

Protokoll Trialog vom 12.05.2014

1. Besprechung und Wiederholung der Kommunikationsregeln

- a. Diese stehen auf der Flip-Chart und werden möglichst immer ausgehängt
- b. Jeder darf einschreiten und/ oder ein „Time Out“ einfordern, wenn die Regeln nicht eingehalten werden oder „die Situation“ eskaliert.
- c. Alles sind für ein gutes Gesprächsklima verantwortlich

2. Besprechung Psychiatriewoche

- a. Wir werden eine Veranstaltung am 22.09.2015 anbieten.
- b. Diese Veranstaltung soll zusätzlich zum „normalen Trialog“ stattfinden.
- c. In der Veranstaltung soll eher über den Trialog informiert werden. Teilnehmer wollen sich lieber nicht beim Trialog „zuschauen“ lassen.
- d. Maxie Kneist wird den Infovortrag vom 1. Trialog kurz noch einmal halten. Einige Teilnehmer des Trialogs werden dann zum Gespräch und für Fragen zur Verfügung stehen.

3. Besprechung des Anliegens von Frau Kneist mehr Angehörige in den Trialog zu bekommen

- a. Themen sollten auch für Angehörige interessant sein
- b. Ggf. den Angehörigenverband informieren
- c. Nochmals Ermutigung, auch ohne Betroffene zu kommen

4. Achtsamkeitsübung

- a. Achtsames Hören

5. Thema Borderline und Beruf

- a. Betroffene berichten von hoher Sensitivität bezüglich zwischenmenschlicher Unstimmigkeiten und „Vibes“. Häufig seien sie dann zunehmend von Sorgen über den zwischenmenschlichen Bereich („Was denken die anderen über mich?“, „Wer ist mir gerade nicht gut gesonnen etc.“) überflutet, was zu großen Schwierigkeiten führe, sich auf die eigentliche Arbeit konzentrieren zu können.
- b. Ein weiterer Problempunkt seien die hohen Erwartungen an sich selbst und das Erleben nicht zu genügen.
- c. Zusätzlicher Stress entstehe durch den Wunsch und Versuche, die eignen Probleme und „Borderline-Symptome“ zu verstecken.
- d. Bewältigungsstrategien wurden besprochen
 - i. Der Wunsch allein oder weitgehend anonym zu arbeiten und so zwischenmenschliche Probleme zu vermeiden
 - ii. Eine Einstellung von Gleichgültigkeit gegenüber den anderen einnehmen
 - iii. Versuch, es allen recht zu machen. (Endet oft in Erschöpfung)
 - iv. Eigene Grenzen kennen lernen, akzeptieren und ein geeignetes Arbeitsumfeld finden.
 1. Möglichst wohlwollendes Arbeitsklima (Ja, das gibt es. Man müsse aber erst einmal auch in der Lage sein, einen solchen Job zu bekommen und zu halten. Z.B. denken können, dass man einen solchen Job auch verdiene und ihn dann nicht „sabotieren“)
 2. Arbeitsstelle, wo man bei großer Anspannung auch mal „raus“ gehen kann etc.
- e. Erfahrungsberichte, dass mit zunehmender Erfahrung man seine Grenzen besser kennen lernt und die Bewältigungsstrategien besser werden. Damit werden auch die Grenzen weniger eng und die Spielräume weiter, sodass wieder mehr Jobs möglich werden.

6. Gespräch über Borderline allgemein

- i. Es sei so, als ob man immer wieder von der Fahrbahn abkomme (wie ein verstelltes Auto) und man immer wieder gegen steuern muss. Das sei anstrengend.
- ii. Aber mit Therapie und der Zeit, werde man immer besser und effizienter im Gegensteuern. So bemerke man das Abweichen früher und brauche nicht mehr so heftig gegen zu steuern.

7. Nächster Trialog-Termin => 09.06.15 mit dem Thema „Outen oder nicht“