

Besprechungsprotokoll

Thema der Besprechung: Wie tue ich mir etwas Gutes?

Datum: 10.11.15

Zeit: 18:00-19:30h

Ort: Markuskrankenhaus FfM Haus C

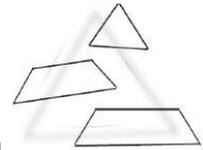
Eingeladene Teilnehmer: Angehörige, Professionelle und Betroffene

Leitung: Frau John-Ohmer

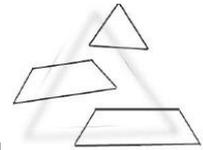
Protokollführer: F.

Anwesende: Angehörige, Professionelle und Betroffene

TOP 1:	- <i>sich was gönnen</i> -
Beginn	<p>Begrüßung, Vorstellungsrunde, Schilderung des Ablaufs. Erläuterung der Gruppenregeln.</p> <p>Für die Aufgabe der Moderation hat sich kein Freiwilliger gefunden. Behelfsmäßig haben Frau Nathalie und Herr André bei Bedarf moderierend eingegriffen.</p> <p>An dieser Stelle einen ausdrücklichen Dank an Frau John-Ohmer für die Urlaubsvertretung von Frau Dr. Maxie Kneist.</p> <p>Es gab innerhalb des Hauptteils auch nochmal den ausdrücklichen Hinweis auf das Verwenden der ich-Form. Sinnvoll ist das, weil sich nicht jeder mit dem Gesprochenen identifizieren kann und will. Zum anderen fördert es die Selbstaufmerksamkeit und somit das Selbstbewusstsein.</p> <p>Angeleitete Achtsamkeitsübung</p>
18:20 Hauptteil Betroffene schildern	<p>-Wie gönne ich mir etwas!?-</p> <p>Betroffene schildern, dass sich zu häufig grundsätzlich die Frage gestellt wird, ob es überhaupt gestattet ist, sich etwas zu gönnen. Zudem muss sich mancher extra eine sogenannte</p>



	<p>„Ichzeit“ einrichten. Es wird von einem schlechten Gewissen berichtet, welches das „sich was gönnen“ begleitet. Im extrem Fall steht es dem Betroffenen, aus seiner Sicht, gar nicht zu, sich etwas zu gönnen. Betroffene können auch der Meinung sein, sich erst nach sehr großen Anstrengungen etwas gönnen zu dürfen.</p> <p>Gleichzeitig wurde hier auch das Thema Sucht angesprochen, welches als dysfunktionale Bewältigungsstrategie nicht nur nicht aus therapeutischer Sicht unter die Kategorie „sich etwas gönnen“ fallen kann. Da es sich grundsätzlich um eine Vergiftung des Körpers handelt.</p> <p>In Beziehungen von Betroffenen wird von einer Art Abhängigkeit berichtet, welche dazu führen kann, dass sich eine positive, vom Partner unabhängig gestaltete, Aktivität in Streitigkeiten enden kann und immer wieder zu heißen Diskussionen führt. Das klassische Eifersuchtsthema, welches in abhängigen Strukturen große Ausmaße annehmen kann, da der Verlust befürchtet wird.</p>
Angehörige schildern	<p>Die Vorstellung, ein schlechtes Gewissen dabei zu verspüren, wenn ich mir etwas gönne, befremdet den nicht-Borderliner im allgemeinen.</p> <p>Ein Angehöriger beschreibt eine Fähigkeit der inneren Abgrenzung bei seinen Aktivitäten, welche ihn befähigt unabhängig von seinen Mitmenschen zu handeln, ohne sie dabei völlig ignorieren zu müssen. Hierbei hilft das nötige Vertrauen in sich und seine Mitmenschen.</p> <p>Es wurde auch beschreiben, dass es die kleinen Dinge sind, welche wirklich Freude bereiten. Mitunter ganz Alltägliches. Das richtige Essen, das richtige Hobby, ein gutes Buch, Erfolge bei der Arbeit.</p> <p>-Ein Leben voller kleiner Lebenswertigkeiten.-</p>
zum Ende hin	<p>Sind wir vom Thema abgekommen und haben uns dem Thema Hochspannung bzw. Stresstoleranz aus Angehörigensicht gewidmet.</p>
19:30h	<p>Verabschiedung, Stühle rücken... hat Spaß gemacht :o)</p>



Ergebnis:

Die BPS äußert sich auch in der Qualität des Genießens und kann so auch hier erheblich die Lebensqualität eintrüben. Zum Glück haben wir ja noch die Achtsamkeit, welche den Dingen wieder zu einer ganz neuen Qualität verhilft.

Aufgaben:

Thema für das nächste Meeting:

Mir ist es diesmal nicht gelungen das Thema eindeutig zu verifizieren. Irgendwas mit Beruf, Kontakt und Menschen als Betroffener mit nicht-BorderlinerINNEN, Nähe und Distanz. Es gab auch den Vorschlag die Treffen allgemeiner zu halten und nicht von vorneherein so sehr einzugrenzen. Das sei vielleicht besser, weil immer andere Personen anwesend seien.

Termin: 08.12. 18:00h -19:30h