

Trialog 1. Treffen 02.12.14

1 VORSTELLUNG DER TEILNEHMER/INNEN

Es sind aus allen drei Gruppen (Betroffene, Angehörige, Behandler) mehrere Teilnehmer gekommen. Insgesamt mehr als 30 Personen.

2 VORSTELLUNG DES KONZEPTS TRIALOG

→ Siehe PDF-Präsentation zum Thema im Anhang

Ein Flyer ist in Vorbereitung

Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen – Anmeldung ist nicht erforderlich

3 THEMENSAMMLUNG FÜR ZUKÜNFTIGE TREFFEN

1. Lernen/Erfahren, wie Anghörige das Leben mit Borderline-Patient/innen empfinden
2. Woran erkenne ich Borderline bei meinen Kindern?
3. Umgang mit der "Doppelrolle" (z.B. Betroffene/r und Angehörige/r)
4. Kommunikation in schwierigen Situationen – wie kann ich Betroffene unterstützen?
5. Wie gehe ich als Angehöriger mit Anspannung um?
6. Kommunikation: wie kann ich den eigenen Standpunkt vermitteln?
7. Austausch mit anderen Angehörigen und Betroffenen
8. Rückmeldung besser annehmen können
9. Hilfe annehmen lernen
10. Angehörigen die Krankheit erklären/vermitteln, ohne sich standing dafür zu rechtfertigen
11. Skills-Ideen an anderen bekommen – insbesondere für Hochspannung
12. Behandlungsalternativen zur DBT / alternative Therapieformen. Zugang zu anderen Therapien
13. Nach der Diagnose: wie geht mein Leben weiter – Fahrplan.
14. Tipps & Tricks, Kräfte besser einzuteilen und Grenzen zu wahren, damit man durchhält und "am Ball" bleibt.
15. Alternativen zum "Leerlauf"
16. Informationen zum Krankheitsbild "Borderline"
17. Problematik in Selbsthilfegruppen – Austausch hierüber

4 GRUPPENREGELN

- Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe (Schweigepflicht)
- Handys sollten ausgeschaltet oder lautlos sein
- Jeden ausreden lassen
- Respektvoller Umgang miteinander
- Rückmeldung einholen, bevor man Kritik übt
- Kritik nicht verletzend, sondern konstruktiv äussern
- Skillskiste in die Mitte stellen

Trialog 1. Treffen 02.12.14

● RAHMENBEDINGUNGEN

- Treffen monatlich, jeden 2. Dienstag im Monat um 18.00 in der Tagesklinik des Markuskrankenhauses. An Feiertagen entfällt das Treffen
- Dauer der Treffen 1,5 Stunden ohne Pause
- Mineralwasser wird von der Klinik bereitgestellt – andere Verpflegung muss individuell mitgebracht werden.
- Zu Beginn soll eine Achtsamkeitsübung gemacht werden (jeweils vorbereitet/angeleitet von einem der Teilnehmer)
- Nach der Achtsamkeitsübung kurze Rückmelderunde zum letzten Treffen
- Es sollen Protokolle geschrieben werden – Protokollführung abwechselnd
- E-Mail Verteiler (Liste), um Protokolle innerhalb der Gruppe zu verschicken
- Im Verlauf wäre es gut, wenn sich ein paar der Teilnehmer/innen zu einer "Orga-Gruppe" zusammenfinden.

Wer nicht an der Achtsamkeitsübung teilnehmen möchte, kann einfach danach in die Runde einsteigen. In der Rückmelderunde kann jeder etwas sagen, der möchte. Wer nicht möchte, kann einfach sagen "ich gebe weiter".

Wer früher gehen möchte/muss, kann das tun – möglichst ohne die anderen zu stören.

5 NÄCHSTES TREFFEN

Zeit: Dienstag 13.01.2015 18.00 Uhr

Ort: Tagesklinik Psychiatrie Markuskrankenhaus (EG), Wilhelm-Epstein-Str. 4, 60431 Frankfurt am Main

Thema: Umgang mit Hochspannung