



Wie melde ich mich an?

Der Trialog ist ein Angebot für volljährige Personen jeden Geschlechts:

Personen mit allen Arten von Essstörungserfahrungen z.B. Bulemie, Binge-Eating, Anorexie, ARFID und ähnliche Themen wie Orthorexie und Muskeldysmorphie

Angehörige und Zugehörige z.B. Eltern, Partner und Partnerinnen, Geschwister, Freundeskreis und Verwandte

Fachkräfte, die mit Essstörungen konfrontiert sind z.B. aus den Bereichen Medizin, Pflege, Ernährung, Psychologie und Therapie, Soziale Arbeit, aber auch Schule und gesundheitsbezogene Behörden.

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

Mail: hilfe@sekiz.de Tel: 0331 -620 02 80

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung nur Ihren Vornamen und ob Sie sich als Person mit Essstörung, Angehörige oder Fachkraft anmelden möchten. Weitere Daten und Ihren Nachnamen benötigen wir nicht. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Für die Teilnahme entstehen keine Kosten.



Wo findet der Trialog statt?

Der Trialog findet im SEKIZ e.V. statt.



Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum e.V.
Hermann-Elfein-Straße 11
14467 Potsdam

Kostenpflichtige Parkplätze sind in Nähe vorhanden. Mit dem ÖPNV ist das SEKIZ von der Haltestelle Luisenplatz-Süd/Park Sanssouci in 5 Minuten fußläufig zu erreichen.

Der Trialog bei Essstörungen wird organisiert von SEKIZ e.V.

Ansprechpartnerin ist: Annett Lange

Weitere Informationen unter:
www.sekiz.de/selbsthilfe/projekt-essstoerungen/

Das Veranstaltungsformat orientiert sich am Konzept von Schradi & Wunderer entwickelt an der Hochschule Landshut.

Die Trialoge werden gefördert durch die



ESS STÖRUNG

Kalorien, Körper, Kontrolle

Information · Selbsthilfe · Trialog



TRIALOG bei Essstörungen 2026

Ein Austausch auf Augenhöhe für Personen mit allen Arten von Essstörungen, Angehörige und Fachkräfte



Foto Titel: freepik, Foto innen & Grafik: Grit M. Wolff, www.kittyfix.de, Stand: 12/2025



»» Was ist ein Trialog?

Ein Trialog ist ein Gespräch auf Augenhöhe zwischen betroffenen Personen mit allen Arten von Essstörungserfahrungen, Angehörigen und Fachkräften unterschiedlicher Professionen.

Im Trialog sind alle Teilnehmenden Lernende und Experten und Expertinnen zugleich.

- Betroffene Personen durch eigene Erfahrungen mit Essstörungen
- Angehörige durch [Mit-] Erfahrung und Begleitung im Alltag
- Fachkräfte durch Ausbildung und Beruf

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

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

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

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



Wie sprechen wir miteinander?

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

- ... uns gleichberechtigt und auf Augenhöhe begegnen
- ... einander zuhören und ausreden lassen
- ... von unseren eigenen Erfahrungen sprechen
- ... Aussagen nicht bewerten oder verurteilen
- ... die Wahrheit als subjektiv betrachten
- ... Inhalte nicht nach außen tragen und die Anonymität jeder und jedes Einzelnen wahren
- ... für uns selbst Verantwortung übernehmen
- ... auf unsere eigenen Grenzen achten und die Grenzen des anderen respektieren

Ein Trialog hat keine Beratungsfunktion, ist keine Therapiesitzung und keine Selbsthilfegruppe!

Der Trialog findet in einer Gruppe von ca. 15 Personen statt. Zwei Moderierende achten auf die Einhaltung der Gesprächsregeln und ein positives Gesprächsklima.



Wann finden die Trialoge statt und um welche Themen geht es? <<

jeweils von 17-19 Uhr, Donnerstag

19.2.2026 „Ich glaub an Dich“
Hilfreiches im Umgang mit Ess-Störungen

19.3.2026 „...und im Bad macht sie heimlich Sit-ups!“
Umgang mit Lügen, Tricks und Heimlichkeit

16.4.2026 „Therapie...und sonst?“
Was hilft sonst noch bei Ess-Störungen?

18.6.2026 „Schritt für Schritt in die Freiheit“
Welche kleinen Erfolge können gefeiert werden?

17.9.2026 „Manchmal geht mir die Kraft aus...“
Angehörige im Genesungsprozess

19.11.2026 „Männlich, stark und essgestört“
Männer und Ess-Störung

»» Weitere Veranstaltungen sind geplant.
Schauen Sie bitte auf unsere Projektseite:
www.sekiz.de/selbsthilfe/projekt-essstoerungen/

