



TRIALOG Depression

Trialogisches Seminar Depression 2022/2023

Daten für Oktober 2022 bis Juni 2023
jeden ersten Donnerstag im Monat, von **18.00 - 20.00 Uhr**
«Gemeinschaftspraxis am Steinenberg»
Steinenberg 5 in Basel

Tramhaltestelle Bankverein (Tram Nummer 1 / 2 / 8 / 10 / 11)

Im Seminar treffen sich Erfahrene, Angehörige und Fachpersonen gleichberechtigt (trialogisch), um Erfahrungen auszutauschen, wechselseitige Vorurteile abzubauen und voneinander zu lernen. Das Seminar wird von einem Kernteam moderiert und **hat keinen therapeutischen Ansatz**.

Was ist eine depressive Störung und was sind mögliche Ursachen? Wie gehe ich als DepressionserfahreneR, als AngehörigeR und als Fachperson mit meiner eigenen Betroffenheit um? Wo unterscheiden sich meine Erfahrungen von denen Anderer, und welche gleichen sich? Welche Heilungschancen gibt es? Was bedeutet Recovery? Widersprechen sich Akzeptanz und Heilung?

Zu solchen und weiteren Fragen partnerschaftlich in ein Gespräch zu kommen, ist für alle Beteiligten eine persönliche Herausforderung und gleichzeitig eine grosse Bereicherung.

An jedem Abend können wir auch auf aktuelle Themen eingehen.

Dialogisches Depressions-Seminar

Betroffene

Finden eine Plattform, wo sie gehört werden. Sie erfahren, was andere Erfahrene erlebt und welche Erfahrungen diese gemacht haben. Sie hören, welchen Weg andere schon gegangen sind und erhalten so Impulse für ihren ganz eigenen Recovery-Weg.

Angehörige

Hören andere Angehörige und erleben die Auseinandersetzung mit «fremden» Betroffenen und lernen viel für den Umgang mit ihren eigenen Angehörigen. Hier sind Angehörige nicht mehr alleine.

Fachpersonen

Können sich ohne Verantwortung, auf das eigene Erleben und das Erleben der Betroffenen und Angehörigen einlassen und neue Perspektiven und Impulse für ihre Arbeit gewinnen.

Interessierte

Erfahren mehr über eine weitverbreitete Krankheit, die neben ihrem Schrecken, auch Herausforderung mit sich selbst ist und mit der Zeit auch neue Perspektive öffnen kann.

Termine 2022 / 23, jeweils am 1. Donnerstag. Themen

- 6. Okt: Rückfall, wie Sorge ich vor?
- 3. Nov: Freies Thema
- 1. Dez: Die liebe Familie
- 5. Jan: Suizidalität, was hilft?
- 2. Feb: Medikamente
- 2. März: Freies Thema
- 6. Apr: Meine innere Kritik
- 4. Mai: Wie geht Freizeit/Ferien?
- 1. Juni: Feedback und freies Thema

Für unsere gemeinsame Arbeit legen wir folgende Absprachen bzw. Regeln fest:

- **Vertrauensregel:** Alles, was ich hier sage, bleibt unter uns und unterliegt der Schweigepflicht.
- «Störungen» haben Vorrang: Wenn mich aktuell etwas beschäftigt, ich mit etwas unzufrieden bin oder ich mich missverstanden fühle, darf und soll ich es ansprechen.
- Wir reden in der **ICH-Form**. Nie «Du musst» oder «man muss».
- JedeR ist für sich selbst verantwortlich.
- Niemand muss sprechen. JedeR darf zu Wort kommen.
- Der Raum darf jederzeit verlassen, aber auch wieder betreten werden, ohne das Gruppengeschehen zu stören.
- Wir begegnen uns wertschätzend, mit Achtung, Respekt und Fairness.
- **In einer Krise nehme ich nicht Teil**
- Ich bin rechtzeitig da damit wir pünktlich beginnen können. Bei meiner ersten Teilnahme komme ich 10 Minuten vor Beginn.



Von Bahnhof SBB mit
dem Tram Nummer
1 / 2 / 8 / 10 / 11
2 Haltestellen bis Bankverein

Zu unser Allen Schutz, führen wir die Seminare
strickt nach den aktuellen BAG-Bestimmungen

Kosten

Die Kosten für alle Teilnehmenden sind Fr. 90.- für den ganzen Zyklus von neun Abenden.

Die Gruppe und jeder Einzelne profitiert am meisten, bei regelmässiger Teilnahme.

Schnuppern ist möglich (Fr. 10.- pro Abend). Neue Teilnehmer sind jeder Zeit herzlich willkommen. *Wir empfehlen wenigstens drei Abende teilzunehmen, um die Gruppe und den Trialog kennenzulernen.*



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.

Auskünfte und Anmeldung:

Kernteam:

oder

Andrea Giovanni Käppeli
Landskronstrasse 50
4056 Basel
Tel. 061 383 11 60

Zentrum Selbsthilfe
Feldbergstrasse 55
4057 Basel
Tel. 061 689 90 90

agk@ag-kaeppeli.ch
Doris Dengler
kathrin.frey@teleport.ch

mail@zentrumselbsthilfe.ch