

Was ist Trialog?

In einem Trialogseminar diskutieren Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Professionelle auf gleicher Augenhöhe über ein bestimmtes Thema. Persönliche Erfahrungen werden gleichberechtigt ausgetauscht mit dem Ziel, das gegenseitige Verständnis zu fördern und voneinander zu lernen.

Im Trialog St.Gallen treffen wir uns acht Mal jährlich, jeweils am letzten Donnerstag im Monat, von 18.00 – 20.00 Uhr. Die Gesprächsthemen vereinbaren wir gemeinsam.

Trialog bedeutet....

- akzeptieren, dass jeder Mensch eine eigene, für ihn gültige Wahrheit hat.
- aushalten, dass persönliche Wahrheiten sich auch widersprechen können.
- andere Lebenswege und Erfahrungen gelten zu lassen und schätzen zu lernen.
- eine gemeinsame Sprache entwickeln, um miteinander und voneinander lernen zu können.

Unsere Werte

- Wir akzeptieren einander, wie wir sind.
- Wir schätzen den gemeinsamen Austausch.
- Was erzählt wird, bleibt in der Gruppe.
- Wir begegnen uns auf gleicher Augenhöhe.
- Wir bewerten nicht.
- Wir tauschen Wissen und Erfahrungen aus.
- Es ist jeder / jedem selbst überlassen, ob und wann sie / er sich äussern mag.



Aussagen zum Trialog

„Es ist gut zu sehen, dass es verschiedene Sichtweisen gibt.“

„Ich finde es wichtig, als Erfahrener auch die Sicht von Angehörigen und Fachpersonen kennen zu lernen.“

„Als Angehörige ist es mir wichtig, von Erfahrenen Dinge zu lernen, die mir mein Sohn nicht sagen würde.“

„Hier spüre ich, dass ich nicht allein bin.“

„Trialog ist immer wieder eine spannende und wichtige Herausforderung.“

„Ich bin ein vollwertiger Mensch, auch wenn ich seelisch krank bin. Schizophrenie ist weder eine Schande, noch ein Todesurteil.“

Kontakt / Anmeldung

Angesprochen sind Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, sowie Mitarbeiter aus dem Bereich Psychiatrie.

Kontakt:

Mario Sonderegger
079 675 96 88 /
mario.sonderegger@bluewin.ch

Werner Kempfer
071 841 46 51 / werner.kempfer@bluewin.ch

Andrea Raschle
andrea.raschle@psgn.ch

www.vaskostschweiz.ch
www.trialog-schweiz.ch
www.promentesana.ch

VASK Ostschweiz
Vereinigung Angehöriger
psychisch Kranker

pro mente sana
TRIALOG SCHWEIZ



Meinungsunterschiede
sind Chancen,
sich aufeinander
einzulassen und
voneinander zu lernen.

Christian Respondek