



# Gifhorner .trialoge

Selbst-Erfahrene, Angehörige und Fachleute laden ein **2025**

Psychiatrische Tagesstätte Gifhorn,  
Pyritzer Straße 7  
**Beginn jeweils 18.30 h**



- \* miteinander reden \*
- \* andere Sichtweisen erkennen \*
- \* einander besser verstehen \*





## **6. Februar**

**Grenzen setzen:**

**Wie erkenne ich meine Bedürfnisse und die der anderen?**

.....

## **3. April**

**Psychische Erkrankung und Arbeit**

.....

## **5. Juni**

**ADHS im Jugend- und Erwachsenenalter:**

**Wie gehe ich damit um?**

.....

## **7. August**

**Ständiges Grübeln, Angst und Panik: Was hilft mir?**

.....

## **2. Oktober**

**Freunde und Angehörige:**

**Spagat zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge**

.....

## **4. Dezember**

**Was heißt hier Borderline-Störung? Ich bin doch nur anders!**

.....