

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 voneinander lernen ist das Ziel. Bereits seit gut zwei Jahrzehnten wird der Trialog in den Psychose Seminaren 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.
Jeweils 18.30 bis 20.15 Uhr. (Daten siehe letzte Seite)

Ort

Ambulatorium Mitte, UPD, Zieglerstrasse 7, 3007 Bern

ACHTUNG: ab 2021 neuer Ort auf Trialogbern.ch ersichtlich !

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 2021

10.09.20 Kreativität

08.10.20 Mut - Übermut

12.11.20 Stigmatisierung

10.12.20 Achtsamkeit

14.01.21 Schritt zur psychischen Genesung

11.02.21 Beziehungen - soziale Kontakte

11.03.21 Einbezug Angehörige in die Therapie

08.04.21 Stigmatisierung

13.05.21 Emotionen und deren Umgang

10.06.21 Sinn finden - Sinn geben



***Sinn, Sinnfindung, Gefühl von Gesundheit,
gesundheitsförderlicher Umgang.***

**Dies alles wird in Bezug zu psychischen
Erkrankungen, Krisen oder dem Leben
allgemein aus verschiedenen Perspektiven
diskutiert.**