

Einladung: Borderline-Trialog



Start:

Info-Abend: 10.10.2023, dann: 23.10., 15.11. & 5.12.2023

Wann & Wo:

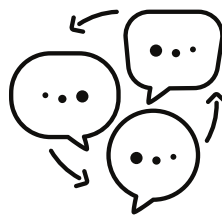
jeweils 18 Uhr, online

Was ist ein Trialog?

Ein Trialog ist ein interaktives Gespräch **zwischen drei verschiedenen Parteien** oder Gruppen, oft mit unterschiedlichen Perspektiven, Erfahrungen oder Interessen. Bei uns:

- Menschen mit Borderline-Erkrankung
- Angehörige von Menschen mit Borderline-Erkrankung
- Fachpersonen, die beruflich mit Menschen mit Borderline arbeiten
- alle interessierten Mitbürger:innen

Diese Kompetenzen nutzen wir im Trialog, um **konstruktiv ein besseres Verständnis füreinander zu schaffen.**



Wer sind wir?

- Johanna Längle: **ehemalig Betroffene von Borderline**, Gründerin der Plattform www.i-borderline.at (Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen), [Autorin von Büchlein zum Umgang mit schwierigen Gefühlen](#), Vorträge & Workshops sowie Beratung zu psychischer Erkrankung
- Geka Kless: **Angehörige** sowie [Resilienz-Coachin und -Trainerin](#), [STEPPS Trainerin](#)
- Juliana Primas-Schaidler: Psychotherapeutin mit **Trauma-therapeutischem Schwerpunkt**
- Dr. Pascale Roux: Psychotherapeutin an der **Borderline-Ambulanz des LKH Rankweil** und Dozentin an der FH Vorarlberg

Datum & Themen

	Inhalt
10.10.23, 18 Uhr: Info-Abend	<ul style="list-style-type: none">• <i>kurze Vorstellung, Trialog & gemeinsamen Umgang besprechen</i>
23.10.23, 18 Uhr: 1. Trialog <ul style="list-style-type: none">• Ich bin ja eh nicht alleine	<ul style="list-style-type: none">• <i>Welche Herausforderungen hat die Erkrankung?</i>• <i>Was habe ich bisher geschafft?</i>• <i>Wie kann ich mich wem anvertrauen?</i>
15.11.23, 18 Uhr: 2. Trialog <ul style="list-style-type: none">• Verletzung & Verletzlichkeit	<ul style="list-style-type: none">• <i>Was verletzt mich und wie spüre ich das?</i>• <i>Wie zeigt sich emotionale Verletzlichkeit nach außen bei Borderline?</i>• <i>Wie kann ich gesunde Grenzen setzen?</i>
5.12.23, 18 Uhr: 3. Trialog <ul style="list-style-type: none">• Schuld(Gefühle) & Scham	<ul style="list-style-type: none">• <i>Hatte ich schon Schuld- oder Schamgefühle wegen der Borderline-Erkrankung?</i>• <i>Wer oder was hat diese Gefühle ausgelöst?</i>• <i>Wie gehe ich mit diesen Gefühlen um?</i>

Gemeinsame Kommunikation

Für einen konstruktiven Trialog achten wir auf Folgendes:

- Wir begegnen uns mit **Respekt und Wertschätzung**.
- Wir begegnen uns auf **Augenhöhe**.
- Die **Anonymität wird gewahrt** und nichts nach außen getragen.
- Jeder ist für sich **selbst verantwortlich**.
- Wir sprechen von uns selbst, **bewerten und verurteilen nicht**.

Ablauf

Der erste Abend ist ein kurzer Informationsabend. Die folgenden drei Abende, im **Abstand von drei Wochen**, dienen dem offenen Gesprächsaustausch zu den jeweiligen Themen. Dies ist ein Pilotprojekt und wird weitergeführt, wenn dies von allen Seiten erwünscht wird.

Anmeldung:

Die Teilnahme ist **kostenlos**, jedoch können **nur angemeldete Personen** an der Veranstaltung teilnehmen. Anmeldung über **das Anmeldeformular**

<https://borderlinetrialog.wixsite.com/online/anmeldung>. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Weitere Empfehlungen

Bei Interesse bieten Johanna Längle und Geka Kless Beratungen an.

Johanna Längle macht am [17.10.2023 um 18.30 Uhr einen Online-Vortrag "\(Über-\) Leben mit Borderline"](#): Anmeldung unter i-borderline@gmx.at und am [30.10.2023 um 18.30 einen Online-Vortrag mit Ulrike Längle "Wie Beziehung funktionieren kann"](#): Anmeldung unter ulrike.laengle@gmx.at.

Wir freuen uns auf euch,

euer Dialog-Team

Ihr findet uns online unter <https://borderlinetrialog.wixsite.com/online>