



Trialog

Menschen mit psychischer Erkrankung,
Angehörige und Gesundheitsexperten im
3er-Gespräch

Für wen sind wir da?



Der Trialog ist ein Gesprächsformat für Betroffene von psychischen Erkrankungen und deren Angehörige, z. B. Eltern oder Lebensgefährte*innen. Es wird moderiert von einer fachlichen Gesprächsleitung, die sich nach persönlicher Krisenerfahrung als Genesungsbegleitung qualifiziert hat und eigene Erfahrungen und Perspektiven beiträgt. Diese Dreierkonstellation ermöglicht einen konstruktiven Austausch und bietet Inspiration und Strategien zur Bewältigung alltäglicher Herausforderungen.

Was wir erreichen wollen:



Eine psychische Erkrankung bedeutet nicht nur für den direkt betroffenen Menschen eine Belastung. Auch Angehörige sind in die Ausprägungen eingebunden und stehen oft in direkter Wechselwirkung mit dem Krankheitsbild. Das kann leicht zu ungünstiger Kommunikation, zu Schuldfragen oder Resignation führen. Ziel des Trialoges ist es, im moderierten Gespräch eine Plattform zu schaffen, um sich auf Augenhöhe zu begegnen, voneinander zu lernen und gemeinsam zu wachsen.

Wo können wir helfen?

Der Trialog ist eine geeignete Methode, im offenen Dreiergespräch typische Situationen bewusst zu machen, auszuleuchten und Strategien zu entwickeln, die positiven Einfluss auf die psychosoziale Gesundheit nehmen.

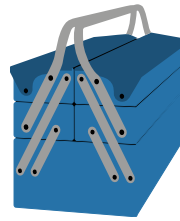


- Sie leben mit einer psychischen Erkrankung, die Auswirkungen auf Ihr Umfeld hat. Oder Sie leiden unter einer psychischen Erkrankung in Ihrem Umfeld.
- Sie fühlen sich in Ihrer persönlichen Situation und ihren Bedürfnissen missverstanden oder ignoriert.
- Sie sind unzufrieden mit den Umständen des Alltags, wissen aber nicht, sie zu steuern.
- Sie kennen Lösungsmöglichkeiten und Handlungswege, sind aber in der Praxis oft überfordert, sie wirksam einzusetzen.

In einem gemeinsamen Gespräch mit einer professionellen Krisenbegleitung nehmen wir uns Zeit, Ursachen und Wirkungen zu verstehen, Perspektiven achtsam zu spiegeln und gemeinsam – frei von Schuldzuweisungen – tragfähige Regeln für ein gesundes Miteinander und einen zufriedenen Alltag zu entwickeln.

Wie arbeiten wir?

Die Teilnehmenden diskutieren mit erfahrenen Gesundheitsexpert*innen, die sich nach der EX-



IN-Genesungsbegleitung qualifiziert haben, über persönliche Erfahrungen, Perspektiven im Hilfesystem und die Voraussetzungen für ein gelingendes Leben.

Damit unsere Gespräche respektvoll, unterstützend und konstruktiv verlaufen, sind folgende Aspekte von Bedeutung:

- Freiwillige Teilnahme
- Respekt und Empathie
- Aktives Zuhören
- Gleichberechtigung
- Vertraulichkeit
- Offenheit und Ehrlichkeit
- Keine Urteile/Ratschläge
- Ein Thema gleichzeitig
- Selbstreflexion
- Abschluss und Resümee

Organisatorisches

Möglichkeiten zum Trialog gibt es an jedem ersten Donnerstag im Monat von 17 bis 19 Uhr

im Sozialpsychiatrischen Zentrum des alpha e.V.,

Dabringhauser Str. 26,
42929 Wermelskirchen.



Die Teilnahme ist gebührenfrei, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle sind herzlich willkommen!

Die Beteiligten vereinbaren Vertraulichkeit. Unsere Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht; ausgenommen sind Angaben gegenüber den behandelnden Fachärzt*innen und der Krankenkasse.

Kontakt

Unsere Mitarbeiter*innen sind Peer Counselor, also Menschen mit eigener Krisenerfahrung, die sich zur Genesungsbegleitung qualifiziert haben.



Angela Mascharz
☎ +49 015 77 025 88 53
✉ amascharz@alphaev.de



Jürgen Sommerfeld
☎ +49 015 11 721 89 09
✉ jsommerfeld@alphaev.de

Die Maßnahme ist ein Angebot des alpha e.V.

📍 Sozialpsychiatrisches Zentrum
Dabringhauser Str. 26
42929 Wermelskirchen

☎ 02196 7219-0

✉ spz@alphaev.de

🌐 www.alphaev.de



Gefördert durch:



Über uns

Der gemeinnützige und mildtätige Verein alpha e.V. ist Träger und Initiator zahlreicher Einrichtungen,



Zugelassen
nach AZAV

Dienste und Initiativen im Raum Wuppertal, im Bergischen Land und in Herdecke.

Seit 1972 verbindet uns ein großes, gemeinsames Ziel: Menschen, die besonderer Hilfe bedürfen, dabei zu unterstützen, ihren Platz im Leben zu finden. In den drei Fachbereichen

- Sozialpsychiatrische, medizinische und pflegerische Angebote
- Kinder, Jugend und Schule
- Berufliche Förderung und Integration

engagieren sich rund 250 Mitarbeitende für die individuellen Belange von ca. 1.500 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Verbandsmitglied bei:

