

DREIKLANG

Was ist das?

Dreiklang ist eine **offene und kostenfreie Abendveranstaltung**, für die Op de Wisch e.V. zweimal im Monat die Türen öffnet. Jeweils zu Beginn soll es einen **kulturellen, informativen oder musikalischen Beitrag** geben.

Die Inhalte oder Künstler:innen haben einen **Bezug zu emotionalen, psychologischen oder sozialen Themen**. Zu diesen Themen können Sie sich später am Abend austauschen oder auch nicht, ganz wie Sie mögen. Sie können kommen und gehen, wann Sie wollen. Es wird **Essen oder Snacks und Getränke** geben als **"Zahl, was du willst"**-Angebot.

Alle Räumlichkeiten sind **barrierefrei** erreichbar und die Veranstaltung ist für jeden offen.

Dreiklang ist ein **trialogisches Angebot**. Das Team vom Dreiklang wird immer aus mindestens eine:r Vertreter:in jeder Perspektive bestehen: **Krisenerfahrene, Angehörige und Fachkräfte**. Diese sind die ganze Veranstaltung über zugegen und für Sie ansprechbar.

Welche Angebote aktuell geplant sind, entnehmen Sie bitte den Handzetteln und der Homepage oder Sie erfragen es bei der Projektleitung.

DREIKLANG

Wann und Wo?

Das Abendcafé findet jeden **ersten und dritten Montag** des Monats von **18:00 bis 22:00 Uhr** in den Räumlichkeiten einer Begegnungsstätte von Op de Wisch e.V. statt.

Jeden ersten Montag	Jeden dritten Montag
Standort Eimsbüttel	Standort Nord
Oberstraße 14b	Marschnerstraße 9
20144 Hamburg	22081 Hamburg
U Hoheluftbrücke	U Hamburger Straße



Fragen zum Projekt beantwortet Ihnen gern:

Angelika Müller

Diplom-Sozialpädagogin & Projektleiterin
Telefon 040 600 88 34 50
Mobil 0159 044 75 913
mueller@op-de-wisch.de

www.op-de-wisch.de

DREI KLANG

Der trialogische Kulturabend
Ein Ort der Begegnung
Come together



Sie interessieren sich für kulturelle und informative Angebote?

Sie haben Lust auf neue Erfahrungen mit sich selbst und anderen?

Sie möchten mehr über die trialogische Kultur erfahren?

Sie haben Fragen zum Thema emotionale und psychische Gesundheit?

Sie arbeiten mit Menschen, die belastet sind?

Sie haben das Gefühl, einer Person in ihrem Umfeld geht es nicht gut?

Ihnen geht es nicht gut?

Kommen Sie gern vorbei!



Was bedeutet "trialogisch"?

Ein Trialog ist ein Austausch zwischen drei Perspektiven. Beim Dreiklang geht es um psychische und emotionale Welten: die Erfahrung mit eigenen Krisen, fachliche Erfahrung und die Erfahrung als Angehörige:r von betroffenen Menschen. Drei unterschiedliche Sichtweisen, drei verschiedene Erlebnisswelten. Werden diese Perspektiven zusammengetragen, ergibt sich daraus ein vielschichtiges Bild. Es geht darum, einander zu hören und zu verstehen, miteinander zu lernen und aneinander zu wachsen. Aber vor allem um den Kontakt und den Austausch. Das Team vom Dreiklang stellt die Trialogik her. An jedem Abend sind alle Perspektiven vertreten durch Genesungsbegleitung, Angehörigenbegleitung und Fachpersonal. Ihnen steht es frei, sich zu offenbaren oder nicht.

*"Wer Wissen hat, ist klug.
Wer Wissen teilt, ist weise."*

Unbekannt

Krisenerfahrene

Wir sind Menschen, die im Laufe ihres Lebens Krisen oder Erkrankung erfahren haben oder gerade erfahren. Egal, wie weit wir auf unserem Genesungsweg sind, wir haben eine Stimme und es ist wichtig, uns zu hören und uns teilhaben zu lassen am psychiatrischen Austausch.

*"Die Welt zerbricht jeden, und
nachher sind viele an den
zerbrochenen Stellen stark."*

Ernest Hemingway

Wir teilen unsere Erfahrungen, weil es schön ist, wenn andere davon profitieren oder lernen können. Wir nutzen diesen Raum, um gleichberechtigt mit Fachkräften zu sprechen, und Vorurteile abzubauen. Wir hören auch die Angehörigen und können sie wahrnehmen in ihren Bedürfnissen. "Nichts über uns ohne uns!"

Angehörige

Wir sind Verwandte, Freundinnen, Partner und alle, die in ihrem Leben jemanden haben, der oder die psychisch erkrankt oder belastet ist. Wir spüren die Auswirkungen auch in unserem Leben und wir sorgen uns. Der Trialog schafft uns Raum, Fragen zu stellen und uns mit anderen Angehörigen auszutauschen oder Fachleute zu befragen. Denn für uns gibt es wenig Angebote. Wir können unvoreingenommener sein, wenn wir fremden Krisenerfahrenen zuhören, und uns im Austausch mit diesen gleichzeitig von unseren Beziehungen distanzieren und sie neu betrachten.

*"Was heißt verrückt? Also meine
Mutter hat einen festen Platz in
der Familie..."*

S. K. Tochter einer psychisch
veränderten Mutter

Fachkräfte

Wir sind Personen aller Professionen, die beruflich in Kontakt mit psychisch belasteten Menschen stehen. Wir unterstützen diese Menschen mit Hilfebedarf in vielseitiger Art und auf individuellen Wegen.

*"Ich möchte die Menschen, die bei
mir Hilfe suchen, so weit unter-
stützen, dass sie wieder neuen
Lebensmut, Selbstvertrauen und
Autonomie erhalten."*

A. M. Sozialpädagogin

Der Trialog gibt uns die Möglichkeit, die Scheuklappen der Profession zu lockern. Wir können unsere Ansichten um die Lebenswelt von Betroffenen und Angehörigen erweitern. Außerdem können wir ihnen professionelle Anliegen vermitteln und verständlich machen, ohne sie dem Druck einer Mitwirkungspflicht auszusetzen.