

Programm 2020

16. Jan. Möglichkeiten der Beschäftigung;
Ex-In, Ehrenamt, etc.
20. Feb. Selbstwertgefühl &
Selbstwahrnehmung;
entdecken, lernen
19. Mrz. Begleiterkrankungen
16. Apr. Selbsthass & Gefühl von Leere;
Regulierungsmöglichkeiten
- Mai Himmelfahrt
(keine Veranstaltung)
18. Jun. Ebenen der Kommunikation mit
Partnern, Freunden, Familien
16. Jul. Bedürfnisse erkennen und
mitteilen; wie geht das
- August Sommerpause
(keine Veranstaltung)
17. Sep. Die positiven Seiten der
Erkrankung; trotz / wegen ihr
15. Okt. Alle Jahre wieder;
Herausforderung Familienfeste
19. Nov. Dissoziation; Was ist das,
wo kommt es her, was ist zu tun
17. Dez. Umgang & Hilfestellung
für Angehörige

Impressum / Kontakt

Thomas Friedrich
Ostpreußenring 200
23569 Lübeck
0163 / 173 39 67
trialog@posteo.de

Stand 12/2019

Definition nach ICD 10

Die Borderlinestörung ist eine Form der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung (F60.3).

Die emotional instabile Persönlichkeitsstörung ist eine Persönlichkeitsstörung mit deutlicher Tendenz, Impulse ohne Berücksichtigung von Konsequenzen auszuagieren, verbunden mit unvorhersehbarer und launenhafter Stimmung. Es besteht eine Neigung zu emotionalen Ausbrüchen und eine Unfähigkeit, impulshaftes Verhalten zu kontrollieren. Ferner besteht eine Tendenz zu streitsüchtigem Verhalten und zu Konflikten mit anderen, insbesondere wenn impulsive Handlungen durchkreuzt oder behindert werden.

Zwei Erscheinungsformen können unterschieden werden:

Ein impulsiver Typus (F60.30), vorwiegend gekennzeichnet durch emotionale Instabilität und mangelnde Impulskontrolle; und ein Borderline-Typus (F60.31), zusätzlich gekennzeichnet durch Störungen des Selbstbildes, der Ziele und der inneren Präferenzen, durch ein chronisches Gefühl von Leere, durch intensive, aber unbeständige Beziehungen und eine Neigung zu selbstdestruktivem Verhalten mit parasuizidalen Handlungen und Suizidversuchen.

© <http://www.icd-code.de/icd/code/F60.3-.html>



Gleichberechtigter Austausch
zwischen Betroffenen, Angehörigen
und Behandelnden



Jeder 3. Donnerstag im Monat
Einlass 18:00 Uhr
Beginn 18:30 Uhr
Ende 20:30 Uhr



Caritas Lübeck
Fegefeuer 2
23552 Lübeck



Die Teilnahme
ist kostenlos.



Ein Einstieg ist
jederzeit möglich.



Eine Anmeldung ist
nicht erforderlich.

Was ist ein Trialog?

Der Trialog ist eine Form des gleichberechtigten aktiven Austausches zwischen Betroffenen, Angehörigen und Behandelnden, um voneinander zu lernen. Als eine Art der Selbsthilfe ist der Trialog keine Therapie, kann diese aber ergänzen.

Was möchten wir erreichen?

- ✓ den Wunsch nach Veränderung aufgreifen und daran arbeiten
- ✓ mehr Verständnis, Respekt, Toleranz und Akzeptanz untereinander sowie sich selbst gegenüber schaffen
- ✓ Vorurteile abbauen

Was kann dir unser Trialog bringen?

Du kannst für dich individuell das rausziehen, was du benötigst und womit du im Alltag etwas anfangen kannst.

Welche Themen besprechen wir?

Die Hauptthemen werden gemeinschaftlich festgelegt. Bei Bedarf und in Abstimmung nutzen wir einen Teil der Zeit für freie Themen.

**Du bist herzlich eingeladen.
Wir freuen uns auf dich.**

Was können die Vorteile u. a. für dich sein?

Als Betroffene/r kannst du

- ✓ dich in einer Gruppe an- und ernstgenommen fühlen
- ✓ die Erfahrung machen, verstanden zu werden
- ✓ durch das Teilen deiner Erfahrungen einen wertvollen Beitrag leisten
- ✓ einen anderen Blickwinkel ermöglichen und auch selbst einnehmen

Als Angehörige/r kannst du

- ✓ durch die Aussagen der anderen Betroffenen mehr verstehen, auch wenn oder weil dein/e betroffene/r Angehörige/r nicht anwesend ist
- ✓ anderen Betroffenen Fragen stellen, die du deinem/r betroffenen Angehörigen nicht stellen kannst oder möchtest
- ✓ dich mit anderen Angehörigen austauschen
- ✓ Hinweise und Empfehlungen für einen guten Umgang miteinander bekommen

Als Behandelnde/r kannst du

- ✓ mit deinem fachlichem Wissen wesentlich zum Verstehen von Zusammenhängen und Hintergründen beitragen
- ✓ Fragen stellen, die du nicht an die von dir zu Behandelnden richten kannst oder möchtest
- ✓ z.B. auch Fragen an Angehörige stellen, die sonst in deiner Arbeit keinen Raum finden
- ✓ dich mit anderen Behandelnden austauschen

Rahmenbedingungen

Aktiver Austausch gelingt durch gegenseitige Rücksichtnahme, gegenseitiges Verständnis und Rahmenbedingungen. Diese tragen auch zum Schutz der Teilnehmenden bei.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- ✓ Ich akzeptiere, dass ich in diesem Rahmen allen anderen gleichgestellt bin.
- ✓ Über alles im Trialog Gesprochene wahre ich außerhalb der Räumlichkeiten absolutes Stillschweigen.
- ✓ Ich bin selbst betroffen, Angehörige/r oder behandle Menschen mit dieser Störung.
- ✓ Ich bin nüchtern und clean.
- ✓ Ich will meine jetzige Situation verbessern.
- ✓ Ich bin nicht akut suizidgefährdet.
- ✓ Ich bin in der Lage, meine Anspannung selbstständig zu regulieren.

Während des Trialoges gilt

- ✓ Handys bleiben aus.
- ✓ Trigger-Stop-Regel wird angewandt.
- ✓ Wir lassen einander ausreden und gehen respektvoll miteinander um.
- ✓ Wahrheit und Wirklichkeit sind subjektive Wahrnehmungen.