

Mögliche Themen im Trialog

Die Themen, die im Rahmen des Trialogs besprochen werden, werden gemeinsam für das nächste Treffen demokratisch abgestimmt.

Mögliche Themenbeispiele:

- Welche Art der Begegnung wünschen wir uns, was heißt „Begegnung auf Augenhöhe“?
- Grenzen setzen, wie erkenne ich meine Bedürfnisse?
- Psychische Erkrankung und Arbeit
- Ständiges Grübeln, Angst und Panik – was hilft?
- Freunde und Angehörige – Spagat zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge
- Kraftquellen wieder erschließen und neu entdecken
- Fördern, Fordern, Überfordern
- Akzeptanz der psychischen Erkrankungen - persönlich, durch das private Umfeld, gesellschaftlich
- Möglichkeiten der Selbsthilfe
- Medikamentenreduktion, der Weg zwischen Chance und Risiko, Alternativen oder Ergänzungen zur medikamentösen Therapie
- Wünsche an das Versorgungssystem

Termine:

Die trialogischen Veranstaltungen im Heidekreis finden im

Gesundheitszentrum Seminarraum 1

3.Obergeschoss

Saarstraße 16, 29664 Walsrode

immer am 2. Montag in den ungeraden Monaten von 18:00-20:00 Uhr statt, d.h. am

10.11.2025

12.01.2026

09.03.2026

11.05.2026

13.07.2026

14.09.2026,

09.11.2026

usw.

Ansprechpartner*innen

Melanie Rogner

Genesungsbegleiterin im Heidekreis-Klinikum

Telefon 05161-6020

E-Mail: Melanie.Rogner@heidekreis-klinikum.de

Dr. med. Wolf Döring

Ärztliche Leitung Sozialpsychiatrischer Dienst

Telefon: 05161-8011

E-Mail: awo.walsrode@awo-trialog.de

Trialog

Möglichkeiten zum Perspektivwechsel

zwischen

Psychiatrie-Erfahrenen,
Angehörigen

von Psychiatrie-Erfahrenen und
professionellen Begleitern



Eine Veranstaltung des
Sozialpsychiatrischen Verbundes
im Heidekreis

Was bedeutet Trialog?

Der Trialogische Gedanke hat zum Ziel, dass die drei beteiligten Gruppen ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen austauschen können, um dann einen Weg des gemeinsamen Verstehens zu finden.

Durch verständnisvolles und wertfreies Zuhören und miteinander reden wollen wir, dass:
die Psychiatrie
Erfahrenen,
die Angehörigen und
die professionellen Begleiter
gleichberechtigt Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen - eben eine Begegnung auf Augenhöhe.

Inhalte und Sachfragen dürfen und sollten weitergesagt werden sowie ein lebendiger Austausch stattfinden dürfen.

-
Die Anonymität jedes Einzelnen ist zu wahren.

Dies führt zu Veränderungen im Miteinander, zum Abbau von Vorurteilen und zu einer Verbesserung der Beziehungsgestaltung, Behandlungsqualität und gegenseitigen Empathie. Durch ein besseres Verständnis füreinander verändert sich auch der Umgang mit Zwang und Gewalt sowie das Konfliktmanagement.



© Copyright Mareike Döring

10 Goldene Regeln des Trialogs Heidekreis

1. Wer etwas sagen möchte, darf das tun, wer nichts sagen möchte, darf das ebenso tun.
2. Wir sprechen über uns und unsere eigene Erfahrung.
3. Die individuelle Erfahrung ist jedem eigen, daher sprechen wir sie auch niemandem ab. Es gibt kein Richtig und es gibt kein Falsch.
4. Vertraulichkeit des Gesagten ist ein wichtiges Gut. Alles, was hier gesagt wird, bleibt auch hier.
5. Der Trialog ist ein Raum für Begegnung auf Augenhöhe. Gemeinschaftliches Ziel ist es, mehr Verständnis für einander zu entwickeln.
6. Deshalb sprechen wir nicht über nichtanwesende Dritte, es sei denn wohlwollend und verständnisvoll.
7. Dabei vermeiden wir die namentliche Nennung dieser Personen.
8. Auch für starke Emotionen ist Raum im Trialog, allerdings nicht für Beschimpfungen und verletzende Äußerungen gegenüber anderen Teilnehmer*innen oder Dritten!
9. Wir lassen einander ausreden.
10. Wir gehen mit unserer Gesprächszeit achtsam um: Andere TeilnehmerInnen wollen vielleicht auch noch etwas sagen.