

## Trialog 3. Treffen 10.2.2015

Thema: Alltag mit Borderline

1. Wie sieht der Alltag für Angehörige aus?
  - Schwierig: Stimmungsschwankungen bei Betroffenen – unvorhersehbare Situationen
  - Wichtig: lernen sich abzugrenzen
  - Betroffenen als „normale“ / gleichwertige Person behandeln, nicht als Kranker
  - Lernen, nicht alles persönlich zu nehmen – die Krankheit im Hintergrund sehen, ohne den Betroffenen zu entschuldigen oder in Watte zu packen
  - Dennoch kann man in bestimmten Situationen Rücksicht auf Empfindlichkeiten etc nehmen
2. Umgang mit Konflikten
  - Auch „Normale“ haben Belastungen / Empfindlichkeiten, die zu Streits oder Beziehungsproblemen führen, nicht nur Betroffene
  - Mit zunehmender Erfahrung auf beiden Seiten wird es leichter, Streits zu steuern oder kritische Situationen frühzeitig abzubiegen
  - Wichtige Unterscheidung: Thema des Streits vs. Beziehungsebene: man kann über etwas streiten, ohne dass dadurch gleich die Beziehung in Gefahr ist
3. Was ist hilfreich?
  - Empathie, Respekt, klare Absprachen bzgl. Grenzen auf beiden Seiten
  - Nach Streits schauen, was der Auslöser war und wie der in Zukunft vermieden werden könnte (oder die Eskalation)
  - Klare Grenzen können helfen, langfristig eine Beziehung zu erhalten, weil nicht eine Seite irgendwann so überfordert/überlastet ist, dass die Beziehung daran zerbricht (egal welche Art von Beziehung)
4. Das A und O: Kommunikation
  - Wichtig: eigene Bedürfnisse konkret mitteilen (viel wichtiger als Diagnose)
  - Weg von: Verhalten begründen / sich rechtfertigen
  - Je nach Art / Enge der Beziehung unterschiedliche Arten der Kommunikation: mit Freunden / Familie offener (auch über die Diagnose), mit Arbeitskollegen evt. nicht so persönlich.
  - Hier hilfreich: Sätze für brenzlige Situationen bereitlegen, die erklären, ohne ins Detail zu gehen: Habe schlechte Laune, bin unkonzentriert, grade überfordert – können wir später noch mal sprechen.
5. Was, wenn ein Betroffener sich nach einem Streit selbst verletzt?
  - Wichtig für Angehörige und Helfer: keine Schuld wenn SV passiert – jeder ist für sich selbst verantwortlich
  - Versuche, SV zu verhindern, machen oft alles schlimmer, weil es den Druck für Betroffene erhöht
  - Große Hilfllosigkeit für Angehörige/Helfer in solchen Momenten – aber auch bei Betroffenen!

6. Wie können Angehörige helfen?

- beständige Beziehung, auch wenn Betroffener sich abwendet – „lockere Leine“: nicht bedrängen, aber da sein
- Fragen, ob es ok ist, etwas bestimmtes zu tun bzw. was man machen soll
- Braucht Geduld auf beiden Seiten – ist ein langer Prozess

**Nächstes Treffen:**

Dienstag, 10. März, 18.00 Uhr

**Thema: Wie gelingt gute Kommunikation?**