

Veranstaltungsort



**Gemeindehaus
der Erlöserkirche**
Hardt 23
40764 Langenfeld

Kontakt



VPD gGmbH
Verbund für psychosoziale
Dienstleistungen Mettmann

Weitere Informationen

Peerberatung VPD

Kerstin Riemenschneider; Tel: 01590 423 10 51

Kerstin.Riemenschneider@vpd-mettmann.de

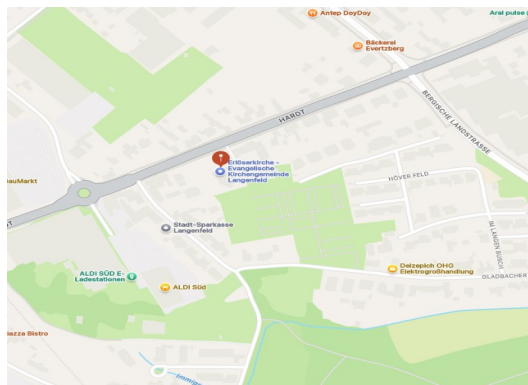
Anfahrt

Mit dem Pkw

Von der A 3 kommend, wählen Sie die Ausfahrt Solingen/Langenfeld und biegen rechts ab in Richtung Langenfeld-Zentrum. Sie überqueren eine große Kreuzung. Das Gemeindehaus der Erlöserkirche liegt auf der linken Seite, Hardt 23. Parkmöglichkeiten meist am Straßenrand.

Mit dem Bus

Die Buslinien 791 und 777 fahren die Bushaltestelle „Gladbacher Str.“ an.



www.vpd-mettmann.de



Langenfelder Trialog-Gespräche

Zum Thema „psychische Gesundheit“

Herbst / Winter 2026



Termine und Themen

- **21.09.26:** „Bewegung und seelische Gesundheit“ (*Frank Sondermann; Sporttherapeut, Lehrer an einer Förderschule*)
- **05.10.26:** „Der Weg hinaus aus einer eigenen psychischen Erkrankung – zurück ins Hier und Jetzt“ (*Tobias Schultes; Pflegekraft im ambulanten Dienst*)
- **19.10.26:** „Alternative Behandlungen und Ergänzungen zur psychopharmakologischen Behandlung“ (*Tita Baklarz; Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin, Aromaexpertin*)
- **02.11.26:** „Psychopharmaka – Wirkungen / Nebenwirkungen und Diagnostik / Differenzialdiagnosen“ (*Dr. med. Alexandra Dithmer; Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie*)
- **16.11.26:** „Möglichkeit in Arbeit zu kommen am Beispiel einer Werkstatt“ sowie Thema „Tag der offenen Tür“ (*Uwe Möller, Leiter der Werkstatt zur Arbeitsförderung in Langenfeld und Christa Zeitter, Werkstatt-Teilnehmerin*)
- **07.12.26:** Abschluss-Treffen und Themensammlung für Frühjahr / Sommer 2027. Jeder bringt etwas Kleines zu Essen mit

Die Treffen finden immer von 18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr statt

Was ist ein Trialog?

Ein Trialog ist ein besonderes Treffen, in dem 3 Gruppen von Menschen aus 3 verschiedenen Perspektiven miteinander über ein bestimmtes Thema sprechen:

1. Betroffene: Menschen mit einer psychischen Erkrankung.
2. Angehörige: Familien-Mitglieder, Freunde, Bekannte und/oder Interessierte.
3. Professionelle: Menschen, die beruflich mit psychisch Erkrankten zu tun haben, wie z.B. Ärzte, Therapeuten, Seelsorger, Betreuer.

Worum geht es?

Es geht um diverse Themen rund um die psychische und seelische Gesundheit und um einen gleichberechtigten Austausch auf Augenhöhe (Trialog).

- Wir können ohne Scham Fragen stellen.
- Wir können erzählen, wie es uns geht.
- Wir können zuhören und verstehen.
- Wir wollen einander Mut machen.

Warum ist ein Trialog wichtig?

- Das gemeinsame Ziel ist es, das Wissen zu erweitern und ein größeres Verständnis füreinander zu entwickeln und gegenseitig voneinander zu lernen.
- Zum besseren Verständnis und Umgang im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen.
- Um die Erfahrung zu machen, dass man nicht allein ist und, um sich mit Anderen in einem geschützten Rahmen offen und auf Augenhöhe auszutauschen.
- Um neue Wege kennen zu lernen, wie man mit Schwierigkeiten umgehen kann.

Was ist noch wichtig?

- Die Treffen können einzeln besucht werden und sind kostenfrei
- Eine Anmeldung ist nicht notwendig
- Jeder darf sprechen – keiner muss!
- Das Gesagte bleibt im Raum
- Die Langenfelder Trialog Gespräche sind keine Therapie.