

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 Psychoseminarien praktiziert und neuerdings auch zu Borderline- und Depressionsdiagnosen.

Recovery-Trialog

Der Fokus des Trialog psychische Gesundheit 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 Trialog psychische

Gesundheit 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) jeweils 18.30 bis 20.15 Uhr

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

Christian Feldmann: christian.feldmann@upd.ch

Personen welche sich längerfristig für den Trialog als Moderatoren einsetzen möchten sind willkommen und können sich gerne melden.

Daten und Themen bis Juni 2020

12.09.2019:

Hoffnung – Zuversicht entwickeln

10.10. 2019:

Achtsamkeit

14.11. 2019:

Beziehungen – soziale Kontakte

12.12. 2019:

Stigmatisierung – Selbststigmatisierung

09.01. 2020:

Sinn finden – Sinn geben

13.02. 2020:

Autonomie – Selbstbestimmung

12.03. 2020:

Stabil bleiben

09.04. 2020:

Thema noch offen

14.05. 2020:

Thema noch offen

11.06. 2020:

Thema noch offen



Dialog psychische Gesundheit

Sinn, Sinnfindung, Gefühl von Gesundheit,

Gesundheitsförderlicher Umgang. Dies alles wird in Bezug

zu psychischen Erkrankungen, Krisen oder dem Leben

allgemein aus verschiedenen Perspektiven diskutiert.