

Was hilft allen Beteiligten im Alltag?

Zusammenfassung Borderline-Trialog-Landshut 05.11.2019

Zwischenmenschlicher Umgang

- Gegenüber ernst nehmen, annehmen, nicht werten
- Geduldig sein
- Abgrenzung (Stopp – für Betroffene und Angehörige)
- Anderes Thema suchen nach Ruhemoment
- Krankheit/Verhalten und Person unterscheiden („Ich mag dich, Du bist in Ordnung, nur dieses Verhalten ist nicht ok.“)

Therapien und Hilfen

- Skills Training
- DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie, auch dialektische Verhaltenstherapie)
- Diagnose bekommen (wissen was los ist, entsprechende Therapie machen können, Entlastung)
- Kompetente Ärzte und Therapeuten
- Kinesiologie
- Traumatherapie machen
- Familienaufstellung
- Entspannungsverfahren lernen und langfristig anwenden
- Selbsthilfegruppen und Angehörigengruppen

Arbeit an der eigenen Person

- Hilfe suchen und annehmen
- Höhen und Tiefen im Leben annehmen
- Krankheit akzeptieren, nicht persönlich nehmen
- Lernen Situationen angemessen zu bewerten
- Zusammenhänge erkennen = Muster
- Ruhe und Abstand suchen in Akutsituationen

Sonstiges

- Spezielle Apps
- Tiere
- Tagebuch (Anspannungs-Tagebuch, Goldblättchen-Tagebuch)
- Musik, Kunst, Scheiben, Zeichnen > gegen Sprachlosigkeit
- Notfallkoffer erstellen