

Psychoseseminar Trialog



Der Trialog Grafschaft Bentheim wurde vor 8 Jahren gegründet. An jedem 4. Donnerstag im Monat treffen sich Erfahrungsexperten aus drei verschiedenen Bereichen (von psychischer Erkrankung Betroffene, deren Angehörige und professionelle Helfer), um sich im Raum 115 der Volkshochschule über Chancen, Schwierigkeiten und persönliche Erfahrungen auszutauschen. Kein Besucher muss seinen Namen nennen oder sich aktiv beteiligen. Personen jeden Alters und Hintergrundes sind herzlich willkommen. Je individueller die Fragen und Ansichten sind, desto lebendiger wird der Austausch. Wir be- oder verurteilen nicht, sondern hören jedem aufmerksam und respektvoll zu.

Die Zahl psychischer Neuerkrankungen steigt seit Jahren kontinuierlich, es gibt viele Fragen bei den Betroffenen und ihren Familien und sicherlich besteht zu Beginn eine gewisse Scheu, sich mit seiner seelischen Krankheit vor anderen Menschen zu outen. Beim Trialog trifft man jedoch ausschließlich Menschen, die unmittelbar und sehr persönlich mit dieser Thematik befasst sind.

Für neue Besucher ist es zunächst überraschend, dass bei der ernsten Thematik auch gelacht wird, denn – wie im „normalen“ Leben auch – verbirgt sich gerade in Extremsituationen oft eine große Portion Humor, die sehr befreiend wirken kann.

Reden ist die beste Medizin!

Dieses Sprichwort können die Teilnehmer des Trialogs bestätigen.

In akuten Krisen ist das Bedürfnis nach umfassender Information sehr groß: „An wen kann ich mich wenden? Welche Hilfe ist sinnvoll, welche eher nicht? Sind Medikamente wirklich notwendig? Wie äußere ich meinen Eindruck einem Betroffenen gegenüber, dass es ihm wieder schlechter geht, ohne ihn zu verletzen? Wie wird es weitergehen? Wer ist daran schuld, habe ich etwas falsch gemacht? Wem kann/sollte ich von meiner Erkrankung berichten und wem besser nicht?“ und, und, und ...

Daniel Bomfleur, ein regelmäßiger Besucher des Trialogs der ersten Stunde berichtet: „Die Erfahrung, mit meinen psychischen Problemen nicht alleine zu sein, stellte für mich den Beginn zu einem zufriedeneren Alltag dar; wenn ich mit meinen Beiträgen anderen Besuchern neue Sichtweisen vermitteln kann, steigert das mein eigenes Selbstbewusstsein und es ist immer ein gutes Gefühl zu erkennen, wie nah „verrückt“ und „normal“ oft beieinander liegen.“



Bild Daniel Bomfleur