

---

**Kosten:** Fr. 10.– pro Abend

---

Jeder Einzelne und die Gruppe profitiert am meisten, bei regelmässiger Teilnahme. Deshalb empfehlen wir wenigstens drei Abende teilzunehmen, um die Gruppe und den Trialog kennenzulernen.

Schnuppern ist möglich (Fr. 10.– pro Abend). Neue Teilnehmer sind jeder Zeit herzlich willkommen. Die Kosten für alle Teilnehmenden sind Fr. 90.– für den ganzen Zyklus von neun Abenden.



🔴 🔴 **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



---

### Trialogisches Seminar Depression 2024 / 2025

---

Daten für September 2024 bis Mai 2025  
jeden ersten Donnerstag im Monat, von **18.00 - 20.00 Uhr**  
«**Gemeinschaftspraxis am Steinenberg**»  
**Steinenberg 5 in Basel**

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 2024/25, jeweils am 1. Donnerstag

---

- 5. Sept: Schonen? Fordern?
- 3. Okt: Schuld und Scham
- 7. Nov: Recovery mit Kristine Metzner, peerwärts
- 5. Dez: Kontakte? Ja! Aber ...
- 2. Jan: Therapieren oder Akzeptieren
- 6. Feb: Arbeit und Depression
- 6. März: Vorsorge und Patientenverfügung
- 3. Apr: Erfahrungen mit dem Therapieangebot
- 8. Mai (!): Feedback, freies Thema

---

## 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.



### Tramhaltestelle Bankverein oder Theater

(2 Haltestellen vom Bahnhof SBB)

Zu unser Allen Schutz, führen wir die Seminare strickt nach den aktuellen BAG-Bestimmungen