes Ohr!

Mein Ohr für Dich – einfach mal reden! | meinohrfuerdich.ch | T 0800 500 400 | Täglich von 14 bis 20 Uhr (Dienstag/Mittwoch bis 21 Uhr; Samstag/Sonntag 17 bis 19 Uhr)

Projekt «Take Care» – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken

Das Kinder- und Jugendalter bietet viele Chancen zum Stärken der psychischen Gesundheit sowie zur frühen Erkennung psychischer Störungen. Die Take Care Materialien bieten alltagsnahe Tipps für Eltern und Jugendliche sowie kompakte Informationen für Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte sowie Lehrpersonen.

ZHAW Gesundheit und Angewandte Psychologie | zhaw.ch/takecare | Prof. Dr. Frank Wieber | frank.wieber@zhaw.ch

Bildung und Arbeit

Lernstube für Grundkompetenzförderung – neu auch in Winterthur

Möchten Sie besser lesen und schreiben können? Wollen Sie Ihren Computer und Ihr Handy sicherer bedienen? Brauchen Sie Hilfe bei der Stellensuche und beim Bewerben? In unserer Lernstube gibt es ein vielseitiges Lernangebot mit Kursen, Beratung und Information. Unser Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Lernstuben im Kanton Zürich | lernstuben.ch/winterthur | Monika Da Pra, Lernstuben-Leitung | m.dapra@vosw.ch

Wohnen und Freizeit

Alb-Traum-Welten: Werkatelier für Jugendliche in Winterthur

Im Atelier für Jugendliche eröffnet sich Dir und anderen jungen Menschen ein Raum der Kunst. Sie führt Dich in der Auseinandersetzung mit der Frage, wie sich Albträume in Träume für die Zukunft wandeln können. Bist Du bereit, Deine Fragen, Deine Gefühle ernst zu nehmen und in einem künstlerischen Prozess Deinen persönlichen Ausdruck zu finden?

inArtes | inartes.ch/projekte | Start Werkatelier Part IV: 24. Januar 2024 | info@inartes.ch

Personen und Institutionen

alzguide.ch – über 500 Demenzangebote an einem Ort vereint

Mit der neuen Plattform antwortet Alzheimer Schweiz auf eine der wichtigsten Fragen von Demenzbetroffenen: Wo finde ich Hilfe? Über 500 Dienstleistungen und demenzspezifische Unterstützungsangebote sind auf alzguide.ch zu finden. Die für Betroffene kostenlose Plattform erleichtert die Suche nach Entlastungsangeboten und geeigneten Aktivitäten in der gewünschten Region wesentlich. Gleichzeitig zeigt alzguide.ch auch die Vielfalt demenzspezifischer Dienstleistungen und Anbieter auf.

Alzheimer Schweiz | alzguide.ch | alzguide@alz.ch | T 058 058 80 02

Neue App der ipw mit Infos, Notfallkontakten und mehr!

Die Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland hat die App "ipw News" lanciert. Im öffentlichen Bereich der App ipw News bieten wir Fachpersonen, Netzwerkpartnern und Interessierten niederschwellig Öffnungs- und Besuchszeiten, Adressen und Telefonnummern, Medienmitteilungen, Notfallkontakte und weitere Informationen der ipw an. Laden Sie die App über den Google oder Play Store auf Ihr Smartphone!

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland | Download auf's iPhone oder Android-Mobiltelefon | info@ipw.ch

Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene (BSJ) heisst jetzt Ambulatorium

Per September 2023 hat die ipw ihr ambulantes Angebot für junge Menschen von 14 bis 25 Jahren in Winterthur und in Glattbrugg erweitert. Gleichzeitig wurde der Name auf "Ambulatorium für Jugendliche und junge Erwachsene" geändert.

Ambulatorium für Jugendliche und junge Erwachsene | Anmeldungen über das Triagezentrum | T 052 264 37 77 | taz@ipw.ch

Arbeiten Sie in einer Organisation aus dem Zürcher Sozialwesen?

Dann nehmen Sie jetzt an der Trend-Umfrage zum Zürcher Sozialwesen teil und bringen Sie Ihre professionelle Sicht auf die aktuellen Entwicklungen und eigene brennende Themen ein. Nach dem Ausfüllen gibt es sogleich Einblick in die Live-Resultate.

ZHAW Soziale Arbeit | Plattform «Zürich Sozial» | zhaw.ch/de/sozialarbeit/zuerich-sozial

Kalender

Recovery Dialog Winterthur

Angehörige, Krisenerfahrene und Fachpersonen tauschen sich gleichberechtigt darüber aus, wie Genesung (Recovery) auch in einem Leben mit psychischen Erschütterungen gelingen kann.

