

## Einladung zur trialogischen Begegnung

Im „Trialog“ kommen Menschen mit psychischen Erkrankungen, Angehörige, im psychiatrischen Bereich professionell Tätige und Interessierte zusammen. In der Gesprächsrunde werden gleichberechtigt Erfahrungen ausgetauscht, Vorurteile abgebaut und der Perspektive des „Anderen“ einen Raum gegeben.

Ziel ist es, ein besseres Verständnis füreinander zu gewinnen, einen guten zwischenmenschlichen Umgang im Spannungsfeld „psychische Krankheit“ zu finden und einen Abbau gegenseitiger Vorurteile zu fördern. Jede/r der Anwesenden ist Expert\*in seiner/ihrer Erfahrungen und das, was er/sie darüber zu erzählen hat, soll Gehör finden.



### Warum Trialog?

Betroffene und Angehörige sollten nicht passive »Objekte« der Behandlung oder der Psychiatriepolitik sein, sondern sollten sich auf gleicher Augenhöhe einbringen können und

ihre Interessen und Bedürfnisse laut werden lassen.

Nur Begegnungen zwischen den drei Gruppen — daher die Silbe Tri — kann den Profis ein anderes, vielleicht umfassenderes Krankheitsverständnis vermitteln, den Betroffenen die teilweise so unverständlichen Reaktionen ihrer Umgebung erklären und den Angehörigen ein Sprachrohr für die vielen durchlebten Spannungen erlauben.

Dabei sind alle Beteiligten „Lernende“ und bereit zu einem Perspektivwechsel, im Denken wie im Handeln.

Denn: Erst wenn wir die Perspektive des Anderen kennen, können wir gemeinsam nach weiteren, vielleicht menschlicheren Wegen in der Behandlung suchen.

### Trialog in Tübingen

Dieser Trialog findet seit dem Frühjahr 2014 in Tübingen statt. Der Trialog wird bereits in über 150 deutschen Städten in Form von sogenannten „Psychose-Seminaren“ realisiert. Da wir aber möchten, dass sich nicht nur Psychose erfahrene Menschen, sondern Menschen mit den verschiedensten seelischen Belastungen eingeladen fühlen, würden wir gerne von trialogischer Begegnung sprechen.

## Termine

**Turnus:** Jeder letzte Dienstag im Monat  
(August entfällt).

**Uhrzeit:** 18.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Begegnungsstätte HIRSCH,  
1. Stock, großer Saal,  
Hirschgasse 9, 72070 Tübingen

### Termine

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 30.04.2024 | 4. 23.07.2024 |
| 2. 28.05.2024 | 5. 24.09.2024 |
| 3. 25.06.2024 |               |

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**

**Organisiert wird der Tübinger Trialog von einer Gruppe von Betroffenen, Angehörigen und Professionellen.**

**Ansprechpartner:**

**Dirk Neges**

**E-Mail: [trialogtuebingen@mtmedia.org](mailto:trialogtuebingen@mtmedia.org)**

**Unterstützt vom:**

**VSP - Verein für Sozialpsychiatrie e.V.**

**Reutlinger Straße 8, 72072 Tübingen**

**Tel.: 07071/9775595**

**<http://www.vsp-net.de/>**

## Themen

**30. April 2024**

### **Anders Aussehen/Diskriminierung**

Neben der Diagnose „psychische Erkrankung“ gibt es weitere Faktoren, die Betroffene gesellschaftlich stigmatisieren. Manchmal sind es Nebenwirkungen von Medikamenten (Gewichtszunahme o.ä.), manchmal soziale Angewohnheiten (auffälliger Kleidungsstil o.ä.), manchmal kommen herkunftsspezifische Faktoren hinzu (Hautfarbe, Name o.ä.). Wie geht man damit um, wenn man deswegen diskriminiert wird? Weghören? Sich wehren?

**28. Mai 2024**

### **Selbstachtung/Selbstwert**

Wie kann es gelingen ein positives Selbstbild zu entwickeln, wenn man einen niedrigen Selbstwert hat? Was hilft Angehörigen und Profis, um sich selbst zu stärken?

**25. Juni 2024**

### **Haushalt**

Wie gehen wir damit um, dass in schwierigen Zeiten der Haushalt liegen bleibt? Wie kann man Hilfe zulassen? Und wer hilft? Wie gehen Angehörige damit um, den Zustand des Haushaltes

oder das fehlende Engagement der Verwandten auszuhalten?

**23. Juli 2024**

### **Ernährung**

„Der Mensch ist, was er isst“ (L. Feuerbach)

Unsere Essgewohnheiten zeigen oft, wo wir herkommen oder wo wir uns gerade befinden. Sie zeigen bestimmte Werte, Lebenseinstellungen aber auch (finanzielle) Möglichkeiten. Oder stimmt das gar nicht?

Eine ausgewogene Ernährung ist elementar für einen gesunden Geist und Körper, heißt es. Welche Rolle spielt die Ernährung in unserem Alltag?

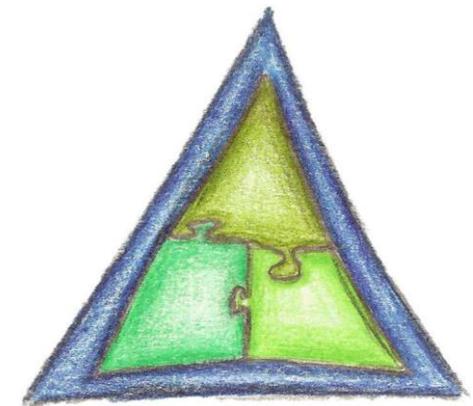
**24. September 2024**

### **Verantwortung**

Für jemanden oder etwas verantwortlich zu sein, sei es im Beruf, der Familie, in der Beziehung, im Verein, in der Selbsthilfegruppe, beim ehrenamtlichen Engagement, für das Haustier, für die Nachbarschaft usw, gibt oft ein gutes Gefühl und hilft vielleicht bei der Genesung/Stabilisierung. Jeder ist auch für sich selbst verantwortlich, z.B. was tut mir gut? Was nicht? Was hilft, um das richtige Maß zu finden? Und wann muss man Verantwortung als Angehörige/r und Profi übernehmen bzw. abgeben?

# Dialog 2024

## Begegnungen auf Augenhöhe



**Herzliche Einladung an  
Psychiatrie-Erfahrene,  
Angehörige, professionell  
Tätige und Interessierte**