

Heilung oder Genesung möglich? Wenn ja, wie?

Mitschrift Borderline-Trialog Landshut vom 08.11.2022

Sollte es wirklich komplette Heilung geben, wäre man noch derselbe Mensch?
Machen uns (bezogen auf jeden Menschen) unsere Eigenheiten nicht zu etwas individuell
Besonderen?

Eine Heilung des Borderliners ist nicht möglich. Genauso, wie ein Downsyndrom auch nicht geheilt werden kann.

Jeder Mensch ist wie er ist und das ist gut so!

Aber, und dass ist sehr wichtig, es kann eine Linderung bzw. eine Besserung der Symptomatik erreicht werden.

Daher stellt sich zunächst die Frage:

Was ist gesund?

Für mich persönlich ist es gesund, wenn ich anderen in meinem Umfeld sowie mir selbst nicht mehr schade. Sprich, wenn der persönliche Leidensdruck besser aushaltbar wird.

Wie kann ich das Erreichen?

- EIGENE Interessen/ Bedürfnisse erkennen und reflektieren
- Mitgefühl für sich selbst entwickeln
- Akzeptanz für sich selbst
- Zugehörigkeits-Gefühl erleben durch den Austausch in Selbsthilfegruppen mit Betroffenen
- Austausch mit Betroffenen, (was hat einem geholfen auf seinem Weg der Besserung?)
- Skillstraining

Therapien:

- Verhaltenstherapie z.B. DBT, Traumatherapie, ACT-Therapie (Buchtip: Das Leben annehmen von Matthias Wengenroth)
- Hierzu gab es einen Beitrag einer Teilnehmerin: In der Schönklinik die Commitment Therapie (wie schaffe ich Therapien durchzuhalten)