

 TIPSI [Tiroler Interessenverband für psychosoziale Inklusion] Karmelitergasse 21 6020 Innsbruck Tel: 0677 / 640 582 30 innsbruck@trialog.tirol www.trialog.tirol	 HPE Tirol [Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter] Karl-Schönherr-Straße 3 6020 Innsbruck Tel: 0699 / 172 380 60 hpe-tirol@hpe.at www.hpe.at	 start pro mente Karmelitergasse 21 6020 Innsbruck Tel: 0699 / 159 189 63 office@startpromente.at www.startpromente.at
HPE-Tirol ist  Mitglied bei Selbsthilfe Tirol		



EINLADUNG

148. TRIALOG in Innsbruck

Mittwoch, 5. November 2025 / 17:00-19:00 Uhr (mit Pause)
im Psychosozialen Zentrum Innsbruck in der Schöpfstraße 15
Straßenbahnlinie 1 • Franz-Fischer-Straße

Thema: „Selbstfürsorge – was brauche ich wirklich?“

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 Erfahrungen und Sichtweisen anderer
- ◆ 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.

Themenvorschläge werden im Trialog besprochen, die Moderation wechselt

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

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!