

**Gesundheit**  
*ist nicht das Frei-sein  
von Problemen,  
sondern*  
**der Mut**  
*mit ihnen umzugehen.*

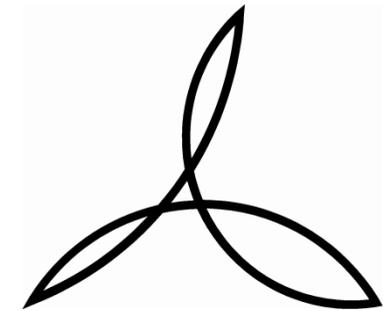
**Eine Initiative von:**



*pro mente tirol*



**TRIALOG**  
**in Tirol**



**Miteinander reden  
auf  
Augenhöhe**

## Was ist TRIALOG?

### TRIALOG ist ein Gespräch zwischen:

- ◆ Menschen mit psychischen Belastungen und Erkrankungen
- ◆ Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- ◆ Personen aus psychosozialen und psychiatrischen Berufsfeldern
- ◆ Interessierten Personen

### Wozu TRIALOG?

- ◆ Mehr gegenseitiges Verständnis entwickeln
- ◆ Lernen von den Erfahrungen und Sichtweisen der anderen
- ◆ Wertschätzung des jeweiligen Expert\_innentums.



### Wie funktioniert TRIALOG?

Die Teilnehmer\_innen:

- ◆ sprechen über ihre eigenen Erfahrungen zum Thema
- ◆ haben das Recht auf eine eigene Meinung
- ◆ fällen keine Werturteile

Die Moderator\_innen achten auf die Einhaltung der Gesprächsregeln und ein positives Gesprächsklima.

Absolute Vertraulichkeit:  
Alles, was gesagt wird, bleibt im Raum.

### Wenn Sie Interesse haben:

#### Trialog Innsbruck

- 🕒 erster Mittwoch des Monats 18:00 – 20:00 Uhr (außer Jänner und August)
- 📍 Dachverband der Selbsthilfegruppen, Innsbruck, Innrain 43/EG
- 🌐 [www.selbsthilfe-tirol.at](http://www.selbsthilfe-tirol.at) ☎ 0512 57 71 98

#### Trialog Telfs

- 🕒 letzter Mittwoch des Monats 15:00 – 17:00 Uhr (außer August und Dezember)
- 📍 Veranstaltungssaal des Sozial- und Gesundheitssprengels Telfs, Kirchstraße 12
- 🌐 [www.psptirol.org](http://www.psptirol.org) ☎ 0676 83 55 35 816

#### Trialog Zams

- 🕒 zweiter Mittwoch des Monats 16:30 – 18:30 Uhr
- 📍 Krankenhaus St. Vinzenz Zams, Psychiatrische Ambulanz, Sanatoriumsstraße 43
- 🌐 [www.khzams.at](http://www.khzams.at) ☎ 0664 600 85 6976

#### Trialog Unterland

- 🕒 zweiter Dienstag des Monats 15:00 – 17:15 Uhr (außer August und Dezember)
- 📍 Seniorenheim Wörgl, Fritz-Atzl-Straße 10
- 🌐 [www.psptirol.org](http://www.psptirol.org) ☎ 0664 1694 724

#### Trialog Osttirol

- 🕒 erster Donnerstag des Monats im Oktober, Jänner, April, Juli, 16:30 – 18:00 Uhr, Anmeldung erforderlich!
- 📍 Räumlichkeiten der pro mente tirol, Beda Weber-Gasse 6a, 9900 Lienz
- 🌐 [www.promente-tirol.at](http://www.promente-tirol.at)
- ☎ 04852 62679 4103