



Fotos: Kristin Blank

Wir, die EXPA in Bremen und Bremerhaven sind ein trialogisches Team von Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen und Professionellen, die den Austausch zwischen Nutzer*innen und Tätigen im Bereich psychischer Gesundheit verbessern wollen.

Wir bringen individuelle Sichtweisen und Modelle aus eigenen Erfahrungen zur Unterstützung von Menschen mit seelischen Erschütterungen ein.

Kartendaten: Openstreetmap Projekt
(© OpenStreetMap contributors), ODbL-Lizenz.

Karte: CC-BY-SA-Lizenz (© by MeMoMaps).

Wir treffen uns

regelmäßig alle 14 Tage
dienstags, immer in einer
geraden Kalenderwoche

Spendenkonto

Sparkasse Bremen
IBAN: DE97 2905 0101 0081 0594 46
BIC: SBREDE22XXX

Kontakt

EXPA e.V. c/o F.O.K.U.S.
Gröpeling Heerstraße 246 A
28237 Bremen
(0421) 380 1950
ansprechpartner@expa-trialog.de
www.expatrialog.de
Telefonische Sprechzeiten:
montags bis donnerstags 9:00 bis 14:00 Uhr

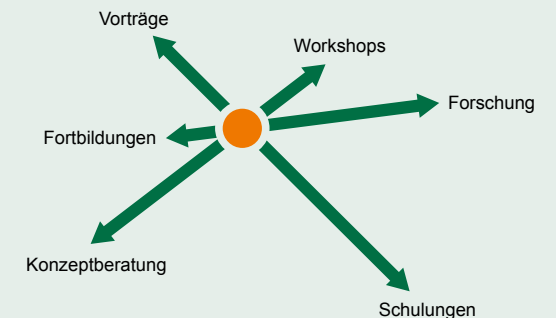
Anfahrt mit der Straßenbahn

Mit der Straßenbahn zum Depot Gröpelingen u.a.
mit Linie 3 ab Stadtmitte oder Linie 10 ab Hbf. Vom
Depot ca. 300 m bzw. 4 Minuten zu Fuß Richtung
Stadtmitte



EXpert*innen PARTnerschaft im Trialog

Expert*innen durch
Krisen-/Psychiatrie-Erfahrung
und
Expert*innen durch
Berufserfahrung



Unsere Themen

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“

Marie von Ebner Eschenbach (1830-1916), österreichische Schriftstellerin

- Ausdrucksformen seelischer Krisen, wie Stimmenhören und Psychosen
- Krankheitsverständnis aus Betroffenenensicht
- Frühwarnzeichen und Krisenbewältigung
- Bedürfnisangepasste Behandlung
- Bedarfsgerechte psychiatrische Versorgungssysteme
- empathische, bedürfnisorientierte Kommunikation
- Umgang mit Gewaltsituationen
- Psychopharmaka

Gerne berücksichtigen wir ihre speziellen Themenwünsche und erarbeiten daraus eventuell auch neue Angebote.

Unsere Angebote

- Fortbildungen
- Workshops
- Schulungen
- Recoverygruppen
- Vorträge
- Fürsprache
- NAT-Netzwerkgespräche
- Forschung
- Genesungsbegleitung
- Konzeptberatung

Ein zentrales Angebot sind die regelmäßigen Treffen unserer EXPA Arbeitsgruppe:

Vernetzung; Erfahrungsaustausch; Berichte von Veranstaltungen, Gremien und Arbeitsreisen; Planung von Veranstaltungen; Unterstützung bei der Vorbereitung von eigenen Angeboten.

Wir wollen

- den dialogischen Wissensaustausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Behandelnden im Bereich der psychiatrischen Versorgung verbessern
- durch leidvolle Erfahrung erworbenes Wissen im Umgang mit seelischen Krisen und psychischen Erkrankungen bekanntmachen
- unsere Wünsche und Erwartungen an die Behandelnden in das psychiatrische System einbringen
- auf die Organisation des Hilfesystems einwirken, bedürfnisorientierte und bedarfsgerechte Angebote zu entwickeln
- wertschätzenden verständnisvollen Kontakt zwischen Nutzer*innen und Beschäftigten
- wohnliche menschenwürdige Bedingungen in den Einrichtungen
- weniger Zwang und Medikamente