

# Trialogisches Seminar – Kiel



## Das Trialogische Seminar Kiel

Das Trialogische Seminar ist aus dem sogenannten Psychosese-minar hervorgegangen, welches 1995 in Kiel ins Leben gerufen wurde. Gegründet von engagierten Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen und psychiatrisch Tätigen, ist das Seminar ein Ort des gegenseitigen Austauschs und der Diskussion, dem Erzählen von Wahrnehmungen und Erlebnissen, mit dem Ziel, das Verständnis für die Sichtweisen des jeweilig anderen zu erweitern.

Im Trialogischen Seminar treffen sich

- psychiatrieerfahrene Menschen,
- Angehörige (Eltern, Kinder, PartnerInnen oder Freunde),
- professionelle HelferInnen bzw. MitarbeiterInnen psychosozialer Einrichtungen
- sowie weitere Interessierte wie z. B. ehrenamtlich Tätige, StudentInnen, PraktikantInnen und alle anderen MitbürgerInnen.

Wir haben das Ziel, uns darüber auszutauschen, wie psychische Probleme zu verstehen sind und wie entsprechende Hilfen aussehen können. Ängste und Vorurteile gegenüber dem Thema Psychiatrie sollen abgebaut und gegenseitiges Verständnis und Toleranz gefördert werden. Wir möchten Menschen, die schwierige Lebenserfahrungen gemacht haben, die Möglichkeit geben, sich Gehör zu verschaffen und allen BürgerInnen eine Möglichkeit bieten, sich über psychiatrische Themen zu informieren.

Im Trialogischen Seminar haben alle Teilnehmenden das Recht, anonym zu bleiben. Eine Redepflicht besteht nicht – wer nur zuhören möchte, ist genauso willkommen wie diejenigen, die mitdiskutieren möchten oder Fragen haben. Nach Möglichkeit wird die Diskussion über die wechselnden Themen durch kurze Vorträge aus den unterschiedlichen Blickwinkeln eröffnet.

## Veranstaltungsort

Kulturzentrum Die Pumpe e. V.  
1. Etage, Galerie  
Haßstraße 22  
24103 Kiel

## Wann und Was

- Mittwochs von 18.15–20.15 Uhr, alle 2 Monate, Sommerpause von Juni bis einschließlich August
- Termine und Themen siehe Innenseite
- eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenfrei

Das Trialogische Seminar Kiel wird organisiert vom Ambulanten Zentrum des KIELER FENSTER. Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an:

## Ambulantes Zentrum

Alte Lübecker Chaussee 1  
24114 Kiel

Ansprechpartner: Sven Klemsen

Telefon (04 31) 6 49 80-50  
Fax (04 31) 6 49 80-57

ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de  
www.kieler-fenster.de

# Trialogisches Seminar – Kiel

Programm und Termine

September 2014 bis Mai 2015

**Erfahrungsaustausch,  
Information  
und Diskussion über  
psychische Erkrankungen**

# Termine und Themen September 2014 bis Mai 2015

17. September 2014

## **Persönlichkeitsstörungen und Beziehungen**

Was ist noch normal und was schon gestört? Eine Frage, die gerade bei den sogenannten Persönlichkeitsstörungen eine besondere Bedeutung hat, denn die Abgrenzung kann hier oft schwer fallen. In der Regel geht es um Extremverhalten, welches vor allem Auswirkungen auf das Sozialleben und damit auf zwischenmenschliche Beziehungen hat. Persönlichkeitsstörungen sind aber auch immer das Resultat aus gelerntem Verhalten – und Menschen können entsprechend umlernen. Wie können nun Beziehungen von Personen gelingen, die zum Beispiel das Etikett Borderline bekommen haben, die viel Aufmerksamkeit brauchen, die sehr emotional oder vielleicht zwanghaft sind? Bernhard Schuessler, Psychiater und Psychotherapeut und Ulrike Wagner werden auf das Thema näher eingehen.

