



Einladung zum **Trialog** in Schopfheim-Farnau

Was bedeutet der Austausch im Trialog ?

Die Teilnehmenden am Trialog sind ExpertInnen.

Jede und jeder dort, wo „psychische Erkrankung“ das eigene Leben beeinflusst und den Alltag verändert.

Wir bieten eine Plattform des gleichberechtigten Austauschs für alle Menschen

- die als Betroffene eine psychische Erkrankung durchleben oder durchlebt haben
- die als Angehörige eine Erkrankung aus nächster Nähe miterleben oder miterlebt haben
- die als professionelle Fachkräfte oder engagierte Ehrenamtliche begleitend oder unterstützend tätig sind

Ort:

Evangelisches Gemeindehaus Farnau ♦ Gerberstr. 4a ♦ 79650 Schopfheim

Moderation und Kontakt:

Sandra Frey, (Dipl. Sozialpädagogin) ♦ Werner Lauber, (B Sc. Psychologie) ♦ Bernd Manz (Fachkraft Arbeits- und Berufsförderung) ♦ Canan Sellur (Dipl. Sozialpädagogin) ♦ Andrea Singer (Dipl. Sozialarbeiterin) Kontakt und Information: 07622 / 69759632 (Tagesstätte Offener Treff Schopfheim, Andrea Singer)

Donnerstag, 22.01.2026, 16.00 Uhr : Seele und Ernährung

Wenn die Seele krank ist, wird auch der Körper in Mitleidenschaft gezogen. Bei vielen psychisch belasteten Menschen zeigt sich oftmals eine Ernährungsweise, die zu Begleiterkrankungen führen kann. Übergewicht kann eventuell die Folge einer Esssucht sein und unter Umständen weitere körperliche Erkrankungen wie Diabetes verursachen.

Manchmal wird z.B. auch eine OP für eine Magenverkleinerung notwendig. Auch Psychopharmaka-Nebenwirkungen haben häufig einen ungünstigen Einfluss auf Ernährung und Stoffwechsel und verstärken dann Gewichtsprobleme.

Was bedeutet also Essen /Ernährung für uns? Nur Nahrungsaufnahme? Welche Gefühle, Erinnerungen, Erfahrungen begleiten uns beim Essen? Was haben wir in Bezug auf Essen aus unserer Kindheit mitgenommen? Wie können wir eine gesunde Balance zwischen Genuss und Nahrungsaufnahme schaffen? Kann Manchen eine bewusstere Ess- und Genuss-Kultur hilfreich sein? Wir freuen uns auf einen bunten und vielfältigen Austausch mit Euch!

Donnerstag, 05.03.2026, 18.00 Uhr : Co-Abhängigkeit

Themenbeschreibung im nächsten Flyer

Donnerstag, 16.04.2026, 16.00 Uhr : Seelische Gesundheit und Bewegung

Themenbeschreibung folgt im nächsten Flyer

Donnerstag, 21.05.2026, 18.00 Uhr : Trauma-Folgestörungen/PTBS

Themenbeschreibung folgt im nächsten Flyer