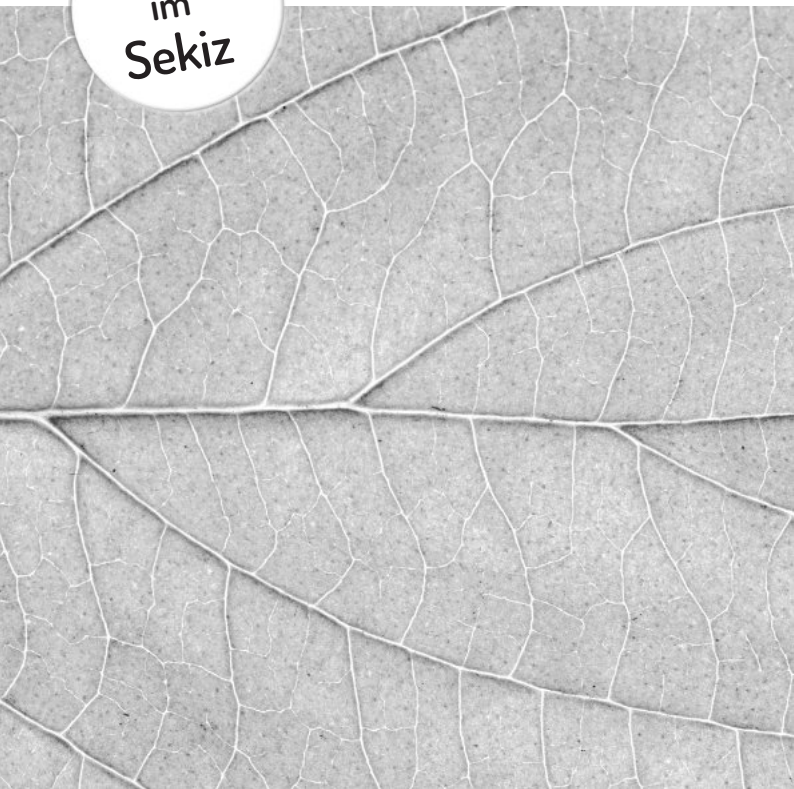


TRIALOGISCHE  
**Recovery**  
SELBSTHILFE  
GRUPPE

Neu  
im  
Sekiz





## **Trialogische Recovery Selbsthilfegruppe – was ist das?**

**Trialog** bedeutet, dass Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Profis sich auf Augenhöhe über Erfahrungen austauschen und verständigen.

**Recovery** („Wiederherstellung“) bietet Hilfe bei der Integration in die Gesellschaft an und unterstützt die Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien.

### **Wer kann teilnehmen?**

Jeder, der mit einer Krise in Berührung getreten ist und nun Unterstützung braucht, ist gern bei uns gesehen. Natürlich ist jeder hier herzlich willkommen.

### **Ziele**

Es sollen gemeinsam Lösungsansätze gefunden werden zu den Themen, die gerade anstehen oder aktuell sind.

## **Klassische Recovery Themen sind:**

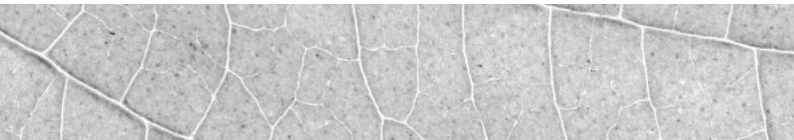
- Was kann ich tun, damit es mir gut geht?
- Was sind meine inneren und äußeren Stärken?
- Frühwarnzeichen
- Aufbau eines Netzwerkes
- Abbau von Stigma und Vorurteilen
- Wie stelle ich mir meine Zukunft vor?
- Was gibt mir Hoffnung?
- Widerstandskraft neu bilden

## **Wer sind wir?**

Wir sind Kai Dargel und Laura Angermann, wir leiten zusammen das Psychoseseminar Potsdam seit einigen Jahren.

**Kai Dargel** ist Psychose-erfahren und hat danach eine Ausbildung zum Genesungsbegleiter und Tischler absolviert.

**Laura Angermann** war Angehörige und hat eine Ausbildung zur Psychotherapeutin gemacht.





# **Trialogische Recovery Selbsthilfegruppe**

---

## **Zeit**

Dienstags und donnerstags von 14 – 15 Uhr

---

## **Ort**

In den Räumen des Beratungszentrums  
„SEKIZ e.V.“ | Raum 3  
Hermann-Elflein-Straße 11  
14467 Potsdam

---

## **Kontakt**

[trialog-ag@web.de](mailto:trialog-ag@web.de)

[www.psychoseseminar-potsdam.de](http://www.psychoseseminar-potsdam.de)