

## Trialog 2. Treffen 13.01.2015

- Insgesamt 18 Teilnehmer aus allen drei Gruppen
- Achtsamkeitsübung
- Kleine Vorstellungsrunde aufgrund neuer Teilnehmer

### Thema: Umgang mit Hochspannung

1. Beginn der Diskussion
2. Was ist Hochspannung?
  - Auf einer Skala von 10% (niedrige Anspannung) bis 100% (hohe Anspannung), wird ab bzw. über einem Wert von 70% von Hochspannung ausgegangen.
  - In diesem Bereich werden Skills angewendet um die Spannung auszuhalten und den Wert zu mindern. Skills sind Fertigkeiten, die nicht dysfunktional sind.
  - Skills müssen geübt werden, da sie in hohen Anspannungszuständen sonst möglicherweise nicht abrufbar sind.
  - Es stellt somit einen längeren Lernprozess dar.
  - Skills sollten möglichst früh angewandt werden, um gar nicht erst in hohe Anspannung zu geraten.
  - **Ziel:** gar nicht mehr in Hochspannung kommen.
3. Akzeptanz der Erkrankung
4. Hilfe von Angehörigen annehmen
5. Was genau ist Hochspannung für jeden individuell?
  - Vergleich mit einem Autounfall („Ablauf, wie in einem Film (Zeitlupe)“)
  - „normale“ Gefühle mal 10
  - Wissenschaft: Borderline-Patienten haben eine höhere Erregbarkeit bezüglich Emotionen und diese Gefühle flachen langsamer ab, als bei gesunden Menschen. Darum sind sie viel schneller wieder in Hochspannung (kleiner Auslöser genügt), da länger als bei anderen eine „Restspannung“ besteht.
6. Ist Borderline heilbar/therapierbar?
  - Studien: im Alter werden Symptome weniger bzw. sind weniger ausgeprägt, aber emotional belastende Zustände bleiben.
  - Durch Therapie „normales“ Leben möglich.
  - Langer Lern- und Therapieprozess

### Nächstes Treffen

- Dienstag, 10.02.2015, 18:00 Uhr
- **Thema: Der Alltag mit Borderline**