

Wir treffen uns
jeden letzten Dienstag im Monat
19:00 Uhr

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

Trialog-Daten 2023:

31. Januar	ADHS
28. Februar	Dissoziative Störung
28. März	Psychohygiene
30. April	Essstörung
24. Mai	Bipolare Störung
27. Juni	Misophonie
Im Juli ist kein Trialog	
29. August	Depression
26. September	freies Thema
31. Oktober	Burnout
28. November	Körperdysmorphie Störung

Im Dezember ist **kein** Trialog

Wir danken
unseren Freunden und Gönnern
für ihre Unterstützung

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
- **Selbsthilfe Vorarlberg**
www.selbsthilfe-vorarlberg.at
- **VASK – Angehörige psychisch Erkrankter**
www.vaskostschweiz.ch
- **Beratungsstelle <omnibus> - Für Betroffene**
www.verrein-omnibus.org
- **Pro Mente Sana**
Im Interesse psychisch kranker Menschen
Tel: 0848 800 858 www.promentesana.ch
- **Beratungsstellen in Liechtenstein:**
www.welcome.li/liechtenstein-beratungsstellen-149.html
- **Helpmail**
www.helpmail.li/schreibuns.aspx
- **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen FL**
Tel. +423 236 72 40 www.kose.llv.li

trialog.fl@gmail.com

Trialog

BETROFFENE
ANGEHÖRIGE
FACHKRÄFTE



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

2023
Jeden letzten Dienstag
im Monat
19:00 Uhr

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

trialog.fl@gmail.com

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 weiterentwickelt und umgesetzt.

Betroffene und Angehörige wollen mitreden und ernst genommen werden.

Kontaktadressen:

Dragica Deicha

Mail: dragica71@hotmail.ch

Tel.: +41 78 711 87 15

Aleksandra Deicha

Mail: trialog.fl@gmail.com

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.