

## 15 Jahre Borderline-Trialog – miteinander reden, voneinander lernen

*Persönlich fasziniert mich am Borderline-Trialog immer wieder, dass er so leicht umzusetzen ist. Das zeigt sich darin, dass inzwischen in 30 Städten im deutschsprachigen Raum Borderline-Trialoge entstanden sind – ein großes Netzwerk hat sich entwickelt. In den Gesprächsrunden mit Angehörigen, Betroffenen und Fachleuten entfaltet sich sofort eine sehr offene und respektvolle Atmosphäre, auch wenn die Teilnehmer in dieser Runde sich zum ersten Mal begegnen. In den Borderline-Trialogen tritt ein Fundus an Selbsthilfestrategien und Wissen zutage, der in keinem Buch der Welt nachzulesen ist. Deshalb ist es gut und wichtig, dass seit 2006 die Borderline-Trialog Kontakt- und Informationsstelle sich ausschließlich dem Borderline-Trialog widmen kann.*

### **Eine kleine Idee vor 15 Jahren**

Seit den 1980ern gibt es auch in Mittelfranken Psychose-Seminare, in denen Betroffene, Angehörige und Fachleute sich in Gesprächsrunden auf Augenhöhe austauschen. Dies war 2004 ein guter Boden, auf dem weitere trialogisch geprägte Ideen gedeihen konnten. Damals hatten Christiane Tilly und ich die Idee, einen störungsspezifischen Trialog zur Borderline-Störung anzustoßen. Warum störungsspezifisch? Gerade Borderline-Betroffene kennen das permanent präsente Gefühl, „anders“ zu sein, nirgends dazu zu gehören. Auch die Themen, die Borderliner und ihre Bezugspersonen

bewegen, sind sehr spezifisch: Wie kann man mit selbstverletzendem Verhalten umgehen? Wie kann ich die Sehnsucht nach Nähe und die gleichzeitige Angst davor aushalten? Was hilft gegen unerträglich hohe Anspannung? Die quälende innere Leere – welche Strategien kann man entwickeln, um das zu ertragen? Die Angst vor dem Alleinsein, aber auch die hohe emotionale Sensibilität schwappen in Beziehungen hinein und sorgen für Konflikte und Missverständnisse.

Heiner Dehner, damals in der Funktion als Psychiatriekoordinator, öffnete der Idee, sich über diese Fragen im Trialog auszutauschen, vorbehaltlos alle erforderlichen Türen. So konnte am 4.12.2004 der erste Borderline-Trialog im Bezirksklinikum Ansbach stattfinden. Über 300 Menschen, Betroffene, Angehörige und Fachleute, folgten der Einladung und äußerten sofort den Wunsch nach weiteren Angeboten. So sind noch am Tag der ersten Veranstaltung die ersten Regionalgruppen des Borderline-Trialogs aus der Wiege gehoben worden.

### **Erkenntnisse und Effekte des Borderline-Trialogs**

Von meinen eigenen Angehörigen konnte ich wenig darüber erfahren, wie es ihnen mit meiner Borderline-Störung und den Auswirkungen erging; versuchten wir ein Gespräch, waren sofort Schuldzuweisungen, Vorwürfe und schreckliche Erinnerungen an eine schwierige Zeit da und machten ein Darüber reden un-

möglich. Im Trialog lernte ich aber andere Mütter, Väter, Geschwister, Partner kennen, die offen und eindrucksvoll von ihren Erfahrungen berichteten. Sie erzählten sehr authentisch, wie die Sorge um den Betroffenen als ständiger Begleiter das eigene Leben prägt und zeitweise erdrückt. Hier begann ich zu verstehen, dass von Borderline nicht nur die Betroffenen betroffen sind. Auch Angehörigen geht es schlecht und auch sie brauchen Unterstützung. Dieses Lernen über einen Stellvertreter – also nicht den eigenen Angehörigen, sondern Personen, die in einer ähnlichen Situation sind – ist eins der wirksamsten und wichtigsten Effekte im Borderline-Trialog. „Seit ich den Trialog besuche, komme ich mit meiner Tochter zuhause wieder besser zurecht. Durch die Schilderungen der anderen Betroffenen, fange ich an, sie zu verstehen.“ Oder wie ein Vater einmal formulierte: „Im Trialog, wenn man Betroffene in verschiedenen Altersstufen kennenlernt, verliert die Diagnose ihren Schrecken. Man kann sich damit auseinandersetzen und Hoffnung dazugewinnen“.

