

## Themen

**29. September 2020**

### **Glück in schwierigen Zeiten**

Wie können auch Menschen mit psychischer Erkrankung glücklich sein- gerade auch in schwierigen Zeiten?

Was ist Glück überhaupt- für jede/n Einzelne/n und wo können wir es finden, wenn in uns oder um uns die Welt ins Wanken gerät?

**13. Oktober 2020 !!!**

### **Subjektiver Sinn von psychischen**

#### **Krisen**

Welche Botschaften liegen in unseren psychischen Krisen? Was lernen wir aus den Irrwegen und Umwegen des Lebens? Worin sehen wir eine Bedeutung oder einen Sinn?

**24. November 2020**

### **Geschwisterbeziehungen**

Im Erleben von psychischen Erkrankungen spielt auch die Beziehung zwischen Geschwistern eine wichtige Rolle. Welche Probleme können dabei auftreten? Wie können betroffene und mitbetroffene Geschwister füreinander hilfreich sein?

**15. Dezember 2020**

### **Lichtblicke**

Was bedeuten Lichtblicke für Menschen mit psychischer Erkrankung? Wie für die einen die Adventszeit eine schöne und besinnliche Zeit ist, so ist sie für andere vielleicht eher ist es eine Zeit, in der sie einen Lichtblick bräuchten. Was könnten Lichtblicke für Menschen mit psychischer Erkrankung gerade auch in dieser Zeit sein?

**26. Januar 2021**

### **Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie**

Diesmal möchten wir insbesondere denjenigen Menschen ein Ohr schenken, die in der Psychiatrie Zwangsmaßnahmen erleben bzw. erleben mussten. Wie fühlt sich ein Mensch vor, während oder nach einer solchen Behandlung und wo bleibt dabei die Menschenwürde?

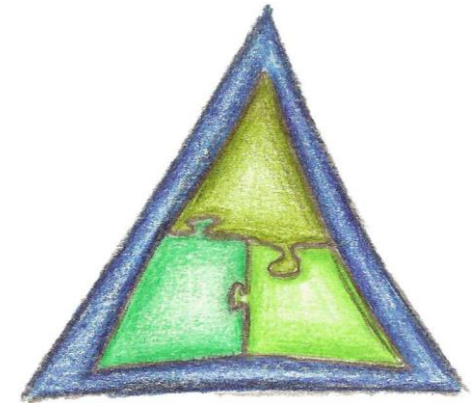
**23. Februar 2021**

### **Meine Grenzen – Deine Grenzen**

Wie gelingen Abgrenzung und Zugewandtheit zwischen Menschen mit psychischer Erkrankung, Angehörigen und professionell Tätigen? Welche Grenzen sind wichtig und richtig, wo stoßen wir an unsere Grenzen und wie lassen sie sich überwinden?

# Dialog 2020/2021

## Begegnungen auf Augenhöhe

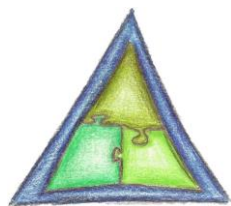


**Herzliche Einladung an  
Psychiatrie-Erfahrene,  
Angehörige, professionell  
Tätige und Interessierte**

## Einladung zur trialogischen Begegnung

Im „Trialog“ kommen Psychiatererfahrene, Angehörige, im psychiatrischen Bereich professionell Tätige und Interessierte zusammen, um gleichberechtigt Erfahrungen auszutauschen, Vorurteile abzubauen und der Perspektive des „Anderen“ einen Raum zu geben.

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 Experte/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 ein Dialog 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 seiner siebten Auflage 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  
Ausnahmen: Oktober und Dezember

**Uhrzeit:** 18.00 – 20.00 Uhr

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

### Termine

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 29.09.2020 | 4. 15.12.2020 |
| 2. 20.10.2020 | 5. 26.01.2021 |
| 3. 24.11.2020 | 6. 23.02.2021 |

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**

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

**Unterstützt vom:**

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

**Hügelstraße 18, 72072 Tübingen**

**Tel.: 07071/79533-10**

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

**AnsprechpartnerInnen:**

**Dirk Neges, Dirk Jacoby, Sabrina Schneider**

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