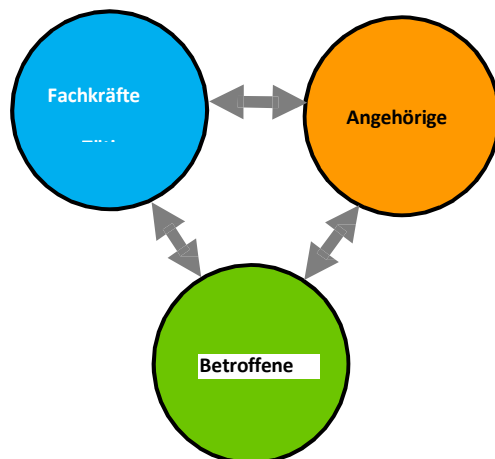


Was ist ein Trialog?

Ein Trialog ist ein Erfahrungsaustausch, bei dem sich Betroffene, Angehörige und Fachkräfte auf Augenhöhe begegnen.

Ein Trialog ist von gegenseitigem Respekt geprägt, mit dem Ziel, ein besseres, ganzheitliches Verständnis zu entwickeln.

Es ist eine Möglichkeit, dass alle Beteiligten voneinander und miteinander lernen können. Es geht um eigene Erfahrungen ohne sie zu bewerten.



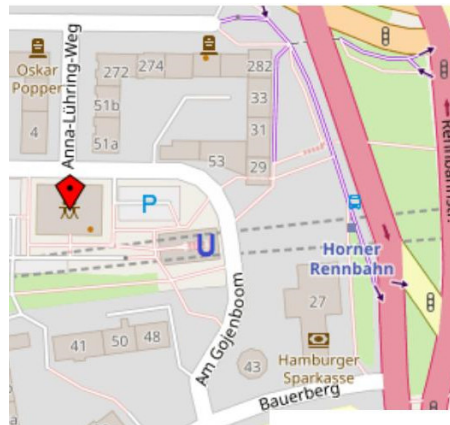
So finden Sie uns

Veranstaltungsort:

Stadtteilhaus Horner Freiheit
Gojenboom 46, 22111 Hamburg

Anfahrt mit HVV:

U2/U4 Haltestelle: Horner Rennbahn
Ausgang: Richtung Am Gojenboom



Bei Fragen wenden Sie sich gern an:

Christine Kolling

Mail: ckolling@rauheshaus.de
&

Tanja Lasner

Mail: tlasner@rauheshaus.de

Telefon: 040 / 655 91-317

Trialog Zwangserkrankung



Foto: unsplash/wim-arys

Der trialogische Erfahrungsaustausch

Donnerstag, den 12.3.2026
15.30 - 17.30 Uhr

Thema:
**Zwänge im Familiensystem -
zwischen Unterstützung,
Belastung und Veränderung.**

Gast:
Rudolf Meinardus,
Psychologischer Psychotherapeut

Was ist eine Zwangserkrankung?

Die Zwangsstörung ist eine psychische Erkrankung. Betroffene stehen z. B. unter dem Druck, Handlungen ritualisiert zu wiederholen oder werden von immer wiederkehrenden, beunruhigenden Gedanken oder Handlungen geplagt. Der innere Widerstand, Gedanken oder Handlungen zu unterlassen, kostet viel Kraft.

Menschen, die unter einer Zwangserkrankung leiden schämen sich oft für ihr Verhalten und versuchen es zu verbergen. Das erzeugt Anspannung und Angst. Die Dunkelziffer ist hoch. Ca. 2 – 3% der Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens betroffen.

Wir laden ein

Termin:

Donnerstag, 12.3.2026

von 15.30 – 17.30 Uhr

Thema:

**Zwänge im Familiensystem -
zwischen Unterstützung,
Belastung und Veränderung.**

Wo:

Stadtteilhaus
Horner Freiheit
Am Gojenboom 46
22111 Hamburg

**Zur Einstimmung gibt es einen
Impuls von Menschen, die
Erfahrung mit dem Thema haben.
Anschließend möchten wir mit
Ihnen in den Erfahrungsaustausch
kommen. Getränke stehen in der
Pause bereit.**

Trialoge 2026

Trialog Depression:

02.04., 04.06., 06.08., 01.10.,
03.12.2026,
15.30 - 17.30 Uhr,
Horner Freiheit, Am Gojenboom 46

Trialog Trauma:

10.03., 14.04., 12.05., 09.06., 14.07.,
11.08., 08.09.2026,
14.00 - 16.00 Uhr,
Seniorenzentrum St. Markus,
Gärtnerstr. 63

Trialog Zwänge:

12.3., 28.5., 16.7., 10.9., 12.11.2026,
15.30 - 17.30 Uhr,
Horner Freiheit, Am Gojenboom 46

Trialog Messie:

20.5., 19.8., 18.11.2026,
15.30 - 17.30 Uhr,
Horner Freiheit, Am Gojenboom 46

Ohne Anmeldung. Eintritt frei.