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 18-20 Uhr oder 17.30-19 Uhr | recovery-dialog.ch | info@recovery-dialog.ch

«VESO Radio Schrägformat»

Menschen mit psychischer Beeinträchtigung und/oder sozialen Schwierigkeiten machen unter fachkundiger Anleitung monatlich eine einstündige Radiosendung.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 16-17 Uhr | Radio Stadtfiler, DAB+: 5D Region Winterthur und 9D Grossraum Zürich | radio-schraegformat.ch

Infoanlässe zum neuen System SEBE für Menschen mit Behinderung

In SEBE sollen Menschen mit Behinderung selbstbestimmt entscheiden können, wo sie leben und von wem sie Unterstützung erhalten möchten. Wir führen regelmässig verschiedene Infoanlässe durch, um über SEBE zu informieren.

November 2023 bis Januar 2024 | Volkshaus Zürich und Webinar | SEBE Aktuell

17. Zürcher Armutsforum: «Genug zum (Über-) Leben? – Geld, Zeit, Selbstbestimmung»

Was heisst eigentlich «genug zum Leben»? Am 17. Armutsforum gehen wir dieser Frage nach. Wir zeigen auf, dass nicht alle Menschen über genügend Geld verfügen, um ihre Existenz zu sichern; denn das System der sozialen Sicherheit hat Lücken.

2. November 2023, 12.30-18 Uhr | Kunsthaus Zürich | Programm und Anmeldung

17. precura – Die Präventionsmesse

An der Präventionsmesse erfahren die Besuchenden wie sie Krankheiten vorbeugen und ihre Gesundheit stärken können.

3.-5. November 2023, 11-19 Uhr | Hauptbahnhof Zürich | precura.ch

Info-Event: Heissunger aufs Leben! Wenn aus Genuss Belastung wird.

Emotionales Essen, Binge Eating, Adipositas – wir ordnen ein. Mit drei Input-Vorträgen sowie Gesprächen von Ex-Betroffenen und Fachpersonen gehen wir dieses Thema von verschiedenen Seiten an. Raum für Diskussionen und Austausch ist vorhanden.

8. November 2023, 18-20.15 Uhr | Universitätsspital Zürich | aes.ch

1. Interaktive Fachtagung für Paarbeziehungen: Begegnen & Vernetzen | Beziehungsthemen im Fokus

9. November 2023, 16-20 Uhr | Paulus Akademie, Zürich | Information und Anmeldung

Eröffnungswochenende Adventsmarkt im VESO Gartenbrockenhaus

Die drei sozialen Institutionen VESO, Tilia und Arbeitsheim Wangen laden zum Anlass ein, mit Festprogramm.

11. und 12. November 2023 | Embrach | Informationen

Öffentlicher Vortrag: Dement oder vergesslich?

21. November 2023, 18.30-20 Uhr | Rest. Goldener Kopf, Bülach | ipw.ch/veranstaltungen

Forum P&G: Der Einsamkeit im Alter vorbeugen

27. November 2023, 17.15-19.15 Uhr | Zentrum Liebfrauen, Zürich | Programm und Anmeldung

Infopunkt Selbsthilfe

Ein Selbsthilfegruppenmitglied und eine Fachfrau des Selbsthilfezentrums geben unverbindlich Auskunft zu allen Themen rund um Selbsthilfegruppen. Betroffene, Angehörige und Fachpersonen sind eingeladen, vorbeizuschauen.

28. November 2023, 16-17.30 Uhr | Klinik Schlosstal, Winterthur | selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch | info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch | T 052 213 80 60

Fachveranstaltung: Psychosen besser verstehen

29. November 2023, 14-16 Uhr | Technopark Winterthur und online | ipw.ch/veranstaltungen

Fachtagung «Schnittstellen gestalten: Wie gelingt die Zusammenarbeit mit der Psychiatrie?»

Die Zusammenarbeit von Fachpersonen, Behörden, Angehörigen und Betroffenen ist wichtig, damit die psychiatrische Versorgung gewährleistet werden kann. Wir diskutieren Herausforderungen und Lösungsansätze. Es erwarten Sie Impulsreferate, Workshops und eine Podiumsdiskussion.

25. Januar 2024 | Campus Toni-Areal, Zürich | Programm und Anmeldung

Gesprächsführungskurs 2024: Herausfordernde Gespräche kompetent und empathisch führen

Der kompakte und praxisorientierte Gesprächsführungskurs der Dargebotenen Hand vermittelt die Kompetenz, auch in schwierigen Situationen ein gelingendes Gespräch zu führen.

Dargebotene Hand, Zürich | Informationen und Kursdaten 2024

Herausgeberin

Koordinations- und Beratungsstelle
Integrierte Psychiatrie Winterthur –
Zürcher Unterland

T 052 264 37 64

koordinationsstelle@ipw.ch

www.ipw.ch

www.rpknord.ch

Unsere Netzwerk-Briefe finden Sie unter:

ipw.ch/netzwerkbriefe

Der Netzwerk-Brief erscheint 4-mal jährlich.

Wir publizieren auch Ihre Neuigkeiten.
Kontaktieren Sie uns.

Redaktionsschluss 21. Februar 2024

Versand 5. März 2024

Termine ohne Gewähr.