

# TRIALOG

Psychoseseminar  
Zürich

Für Erfahrene,  
Angehörige und  
Fachleute



„...damit wir uns alle  
besser verstehen“

psychoseseminarzuerich.ch

Jeden zweiten Montag  
18:30 bis 20:30 Uhr

Selbsthilfe Zürich, Zentrum Klus  
Asylstrasse 130, 8032 Zürich

Tram Nr. 3, 8 oder Bus Nr. 31, 33  
bis Klusplatz

Für weitere Auskünfte

Selbsthilfe Zürich, Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich, Telefon: 043 288 88 88  
selbsthilfe@selbsthilfezuerich.ch

Seminarbeiträge und Spenden

CH95 0900 0000 6119 1313 9

„Der Trialog  
schafft Mut“

„Im Austausch  
entstehen neue  
Perspektiven“

„In Gemeinsamkeit  
liegt Zuversicht“

„Erfahrung bringt  
mehr Hoffnung“

„Alles was gut tut,  
ist Prävention“

## Geschichte des Trialogs

Im Jahre 1989 konnte Dorothea Buck ihre Psychoseerfahrung in eine Veranstaltung der Uniklinik Hamburg einbringen.

Ihr Psychoseverständnis als ein „Traum im Wachzustand“ ergab eine ganz neue Perspektive.

Dorothea Buck und Psychologin Thomas Bock gründeten bereits 1990 ein Psychoseseminar. Und in nur zehn Jahren konnten sich über hundert solche Gruppen in trialogischer Form bilden.

Das Psychoseseminar in Zürich wurde 1996 ins Leben gerufen.

## Idee des Psychoseseminars

Im Trialog diskutieren Erfahrene, Angehörige und Fachleute über das Erlebte auf Augenhöhe.

Im eigenen Umfeld ist diese Art der Diskussion oft vorbelastet. Dieses Hindernis entfällt in einer trialogischen Begegnung.

Erfahrungen mit den Psychosen dürften durch solche Gespräche klarer und der Umgang in dieser Situation einfacher werden.

Es geht nicht um eine fachliche Kompetenz, sondern um unser eigenes Erleben.

## Persönliche Teilnahme

Ein Psychoseseminar kann nicht verordnet werden. Die Teilnahme am trialogischen Treffen soll eine persönliche Entscheidung sein.

Die Teilnahme für einen einzigen Themenabend, das *Schnuppern*, ist möglich. Es ist jedoch sinnvoll die Entwicklung in einer Gruppe über längere Zeit zu erleben und mitgestalten zu können.

Das trialogische Seminar wird in deutscher Sprache abgehalten.

## Struktur und Inhalt

Es gibt ein Wintersemester und ein Sommersemester pro Jahr. Jedes Semester ergibt acht bis zehn Abende à zwei Stunden.

Wir treffen uns in zwei Gruppen mit bis zu 15 Personen.

Die Diskussionen sind von einer Moderation begleitet.

Das Semester beginnt mit einer offenen Themenwahl. Für jeden der Abende wird ein Thema mit Bezug zu Psychosen gewählt. Am Ende jedes Semesters folgt eine Auswertung.

Das Psychoseseminar wird von der Kerngruppe organisiert und getragen.

## Für Erfahrene

Jede Erfahrung mit Psychosen ist tiefgreifend. In einer Gruppe, die Psychosen kennt, kann das Erlebte geteilt werden.

Die trialogische Diskussion will Beziehungen erleichtern sowie die soziale Kompetenz stärken und Vertrauen schaffen.

## Für Angehörige

Das Verständnis für alles, was geschieht, ist meist schwer zu finden.

Ein konstruktiver Umgang mit der Belastung kann durch die Begegnung im Trialog leichter erreicht werden.

Der Austausch in der Gruppe bringt neue Erkenntnisse.

## Für Fachleute

Ein professioneller Umgang mit Betroffenen ist in akuten Zeiten gefragt. Der tiefere Blick in den Alltag der Klienten ist jedoch in solchen Phasen meist verwehrt. Trialogische Seminare schaffen Austausch mit Betroffenen und dienen dem ganz persönlichen Verständnis.