

Borderline-Trialog: Die Chance geteilten Wissens

- **Anja Link**, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), eigene Erfahrungen mit Borderline seit 1988
- Mitbegründerin der Borderline-Trialoge
- Borderline-Trialog Kontakt- und Informationsstelle, Nürnberg
- www.borderlintrialog.de

Wie es dazu kam...

Historie...

- Trialoge – „Psychose-Seminare“ – seit 80er
- **Erster bundesweiter Borderline-Trialog 2004** in Ansbach
- **2006: Borderline-Trialog Kontakt- und Informationsstelle**
- Weitere Borderline-Trialoge **entstehen bundesweit (30 Trialog-Städte)**



Trialog ... was ist das?



Dialog mit Borderlinern ???



GLEICHBERECHTIGTER AUSTAUSCH VON
BETROFFENEN, ANGEHÖRIGEN UND
PROFESSIONELL TÄTIGEN.



BÜNDELN VON ERFAHRUNGEN UND WISSEN,
UM NEUE LÖSUNGSWEGE ZU FINDEN.

Trialog!

Für wen eignet sich der Trialog?

- Borderline-Betroffene sind Expertinnen in eigener Sache und können selbst gut ihr eigenes Erleben beschreiben
- Angehörige haben eine wichtige Funktion bei der Alltagsbewältigung, bekommen aber selbst meist keine Information oder Unterstützung
- professionell Tätige verfügen über therapeutisches Know-how, das durch den Trialog mit „Leben“ gefüllt werden kann

*... lernen und
verstehen über
einen
Stellvertreter*

- bei/mit Borderline kochen die Emotionen schnell hoch
- Der direkte Austausch mit den eigenen Angehörigen/Betroffenen/Profis kann schnell sehr emotional werden
- Gesagtes wird schnell als Vorwurf/Kritik/Schuldzuweisung verstanden
- Das Reden über schwierige gemeinsame Erfahrungen, weckt viele negative Assoziationen und Emotionen

- → im Trialog treffe ich auf „neutrale“ Stellvertreter der/des eigenen Eltern/Partners/Kindes
- → ein sachlicherer, zielorientierter Austausch wird möglich
- → es entsteht ein besseres Verständnis → dies verändert die eigenen Beziehungen außerhalb des Trialogs

Nutzen störungsspezifischer Trialoge

Genau gleiches Erleben, Zugehörigkeit

Zentrales Thema ist Beziehungsgestaltung, Dynamiken und Automatismen werden gemeinsam besser verstanden

Betroffene lernen, wie sie auf andere wirken, lernen von anderen Betroffenen

Hoffnung, Ermutigung

Fachleute erhalten Feedback, reflektieren ihre eigene Rolle

„Knackpunkte“ werden beleuchtet: passive Aktivität, Komorbidität, „Krankheitsuneinsichtigkeit“, Stagnation im Therapieprozess

- Bewertungen und Verurteilungen werden vermieden
- die Rollen sind gleichberechtigt, der Austausch geschieht auf gleicher Augenhöhe,
- die Wahrheit ist subjektiv,
- jeder ist für sich selbst verantwortlich.
- Focus auf “was hilft”

Grundhaltung des Dialogs



Umsetzungsmöglichkeiten

- regelmäßige Veranstaltungen, mit festem Turnus
- Blockseminare
- Einzelveranstaltungen mit workshop-Charakter
- Bundesweite Treffen einmal jährlich in Ansbach

***Wissen über Borderline aus dem
Trialog...***

Borderline...

***... ist ein Wechselbad der Gefühle
zwischen Verzweiflung, Wut, Ohnmacht
und Liebe.***

Borderline...

... ist den Kontakt zu sich selber verloren zu haben und der verzweifelte Versuch, diesen Kontakt mit allen Mitteln wieder herzustellen.

Borderline...

...ist eine tief greifende, aber vorübergehende Störung der Emotionsregulation und des Selbstwertes/-bildes, mit verzweifelten Versuchen, damit umzugehen. (Bohus 2004)

Was hilft?

Was mir geholfen hat...



Information → Psychoedukation



Klare Absprachen



Zuwendung auch in „guten“ Zeiten, verlässliche Kontakte



Handlungsalternativen finden → „skills“



Ziele, Werte



Soziales Netz



Eigenverantwortung übernehmen & Verantwortung für andere übernehmen



Stellvertretende Hoffnung

Therapie mal ganz anders...



- Fest installierte Auszeit „nur für mich“, die nicht erkämpft werden muss
- Von Symptomen und Leistung unabhängige Zuwendung, dabei ganz „unkomplizierte“ Kontaktmöglichkeit
- Alltagstrott durchbrechen („nichts verändert sich“)
- Fehlende Erfahrungen nachholen: Neues ausprobieren, „getragen werden“, endlich ein Gegenüber das stark genug dafür ist

Gesundung ist für mich wie ein Mosaik...

- Jedes Steinchen steht für eine Lebenserfahrung
- Zuerst fehlen ein paar Steine...
- Ich versuche herauszufinden, welche es sind...
- Ich finde einen Ersatz