

# **Ettlinger Trialog – gemeinsam psychische Gesundheit fördern**

Der Ettlinger Trialog ist ein Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen, die mit psychischen Krisen und psychiatrischen Erkrankungen Berührungspunkte haben.

Wir verstehen uns als offene Gruppe, daher ist keine Anmeldung notwendig.

Die Gruppe trifft sich **jeden zweiten Mittwoch im Monat von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr** in den Räumen der Gemeindepsychiatrischen Dienste des Caritasverbandes Ettlingen in der Goethestr. 15a.

Gemeinsam wollen wir uns -am Recoveryansatz orientiert- auf den Weg machen Gesundheit zu fördern, eine neue Haltung zu finden und selbstbewusst mit der Erkrankung umgehen.

Patricia Deegan, selbst betroffen, schreibt:

*«Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder ein Resultat. Es bedeutet nicht, dass man „geheilt“, oder einfach stabil ist. Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird. Dies ist das Paradoxe an Recovery: Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können. Recovery ist eine Art zu leben. »*

## **Wir wollen:**

Miteinander sprechen - Einander zuhören - Voneinander lernen - Mitgestalten - Gesundheit fördern

## **Die aktuellen Themen sind:**

- 11.09.2024 Umgang mit Stress
- 09.10.2024 Tabus – schwierige Themen ansprechen, oder besser nicht?
- 13.11.2024 Umgang mit Diagnosen in der Gesellschaft – Outen? Wie, wo, wann nicht! – Was sind Diagnosen (ICD-10)
- 11.12.2024 Selbststigmatisierung
- 08.01.2025 Pflege/Pflegegrad – auch ein Thema für Menschen mit psychischer Erkrankung
- 12.02.2025 EX-In / GenesungsbegleiterInnen – Krankheit als Ressource
- 12.03.2025 Angehörige – was brauchen Angehörige von Betroffenen? – was brauchen Betroffene von Angehörigen? – und was, wenn man ohne Angehörige ist?

Haben Sie Interesse, Rückfragen oder wünschen sich weitere Informationen?

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:

Frau Schuler 07243 34583-15; Herr Welle 07243 34583-11; Frau Stadtmüller 07243 34583-27



Caritas  
Ettlingen