



Begegnungen der besonderen Art

20 Jahre Psychose-Forum in der Volkshochschule

September 2016

In der psychiatrischen Szene ist viel vom Trialog die Rede. Gemeint ist damit das Gespräch „auf Augenhöhe“, der Erfahrungsaustausch zwischen den drei Kerngruppen der Psychiatrie: den Betroffenen, ihren Angehörigen und beruflich oder ehrenamtlich Helfenden. Alle gelten hier als gleichrangige Experten in jeweils eigener Sache – aus Erfahrung und/oder qua Ausbildung. Wie das gehen kann, üben und beweisen seit vielen Jahren die sogenannten Psychose-Seminare. Sie wurden 1989 von dem Psychologen Prof. Dr. Thomas Bock gemeinsam mit der psychose-erfahrenen Dorothea Buck in Hamburg begründet. Heute gibt es bundesweit rund 130 unterschiedlich regelmäßige Veranstaltungen dieser Art und eine eigene Website (www.trialog-psychoseseminar.de).

Die Kölner Variante ist, nach einem Vorlauf 1995 in der Fachhochschule Köln, seit 26. September 1996 eine feste Größe im Programm der VHS. Sie nennt sich bewusst *Psychose-Forum*, um deutlich zu machen, dass es sich nicht um eine Lehrveranstaltung handelt, sondern um ein Forum für Begegnung und Erfahrungsaustausch über Erlebtes und Miterlebtes im Zusammenhang mit psychischen Krisen, den Auswirkungen auf das eigene Leben und das Zusammenleben mit anderen.

Weil ein besseres Verständnis füreinander Vorurteile und Berührungängste abbauen hilft, wurde der Kreis auch gleich für alle Interessierten geöffnet – egal, ob mit oder ohne psychiatrische Erfahrung. Dem entsprechend hat sich das zunächst trialogische Moderationsteam mittlerweile zum Quartett gemauert: mit einem Psychiatrie-Erfahrenen, einer Angehörigen, einer Psychiaterin und einer „interessierten Bürgerin“ (derzeit Thomas Kuhsel, Susanne Heim, Eva Dorgeloh und Cornelia Schäfer).

Ganz im Sinne der Gleichberechtigung wird die Themenliste für ein neues Semester jeweils beim ersten Treffen von den Anwesenden gemeinsam zusammengetragen. Sie reichen von Fragen nach dem Umgang mit Medikamenten, dem Sinn und Zweck von Diagnosen, Wert und Wirkung verschiedener Therapieformen bis hin zur Zwangsbehandlung und weit über psychiatrische Probleme hinaus: Was ist eigentlich „normal“? Sich selbst und anderen vertrauen. Was tut mir gut, wenn's mir schlecht geht? Darf ich auch mal Nein sagen? Wer ist wofür verantwortlich?

Beim Jubiläumstreffen am Dienstag, 20. September 2016, um 18.00 Uhr soll nicht nur zurückgeschaut, sondern auch ein Blick über den heimischen Tellerrand hinaus geworfen werden: Als Special Guest macht Heinz Mölders aus Amsterdam mit dem von ihm gegründeten niederländischen „Multiloog“-Projekt bekannt.

Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Vierzehntäglich donnerstags 16.15 – 18.15 Uhr VHS-Studienhaus am Neumarkt
Keine Gebühren. Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

20 Jahre Psychose-Forum in der Volkshochschule

September 2016

Zitate - Was hat's gebracht?

- Hier kann ich sagen, wie ich denke und fühle, und finde bei irgend jemandem immer Verständnis.
- Zum Glück gibt es hier nicht diesen Betroffenen-„Schonungskram“. Davon bin ich genervt.
- Alle sind gleichberechtigt und können frei reden. Es wird umfassender über Psychosen gesprochen als beim Arzt in der Sprechstunde.
- Mir gefällt...
 - dass psychische Erkrankung aus der Tabu-Zone heraus Öffentlichkeit gewinnt.
 - die Aufrichtigkeit
 - dass so offen über alles geredet wird
 - der Respekt voreinander: Anteilnahme und Distanz—
 - die zwanglose Leichtigkeit - Humor im richtigen Moment—
 - die Vielfalt der Erfahrungen.
- Mir hat das Psychose-Forum mehr Respekt vor fremden Aspekten und fremden Menschen gebracht.
- Es hat mir menschliche Vielfalt und Toleranz gezeigt.
- ...dadurch hat sich meine „Hemmschwelle“ ebenso reduziert wie meine Angst vor dieser Krankheit.
- Hier zu hören: “Mein Mann hat gesagt, ich sei schuld, dass er depressiv geworden ist. Jetzt weiß ich, dass das nicht stimmt.“ Solche Sätze tun mir einfach gut!

Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Jeweils Donnerstag 16.15 – 18.15 Uhr
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35

Keine Gebühren. Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

20 Jahre Psychose-Forum in der Volkshochschule

September 2016

Themen-Auswahl

- **Vorsicht Fettnäpfchen**
Kontakt halten in der Krise
- **Suche nach festem Grund**
Was brauche ich, um Vertrauen zu entwickeln
– in mich selbst und andere?
- **Glauben, beten, meditieren**
Wie hilfreich ist Religion?
- **Konstruktiv, kreativ, alternativ...**
Strategien für den Umgang mit Psychose
- **Ab wann wird's kritisch?**
Verrücktes Verhalten und Grenzen der Toleranz
- **Beziehung als Eiertanz?**
Vom Umgang miteinander
- **Mit anderen verbunden**
Kontakte und Freundschaften
- **Psychosen & Co.**
Was nützen Diagnosen?
- **Lebenslänglich Medikamente?**
Oder geht's vielleicht auch ohne?
- **Wenn das Leben unerträglich wird**
Ist Suizid eine Lösung?
- **In der Pflicht**
Wo beginnt, wann endet die Verantwortung
von beruflich Betreuenden und Angehörigen
- **Die Würde des Menschen ist unantastbar**
Wie wahre ich meine Rechte im Bannkreis der Psychiatrie?
- **Selbst bestimmen!**
Wer hat Angst vorm Persönlichen Budget?
- **Hauptgewinn Arbeitsplatz?**
Erwerbstätigkeit zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Jeweils Donnerstag 16.15 – 18.15 Uhr
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35

Keine Gebühren. Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.