

## Wie melde ich mich an?

Der Trialog ist ein kostenfreies Angebot für **volljährige** Personen jeden Geschlechts.

**Die Teilnahme an allen Abenden wird empfohlen, ist aber nicht Voraussetzung.**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten Sie daher um eine **Anmeldung** per E-Mail oder Telefon:

[info@waagnis.de](mailto:info@waagnis.de)

Tel. 0941 – 599 86 06

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Vornamen und ob Sie sich als betroffene Person, Angehörige:r oder Fachkraft anmelden möchten.

Weitere Daten und auch Ihren Nachnamen brauchen wir nicht. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Für die Teilnahme entstehen keine Kosten.

Wir sorgen für Ihre Sicherheit beim Trialog und halten uns aufgrund der Corona-Pandemie an die zur Zeit der Veranstaltung geltenden Vorschriften.

Weitere Informationen unter:

[www.waagnis.de](http://www.waagnis.de)

Instagram: [waagnis\\_regensburg](https://www.instagram.com/waagnis_regensburg)

## Wo findet der Trialog statt?

In den Räumlichkeiten unserer

**Beratungsstelle waagnis**  
Grasgasse 10, Rückgebäude  
93047 Regensburg

### So erreichen Sie uns



Bushaltestelle: Busbahnhof am Hauptbahnhof, Albertstraße

Parkmöglichkeit: Parkhaus am Petersweg oder in den Arcaden (kostenpflichtig)

**Der Trialog bei Essstörungen wird organisiert von waagnis**

**Ansprechpartnerin:**  
**Claudia Burmeister**

In Kooperation mit



Beratungsstelle  
zu Essstörungen



**2023**

Ein Austausch auf Augenhöhe für betroffene Menschen mit allen Arten von Essstörungen-Erfahrungen, Angehörige und Fachkräfte

### Trialog-Abende

Do	20.04.23
Fr	05.05.23
Do	25.05.23
Do	15.06.23

**Jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr**

## Was ist ein Trialog?

*Die Chance geteilten Wissens!*

Ein Trialog ist ein Gespräch auf Augenhöhe zwischen betroffenen Menschen mit allen Arten von Essstörungs-Erfahrungen, Angehörigen und Fachkräften unterschiedlicher Professionen.

Im Trialog sind alle Teilnehmenden Lernende und Expert:innen zugleich:

- Betroffene Personen durch eigene Erfahrung mit Essstörungen.
- Angehörige durch (Mit-)Erfahrung und Begleitung im Alltag.
- Fachkräfte durch Ausbildung und Beruf.

Bei allen Beteiligten sind enorme Kompetenzen und Ressourcen vorhanden, die im Trialog gebündelt und gemeinsam genutzt werden.

Frei von familiären oder therapeutischen Beziehungen können Teilnehmenden ihre Fragen mit anderen betroffenen Menschen, Angehörigen und Fachkräften diskutieren und Erfahrungen und Wissen zum Thema des Trialog-Abends austauschen.

Durch diese weniger emotionale Beziehung finden ungezwungene Gespräche statt, bei dem alle Teilnehmenden von den Erfahrungen und Sichtweisen anderer profitieren können mit dem Ziel:

**Miteinander reden.  
Einander besser verstehen.  
Voneinander lernen.**

## Wie sprechen wir miteinander?

*Wir wollen miteinander reden,  
statt übereinander!*

Offene Gespräche werden für alle möglich, indem wir achtsam miteinander umgehen und:

... uns gleichberechtigt und auf Augenhöhe begegnen

•

... einander zuhören und ausreden lassen

•

... von unseren eigenen Erfahrungen sprechen

•

... Aussagen und Erfahrungen nicht bewerten oder verurteilen

•

... die Wahrheit als subjektiv betrachten

•

... Inhalte nicht nach außen tragen und die Anonymität jedes/jeder Einzelnen wahren

•

... für uns selbst Verantwortung übernehmen

•

... auf unsere eigenen Grenzen achten und die Grenzen der anderen respektieren.

Ein Trialog ist weder eine Therapiesitzung noch eine Selbsthilfegruppe.

## Wann findet der Trialog statt?

Der Trialog bei Essstörungen findet in einer Gruppe von max. 20 Personen als Block-Veranstaltung mit vier Terminen statt. Zwei Moderator:innen achten auf die Einhaltung der Gesprächsregeln und ein positives Gesprächsklima.

### Themen der Trialog-Abende

**Do 20.04.23: Essen ist nicht das Problem?!**  
– Merkmale und Hintergründe von Essstörungen  
Welche Erfahrungen machen betroffene Menschen, Angehörige und Fachkräfte?

**Fr 05.05.23: Ich, du, wir und die Essstörung**  
– Essstörungen im Zusammenhang von Familie, Partnerschaft und Freundeskreis

**Do 25.05.23: Ich will ja, aber...** – Was hilft auf dem Weg durch die Essstörung und wie können sich betroffene Menschen, Angehörige und Fachkräfte gegenseitig gut unterstützen?

**Do 15.06.23: Essstörungen als Chance?!** – Welche Ressourcen und Wachstumsmöglichkeiten sehen betroffene Menschen, Angehörige und Fachkräfte?

### Evaluation

Der Trialog bei Essstörungen wird als neues Angebot von der Hochschule Landshut wissenschaftlich begleitet. Wir freuen uns, wenn Sie am Ende der Gesprächsabende unsere anonymen Feedback-Fragebögen ausfüllen und damit helfen den Trialog weiterzuentwickeln. Der Besuch des Trialogs ist unabhängig von der Teilnahme an der Evaluation des Trialogs.

Wenn Sie sich vorab informieren möchten, können Sie die Studieninformationen auf der Internetseite der Hochschule Landshut runterladen:  
<https://www.haw-landshut.de/hochschule/fakultaeten/soziale-arbeit/prof-dr-eva-wunderer/profil.html>

Bei Fragen zur Studie wenden Sie sich gerne an:  
Enikő Schradi, enikoe.schradi@haw-landshut.de  
M.A. Klinische Sozialarbeiterin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Promovendin (Hochschule Landshut & BTU Cottbus) und Prof. Dr. Eva Wunderer