#### **Verbreitung & Vernetzung**

In 30 Städten gibt es nun Borderline-Trialoge nach dem Nürnberger Vorbild. Zwei Sachen sind dabei wirklich toll: es gibt zu allen Städten eine Verbindung, und überall wo ein Borderline-Trialog mal angefangen wurde, wurde er weitergeführt. Einige Städte konnten schon ihr 10jähriges Jubiläum feiern. Im Mai wird es ein erstes überregionales Austausch-Treffen für die bayrischen Borderline-Trialoge geben. Es soll auch endlich eine Evaluation in Angriff genommen werden, um

die Langzeit-Effekte des Trialogs zu untersuchen und präsentieren zu können.

#### **Gesehen und gehört werden - Politische Einflussnahme**

Nicht zuletzt wegen der Vernetzung und der Möglichkeit, sich im Rahmen einer eigens dafür geschaffenen Stelle, wird der Borderline-Trialog als Initiative auch von Fachgesellschaften gesehen und ernst genommen. Dies führte zu verschiedenen Einladungen, wie ins Trialogische Forum der DGPPN (Deutsche Gesellschaft Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie) und in den Betroffenenbeirat der Forschungsabteilung des ZI Mannheim (Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim). Diese Kooperationen helfen sehr, die Anliegen nach einer besseren Versorgung für Betroffene und auch deren Angehörige, an den richtigen Stellen einzubringen. Besonders gefreut hat mich die Einladung in die Expertengruppe, die die Therapie-Leitlinien (S3 Leitlinien der AWMF) überarbeitet und in einer Neufassung auf den Weg bringt. Denn hier gibt es die Chance, eine Rückmeldung über die aktuelle Versorgung zu geben und die Möglichkeit einer direkten Einflussnahme. Keineswegs, so meine Erfahrung, hat diese Beteiligung nur eine Feigenblatt-Funktion; meine Einwände und Vorschläge werden sehr ernst genommen, berücksichtigt und auf Augenhöhe diskutiert.

#### **Die Ideen gehen nicht aus**

Nachdem immer häufiger Eltern von jugendlichen Borderline-Betroffenen Rat und Unterstützung in der Borderline-Trialog-Stelle angefragt haben, wurden vor über drei Jahren

„Elternabende“ ins Leben gerufen. Hier können die Eltern mit anderen betroffenen Familien Erfahrungen austauschen, aber auch Informationen und Übersetzung erhalten.

Das Jubiläumsjahr hat ein besonderes, lange vorbereitetes Highlight im Gepäck: im Oktober dieses Jahres startet der erste Weiterbildungskurs zum DBT-Peer-Coach. Hier werden (ehemalige) Borderline-Betroffene dazu ausgebildet, andere Betroffene mit Hilfe der DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie) zu unterstützen. Mehr dazu wird demnächst im Info-Blatt zu lesen sein, bzw. ist auf Anfrage erhältlich.

Das alles konnte unter dem Dach des Fördervereins Ambulante Krisenhilfe e.V. entstehen, mit Vorständen und Kollegen, die durch viel Vertrauen und Ermutigung diese Entfaltung gefördert haben. 15 Jahre sind ein Grund zu feiern und anstelle einer großen Feier wün-

sche ich mir für dieses Fest-Jahr viele kleine Begegnungen in den Trialogen, Gremien oder in verschiedenen Biergärten, bei denen der Borderline-Trialog ein bisschen gefeiert, aber auch diskutiert und weiterentwickelt werden kann! Das natürlich neben dem bescheidenen Wunsch, dass der Bezirk Mittelfranken, der dankenswerterweise seit einiger Zeit die Hälfte der Arbeit bezahlt, künftig die anderen 50 % auch übernehmen würde.

P.S.: Übrigens, der Anlass, diesen Artikel zu verfassen, war der diesjährige bundesweite Borderline-Trialog, der zum 15. Male am 12.7.2019 stattfindet. Thema ist „Borderline & Lebensqualität“ - das Programm und die Anmeldung sind online zugänglich unter [www.borderlinetrialog.de](http://www.borderlinetrialog.de)

*Anja Link, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), DBT-Peer-Coach, Borderline-Trialog Kontakt- und Informationsstelle, Hessestraße 10, 90443 Nürnberg Tel.: 0911/424855-40, [anja.link@borderlinetrialog.de](mailto:anja.link@borderlinetrialog.de)*