19. November 2014

## **Schizophrenie – wie damit leben?**

Wohl kaum eine psychiatrische Störung ist so sehr mit Stigmatisierung, verkehrten Überzeugungen, aber auch begründeten Befürchtungen verbunden wie die Schizophrenie. Für die Betroffenen kehrt sich im Laufe der Erkrankung das Leben oft von oben nach unten um. Die Symptomatik ist vielfältig, verwirrend und häufig erschwert sich auch erheblich die Kontaktfähigkeit zu anderen Menschen. Die Angehörigen – Eltern, Kinder PartnerInnen und Freunde – erkennen in akuten Phasen ihren geliebten Menschen meist nicht wieder. Und in Film und Literatur sind Menschen mit Schizophrenie oft prädestiniert für die Rolle des Mörders, des Gewalttätigen – ein Etikett, welches auch in der Realität häufig negative Auswirkungen hat. Andererseits berichten viele Betroffene von Erlebtem, was sie im Rahmen der Erkrankung als positiv wahrgenommen haben. Wie erleben nun Betrof-

fene die Erkrankung? Wie ergeht es den Angehörigen und wie können Menschen mit der Diagnose Schizophrenie eigentlich langfristig leben? Dr. Oliver Soós, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, wird das Thema aus ärztlicher Sicht beleuchten und Tania Apenburg berichtet von ihren persönlichen Lebenserfahrungen.

21. Januar 2015

## **Psychopharmaka – muss ich alles schlucken?**

Psychopharmaka sind vielleicht als der größte Durchbruch in der Behandlung von psychischen Störungen zu bewerten. Zugleich aber gibt es keine Medikamentengruppe, die so sehr mit Vorurteilen, Nebenwirkungen und wirklichen Risiken behaftet ist. Wer diese Medikamente nimmt, fragt sich oft: Muss es überhaupt sein, werde ich davon süchtig? Wie lange muss ich sie nehmen und komme ich davon wieder los? Die vielleicht spannendste Frage könnte aber sein – können psychische Probleme eigentlich auch ohne Psychopharmaka bewältigt werden? Stefan Gehle, Arzt und Psychotherapeut wird die Thematik fachlich betrachten und Rita Harbeck vom Landesverband der Psychiatrieerfahrenen SH erläutert ihre persönlichen Erfahrungen mit einem Leben ohne Neuroleptika.

18. März 2015

## **Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern**

Die Erfahrung, psychisch erkrankte Eltern zu haben, geht an keinem Menschen – ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener – spurlos über. Am stärksten betroffen sind Kinder, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil noch innerhalb der Familie zusammen leben und wegen der Komplexität von psychiatrischen Problemen oft überfordert sind. Häufig kommt es zu einer frühen Konfrontation mit nicht-altersgerechten Themen, zu einem Wechsel der Eltern-Kind-Rollen und dadurch auch zu einem verfrühten Ende der Kindheit. Und für

viele erwachsene Kinder, die dann zum Teil ihre eigenen Eltern weiterhin betreuen, spielen diese Themen oft noch über Jahre hinweg eine sehr große und prägende Rolle. Die klassische Fragen für viele erwachsenen Kinder sind unter anderem: Wie kann ich mich abgrenzen? Wie viel Nähe halte ich aus, was ist mit Schuld- und Schamgefühlen und wie gelingen mir vor diesem Hintergrund eigentlich meine eigenen Beziehungen? Erläutert wird das Thema von Sven Klemsen, Leiter der Angehörigengruppe für erwachsene Kinder im Ambulanten Zentrum des KIELER FENSTER. Auch aus Angehörigenperspektive werden wir versuchen, einen ReferentInnen-Beitrag zu bekommen.

20. Mai 2015

## **Gewicht außerhalb der Norm – bin ich noch gesellschaftsfähig?**

Übergewicht – Adipositas, ist insbesondere in den westlichen Industriestaaten weit verbreitet und die Zahlen sind steigend. Die WHO spricht im Zusammenhang mit Adipositas sogar von einer neuen Pandemie. Biologie, Erbanlagen, Esskultur oder Vorbildverhalten – die Ursachen für eine vermehrte Kalorienaufnahme und Übergewicht sind vielfältig. Denn unter der immer größer werdenden Gruppe von übergewichtigen Menschen gibt es vermehrt solche, die mit Essen unangenehme Gefühle, Spannungen und Konflikte bekämpfen. Darüber hinaus leiden auch viele psychiatrieerfahrene Personen unter medikamentös bedingtem Übergewicht und psychische Probleme werden durch Adipositas ebenfalls begünstigt. Ein Teufelskreis, denn die Gruppe an Übergewichtigen wächst und zugleich steigen die gesellschaftlichen Schlankheitsnormen. Barbara Birk, Hauswirtschaftsmeisterin und BELA-Trainerin des KIELER FENSTER und Jessica Harms, Nutzerin des Ambulanten Zentrums, werden das Thema aus ihrer jeweiligen Sicht darstellen.