

Wegbeschreibung

ZAG, Turbinenstrasse 5, 8400 Winterthur

Zu Fuss vom Bahnhof aus:

Das ZAG befindet sich neben der Stadtverwaltung und ist vom Bahnhof Winterthur aus in wenigen Minuten erreichbar. Verlassen Sie den Bahnhof über die Unterführung zur Rudolfstrasse und gehen Sie nach links. Nach wenigen Schritten erreichen Sie den Kesselhausplatz. Überqueren Sie die Strassenunterführung Zürcherstrasse und gehen Sie nach rechts, entlang dem Gebäude mit der Beschriftung „Kesselhaus“. Folgen Sie dem Verlauf der Zürcherstrasse bis zur Pionierstrasse. Gehen Sie wenige Schritte nach links, Sie stehen nun vor dem Eingang der Stadtverwaltung. Gehen Sie nach rechts zwischen den Gebäuden entlang der Hektargasse bis zum Ende. Sie sehen links den Eingang zum ZAG.

Kurskosten:

Pro Person Fr. 200.- VASK-Mitglieder Fr. 150.-

VASK Zürich

Isabelle Bavaud, Sekretariat

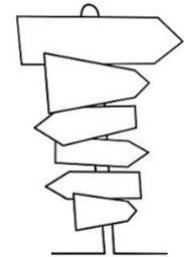
Langstrasse 149, 8004 Zürich

Telefon: 044 240 38 76

E-Mail: info@vaskzuerich.ch - www.vaskzuerich.ch

VASK  **Zürich**

 Angehörige und Vertraute von
Menschen mit psychischen Erkrankungen



Wegweiser

Wissenserweiterung für Angehörige

6 Kursabende (jeweils am Montagabend)

13. April bis 18. Mai 2026,

Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr

Kursleitung:

Maria Bollhalder

Berufsschullehrperson im Gesundheitswesen,

MAS in Erwachsenenbildung, Pflegeexpertin,

Psychodramatherapeutin n. C.G. Jung

Tel. 079 446 49 84

E-Mail: mariabollhalder@bluewin.ch

Kursort:

ZAG, Zentrum für Ausbildung im

Gesundheitswesen

Turbinenstrasse 5, 8400 Winterthur



Liebe Angehörigen

Sie haben es selbst erfahren: Die psychische Erkrankung eines Angehörigen trifft die Familie besonders schwer. Die VASK Zürich bietet Ihnen einen Kurs an, der speziell auf die neu entstandene Situation in der Familie zugeschnitten ist.

Der Kurs Wegweiser ist ein Informationsprogramm, welches den Teilnehmenden Wissen, Kenntnisse und Fertigkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität der ganzen Familie vermittelt.

Im Verlauf des Kurses werden schwerpunktmässig folgende Themen angesprochen: Ursachen der verschiedenen psychischen Erkrankungen und ihre Behandlung, Abgrenzung, Loslassen, notwendige Hilfe in Anspruch nehmen sowie ein soziales Netzwerk aufbauen und pflegen.

Für dieses Angebot ist die Zahl der Teilnehmenden beschränkt. Deshalb werden die Anmeldungen nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Wir würden uns freuen, Sie persönlich in unserem Kurs begrüßen zu dürfen.

VASK Zürich

Kursprogramm

Jeweils am **Montagabend** von 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

13. April, 20. April, 27. April, 04. Mai, 11. Mai, 18. Mai 2026

- Einführung in die Thematik
- Verschiedene psychiatrische Erkrankungen: Ursachen, Ausprägungen, Prognosen, Verhalten und Umgang
- Behandlungskonzepte: Therapien und Medikation
- Kommunikationsfertigkeiten und deeskalative Massnahmen bei Aggression
- Abgrenzung, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle und realistische Erwartungen
- Soziales Netzwerk aufbauen und pflegen und notwendige Hilfe in Anspruch nehmen
- Umgang mit sozialen Institutionen, rechtlichen Vorschriften und Behörden, etc.