

Wir



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), ODL-Lizenz
Karte: CC-BY-SA-Lizenz (© by MemMaps).

Kontakt

Wir treffen uns regelmäßig alle 14 Tage dienstags, immer in einer geraden Kalenderwoche

Spendenkonto
Sparkasse Bremen
IBAN: DE97 2905 0101 0081 0504 48
BIC: SBREDE22XXX

Kontakt
EXPA e.V. o/o F.O.K.U.S.
Gröpelinger Heerstraße 246 A
28237 Bremen
(0421) 380 19 50
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



EXPA EXPA e.V.

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

Geme 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 Arbeitskeisen; Planung von Veranstaltungen; Unterstützung bei der Vorbereitung von eigenen Angeboten.

Wir wollen

- den trialogischen 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