
Kosten

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

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

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-kaeppli.ch
kathrin.frey@teleport.ch
cyrille.renaux@pbl.ch

mail@zentrumselbsthilfe.ch



8. Zyklus

Trialogisches Seminar Depression 2023/2024

Daten für September 2023 bis Mai 2024
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.

Triologisches Seminar Depression

Erfahrene (Betroffene)

Finden eine Plattform, wo sie gehört werden. Sie tauschen aus, 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 (sind auch betroffen)

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 und Themen 2023/24, jeweils am 1. Donnerstag

- 7. Sept: Beziehung / Ehe mit Depression
- 5. Okt: Freundschaften knüpfen und pflegen
- 2. Nov: Sensitivität & Kreativität oder einfach empfindlich
- 7. Dez: Stigmatisierung und Recovery (Kristin Metzner, Peerwärts)
- 4. Jan: Erfahrung mit Medikamenten (Dr. Lucie Grenacher PBL)
- 1. Feb: Vorsorge & Patientenverfügung
- 7. März: Kommunikation, mit Freunden, am Arbeitsplatz ...
- 4. Apr: Fragen zur Invalidenversicherung, (Gast)
- 2. Mai: Feedback, Lebensübergänge

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