

Wir treffen uns

**jeden 4. Dienstag im Monat
19:00 Uhr**

im Post- und Verwaltungsgebäude
Postplatz 2, 9494 Schaan/FL

Hilfsangebote, Links

- **Die Dargebotene Hand**
Tel. 143; www.143.ch
- **Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche (pro juventute)**
Tel. 147; www.147.ch
- **Kriseninterventionsteam (KIT)**
Tel. +423 230 05 06; www.kit.li
- **Beratungsstellen in Liechtenstein:**
www.welcome.li/liechtenstein-beratungsstellen-149.html
- **Helpmail**
www.helpmail.li
- **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen FL**
Tel. +423 236 72 56; www.kose.llv.li
- **Selbsthilfe Vorarlberg**
www.selbsthilfe-vorarlberg.at
- **VASK - Angehörige psychisch Erkrankter**
www.vaskostschweiz.ch
- **Beratungsstelle <omnibus> - Für Betroffene**
www.verein-omnibus.org
- **Pro Mente Sana - Im Interesse psychisch kranker Menschen**
Tel: 0848 800 858; www.promentesana.ch

Trialog

BETROFFENE
ANGEHÖRIGE
FACHKRÄFTE



Psychisch Erkrankte, Psychiatrie-Erfahrene,
deren Angehörige, sowie Fachkräfte und andere
in helfenden Berufen Tätige treffen
sich zum Erfahrungsaustausch.

Trialog-Daten 2018:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 23. Januar | Stigmatisierung - Vorurteile |
| 27. Februar | Skills - Bewältigungsstrategien |
| 27. März | Sensualität - Sexualität |
| 24. April | Sucht |
| 22. Mai | Gefühle |
| 26. Juni | Recovery |
| Im Juli ist kein Trialog. | |
| 28. August | Orientierung: Von wo komme ich her, wo gehe ich hin? |
| 25. September | Achtsamkeit |
| 23. Oktober | Ziele |
| 27. November | Abgrenzung, nein sagen |

Im Dezember ist **kein** Trialog.

**Wir danken
unseren Freunden und Gönnern
für ihre Unterstützung**

www.trialog-liechtenstein.li

**Jeden vierten Dienstag
im Monat
19:00 Uhr**

im Post- und Verwaltungsgebäude
Postplatz 2, 9494 Schaan / FL

www.trialog-liechtenstein.li
info@trialog-liechtenstein.li

Trialog - Erfahrungsaustausch

Psychisch Erkrankte treffen sich mit Angehörigen und Fachkräften zum Erfahrungsaustausch. Gemeinsam versuchen sie herauszufinden, welche Hilfe sie jeweils benötigen, um Vorurteile abzubauen und eine neue Behandlungskultur zu entwickeln. Alle Beteiligten brauchen diesen Austausch der individuellen Erfahrungen, um zusätzliche Informationen zu erhalten und eine gemeinsame Sprache zu finden und zu üben.

Der Ursprung entstand 1990 in Deutschland durch Dorothea Buck und Thomas Bock. Inzwischen gibt es zahlreiche Trialoge in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Liechtenstein.

Unser Hauptanliegen ist, das Schweigen über psychische Krankheiten mehr und mehr zu brechen, sowie weit verbreitete Vorurteile und falsche Vorstellungen zu entkräften.

Hilfreiche Umgangsformen werden ausgetauscht, gemeinsam weiter entwickelt und umgesetzt.

Betroffene und Angehörige wollen mitreden und ernst genommen werden.

Kontaktadressen:

Barbara Bargetze, Hofistr. 22, 9497 Triesenberg
Tel.: 00423 / 268 39 48

Patrick R. Afchain, Mädlweg 10, 9470 Werdenberg
Tel.: 0041 / 81 740 60 06

Mail: info@trialog-liechtenstein.li

Das **Verleugnen** psychischer Störungen bzw. das Vermeiden sprachlicher Benennung von psychischen Störungen ist fatal, weil es die Not und den Hilfebedarf der Betroffenen ignoriert und zur neuerlichen Stigmatisierung psychotischer Menschen beiträgt.

(aus der Zeitschrift Kontakt (HPE) Nr.3 / 5 2005)

Man sagte mir, ich hätte eine **Krankheit** wie Diabetes und nur wenn ich für den Rest meines Lebens Neuroleptika einnehmen und Stress vermeiden würde, könnte ich vielleicht meine Erkrankung bewältigen... Es fühlte sich an als würde meine ganze Teenagerwelt - in der ich davon träumte eine geschätzte Person zu sein, wertvolle Aufgaben zu übernehmen - zersplittern und auseinanderbrechen. Ich vollzog eine radikale Verwandlung von einem Menschen in eine Krankheit.

(Deegan 1997)

Ich kann sprechen, aber ich werde nicht angehört. Ich kann Vorschläge machen, aber sie werden nicht ernstgenommen. Patient oder Expatient zu sein, bedeutet **entwertet** zu sein. Dieses Etikett ist eine Realität, die uns fortan anhaftet; es formt eine Identität, die kaum mehr abzuschütteln ist... so oft werden unsere Bewältigungsversuche übersehen oder gar selbst als Symptome verstanden.

(Leete 1993)

Psychische Krankheiten sind immer noch ein **Tabuthema**. Dabei kann es jeden treffen. Rund jede/r Zweite erkrankt zu irgend einem Zeitpunkt im Leben vorübergehend an einer psychischen Störung.

(pro mente sana aktuell 4/06)

Schulprojekt "VER-RÜCKT -- Was nun ?" Psychische Erkrankungen als Thema in der Schule

Dabei geht es um Aufklärung und Abbau von Vorurteilen gegenüber psychischen Krankheiten und davon betroffenen Menschen.

Es will Lehrpersonen und Schüler/innen über Krankheitsbilder, Verläufe und Hilfsangebote informieren und für den Themenkreis von psychischen Erkrankungen sensibilisieren.

Vor allem wollen wir Jugendliche erreichen - die Erwachsenen von morgen - die zukünftigen Eltern, Erzieher, Lehrer, Ärzte, Helfer und vielleicht auch selbst Betroffene.

Unser Hauptanliegen ist, das Schweigen über psychische Krankheiten mehr und mehr zu brechen. Eine Kultur des "Miteinander in der Verschiedenheit" zu schaffen und weiterzugeben, sowie die Einbeziehung aller Beteiligten zu fördern und zu fordern.

Eine Studie der WHO (2006) weist auf die grosse Bedeutung von Massnahmen zur psychischen Gesundheit im Bereich der schulischen Gesundheitsprävention hin.

Die Unterrichtseinheiten werden in trialogischer Besetzung durchgeführt, also gemeinsam durch Betroffene, Angehörige und Fachkräfte.

www.trialog-liechtenstein.li/schulprojekt.htm