

DIE ZIELGRUPPEN unseres Dialogs sind

- Betroffene, die für gewöhnlich durch die Erkrankung mit einer radikalen Wende in ihrem Leben konfrontiert werden
- Angehörige, die sich oftmals einer übergroßen Herausforderung gegenübergestellt sehen
- Profis, die eine Ausbildung in einem Arbeitsfeld der Psychiatrie absolviert und durch ihre Tätigkeit Erfahrungen im Umgang mit Betroffenen gesammelt haben
- Interessierte, die sich über psychische Erkrankungen informieren möchten

*Falls du glaubst, dass du zu klein bist,
um etwas zu bewirken, dann versuche mal
zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.*

Dalai Lama

ZU DEN FOREN kann jeder kommen, kostenlos, ohne Anmeldung und auch anonym.

DIE THEMEN der jeweiligen Termine werden rechtzeitig sowohl auf unserer als auch der Homepage von IKOS Jena bekannt gegeben oder können über die angegebenen Kontaktmöglichkeiten erfragt werden.

DER TRIALOG ist ein fortlaufendes Angebot. Jede einzelne Veranstaltung ist aber in sich abgeschlossen. Die Interessierten können nach Belieben an einzelnen Veranstaltungen teilnehmen.

WIR SUCHEN noch Mitstreiter*innen für das Organisationsteam. Melden Sie sich gern, wenn Sie uns ehrenamtlich mit Ihrer Zeit und Ihrem Können unterstützen wollen.

Mit freundlicher Unterstützung der GKV Gemeinschaftsförderung Thüringen:



KONTAKT zum Jenaer Dialog:

Tel.: 0178 3046450 (freitags 10:00 - 12:00 Uhr)

E-Mail: info@dialog-jena.de

www.dialog-jena.de

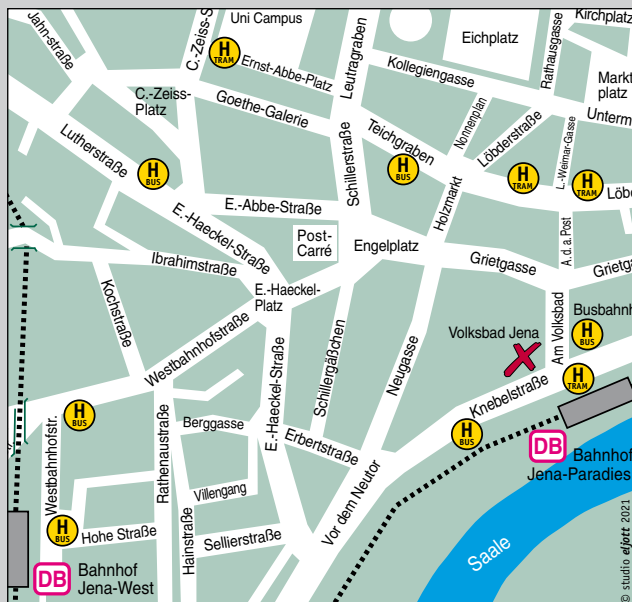
DIE TREFFEN finden statt:

am ersten Montag des Monats

von 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

im Volksbad Jena **X** (Hintereingang)

Knebelstraße 10, 07743 Jena



Jenaer Dialog



Austausch auf Augenhöhe ...

Eine neue Gesprächskultur
im Umgang mit psychischen
Krankheiten ...

Für
**BETROFFENE, ANGEHÖRIGE
UND PROFIS**

DER TRIALOG ist seit Oktober 2017 ein gleichberechtigtes Miteinander für Menschen mit psychischer Diagnose, Angehörige und Experten. Er steht für eine inklusive Sicht psychiatrischen Denkens und Handelns, das bedeutet, dass jeder Mensch als selbstverständliches Mitglied der Gemeinschaft anzuerkennen ist. Inklusion ist ein fortdauernder Prozess, der nur gemeinsam gelingen kann.



DIE BASIS für den trialogischen Austausch ist die gegenseitige Achtung vor den Erfahrungen der Teilnehmer, sowie ein wechselseitiges Vertrauen.



DIE CORONA-PANDEMIE hat uns gezeigt, wie sehr Angst das Leben verhindert. Gruppentreffen und der persönliche Austausch konnten über Monate leider nicht stattfinden. Nach den Lockerungen durften wir uns wieder unter Einhaltung von Hygienemaßnahmen treffen. Vielleicht ein Anlass, zukünftig auch mal über digitale Möglichkeiten nachzudenken, um miteinander in Kontakt zu bleiben.



BEI UNS sind Betroffene mit ihren Problemen und ihrer Situation nicht allein. Sie können sich mitteilen und Verständnis von Menschen in einer ähnlichen Lebenslage erfahren. Auch gibt es neue Wege zum besseren Umgang mit Herausforderungen zu entdecken. Das reicht von praktischen Tipps bis hin zur emotionalen Bewältigung. Allerdings sind wir kein Ersatz für die Beratung und Behandlung durch Fachleute.



IN DEN DISKUSSIONSRUNDEN darf auch mal geschimpft werden: über eine Therapie, Stigmatisierung, zu wenig Zeit, hohe Medikamentendosierung, man darf traurig sein wegen Einsamkeit oder fehlender sozialer Kontakte. Aber genauso wichtig ist es, Lob zu äußern, wenn etwas gut lief. Über Gutes zu reden, zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und darf deshalb nicht vergessen werden.

UNSER TRIALOG bietet Experten, Betroffenen und Angehörigen von psychischen Krankheiten einen Ort des respektvollen Meinungsaustausches. Er ermöglicht es jedem Teilneh-

mer, seine eigenen Erfahrungen mit Wissen aus anderen Perspektiven zu kombinieren und neue Ideen für mehr Lebensqualität und bessere Therapieansätze zu entwickeln.

