

**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.

