

# Borderline-Trialog MV Online

im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit

Du magst Dich zum Thema „Wie lebe ich mit Borderline? - ABC-Gesund“ austauschen?

Dann bist Du herzlich eingeladen, an unserem nächsten Online-Trialog am 13.10.2022 in der Woche der Seelischen Gesundheit teilzunehmen. Dort dreht es sich um genau dieses Thema. 😊

Bringe gern eigene Unterthemen und Fragen mit in den Trialog, die Dich hierzu interessieren.



## Was ist ein Borderline-Trialog?

Unser Trialog ist ein *gemeinsamer Erfahrungsaustausch* zwischen Borderline-Betroffenen, ihren Angehörigen und Freunden, professionellen und begleitenden Helfern & am Thema Interessierten.

Er schafft eine Grundlage, um die Stigmatisierung von Borderline in der Gesellschaft zu minimieren und ein *besseres Verständnis füreinander* aufzubringen.

Hier bekommst Du die Möglichkeit mehr miteinander und weniger übereinander zu reden und Dich zu öffnen.

Bei uns sind *alle Teilnehmer gleichberechtigt*, egal welche Perspektive vertreten wird. Du darfst über Deine individuellen Erfahrungen offen sprechen.

Die Trialoge sind keine Vortragsveranstaltungen. Es kommen alle zu Wort, die etwas sagen möchten, aber nicht müssen.

Die Treffen finden *alle sechs Wochen* statt.

Unser Trialog ist *kein Therapieersatz*, sondern vielmehr eine Ergänzung und wichtiger Stützpfiler.

### Ablauf des Abends

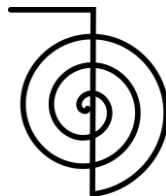
- Begrüßung
- Vorstellungsrunde
- Erfahrungsaustausch
- abschließende Worte
- Themensammlung für den Folge-Trialog

### Haltung im Trialog

- Begegnung und Austausch auf gleicher Augenhöhe
- Du bist Experte, egal welche Rolle Du im Trialog einnimmst
- die „Wahrheit“ ist subjektiv

### Gruppenregeln

- Du bist für Dich selbst verantwortlich – achte z.B. auf Deine eigenen Grenzen
- „skille“ gern bei Bedarf
- Pausen kannst Du eigenverantwortlich bei Bedarf machen
- verzichte möglichst auf (Be-)Wertungen
- sei vorsichtig mit Ironie und Sarkasmus
- respektiere Dich und andere



# 13. Oktober 2022

## 18 - 20:00 Uhr online über Senfcall

**Zielgruppe?** Borderline-Betroffene, ihre Angehörigen und Freunde, professionelle Helfer & am Thema Interessierte

**Wir bitten um eine Rückmeldung, ob Du teilnimmst unter: [Borderline-Trialog-MV.CL@web.de](mailto:Borderline-Trialog-MV.CL@web.de)**

→ **Nach Deiner Anmeldung senden wir Dir die Login-Daten und technische Hilfen in der Trialog-Woche zu.**

→ **Bitte logge Dich am 13.10.2022 um 17:45 Uhr ein. Die Veranstaltung startet um 18:00 Uhr.**

Falls Du Themenvorschläge für die kommenden Trialoge hast, sende uns diese gern per E-Mail.

Gern darfst Du unseren Trialog in Deinem Umfeld teilen.

**Sei dabei! Wir freuen uns auf Dich.** 😊

**Herzlichst  
Caro & Lina**