

## Was ist Recovery?

Recovery bedeutet ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben zu führen während und auch nach einer psychischen Krise. Folgende Zitate geben einen guten Einblick in die facettenreichen Definitionen von Recovery. Diese widerspiegeln den individuellen Charakter dieses Begriffes.

*„Ich war gesund, wurde krank und bin ein anderer geworden“ (Unbekannt)*

*„... eine Entwicklung einer neuen Bedeutung und eines neuen Sinns im Leben, während man über die katastrophalen Auswirkungen der psychiatrischen Erkrankung hinauswächst“.* (William Anthony, 1993)

*„Recovery bedeutet für mich, wieder im Führersitz meines Lebens zu sitzen“* (P. Deegan, 1993)

## Was ist Trialog

Trialog steht für den Austausch von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten der Psychiatrie. Es geht zunächst um nichts anderes als um das Aussprechen der eigenen Erfahrungen. Im Unterschied zu institutionellen Situationen spricht hier jeder für sich. Sprechen, zuhören, und von einander lernen ist das Ziel. Bereits seit gut zwei Jahrzehnten wird der Trialog in den Psychoseseminarien praktiziert und neuerdings auch zu Borderline- und Depressionsdiagnosen.

## Recovery-Trialog

Der Fokus des Recovery-Trialogs richtet sich auf den Menschen und das Menschsein im Leben und im Umgang mit dem, was die einen von uns Krisen, andere Krankheiten und noch andere seelische Erschütterungen oder auch Erleuchtung nennen. Der Recovery-Trialog stellt als Orientierung

den Recovery Prozess ins Zentrum. Recovery wird Diagnose unabhängig diskutiert und sieht den Genesungsweg im Vordergrund. Ziel des Trialogs ist, die unterschiedlichen Perspektiven der einzelnen Beteiligten zu respektieren und durch den Erfahrungsaustausch voneinander zu lernen. Dafür treffen sich Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Fachleute der Psychiatrie.

## Moderation

Die Moderation eröffnet und schliesst das Seminar und wird von Seminar zu Seminar organisiert.

## Daten

Einmal pro Monat donnerstags von September bis Juni (Daten siehe letzte Seite).

## Ort

Ambulatorium Mitte, UPD, Zieglerstrasse 7, 3007 Bern

## Weiteres

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Unkosten werden mit Kollekten gedeckt.

## Ansprechperson

Kathrin Schenk: [k-sch@hotmail.com](mailto:k-sch@hotmail.com)

Christian Feldmann: [christian.feldmann@upd.ch](mailto:christian.feldmann@upd.ch)

Christian Burr: [christian.burr@upd.ch](mailto:christian.burr@upd.ch)

## **Daten bis Juni 2019**

13. September 2018

11. Oktober 2018

8. November 2018

13. Dezember 2018

10. Januar 2019

7. Februar 2019

7. März 2019

11. April 2019

9. Mai 2019

13. Juni 2019

jeweils 18.30 bis 20.15 Uhr

# ***Recovery Trialog***

**Sinn, Sinnfindung, Gefühl von Gesundheit,  
Gesundheitsförderlicher Umgang. Dies alles wird in Bezug  
zu psychischen Erkrankungen, Krisen oder dem Leben  
allgemein aus verschiedenen Perspektiven diskutiert.**