



Trialog-Forum Bergisch Gladbach

Das Gesprächsforum „rund um die Seele“ mit Krisenerfahrenen, Angehörigen, psychosozialen Mitarbeitenden und allen Interessierten.

Moderation: Petra Schmitz und Florian Dellen

Termine und Themen 2025:

Datum:	Thema:
07.01.	Alternative Heilmethoden / Selbstheilung
04.02.	Kontakte und Kommunikation (wie breche ich das Eis?)
04.03.	Mit kleinen Schritten durchs Leben
01.04.	Austausch mit der Polizei, zu Gast: C. Bernau
06.05.	Loslassen
03.06.	Paar- und Familientherapie in der Psychiatrie, zu Gast: A. Cordes
01.07.	Wie gehe ich mit Ängsten um? Wie durchbreche ich mein Gedankenkarussell? Zu Gast: M. Kindermann
05.08.	Wie steigere ich meinen Selbstwert/ mein Selbstbewusstsein?
02.09.	Vielfalt & Toleranz
07.10.	Austausch zum Thema gesetzliche Betreuung, zu Gast: C. Freudenberger (angefragt)
04.11.	Offener Austausch
02.12.	Themenwünsche für 2026

Termine können sich ggf. verschieben. Bitte informieren Sie sich über unsere Website oder rufen Sie uns an.

Ort:

Die Kette e. V.

Paffrather Str. 70, 51465 Bergisch Gladbach

Erdgeschoß: Nebeneingang der
Kontakt- und Beratungsstelle

Zeit:

16:00 - 18:00 Uhr

Fragen / Kontakt:

Petra Schmitz

Mobil: 0173 - 78 17 658

Mail: p.schmitz@die-kette.de

Florian Dellen

Mobil: 0162 - 77 61 799

Mail: f.dellen@die-kette.de

Online:

www.die-kette.de

[www.trialog-
psychoseseminar.de](http://www.trialog-
psychoseseminar.de)