



# GRENZENLOS

*Borderline erkennen, behandeln, überwinden*

8



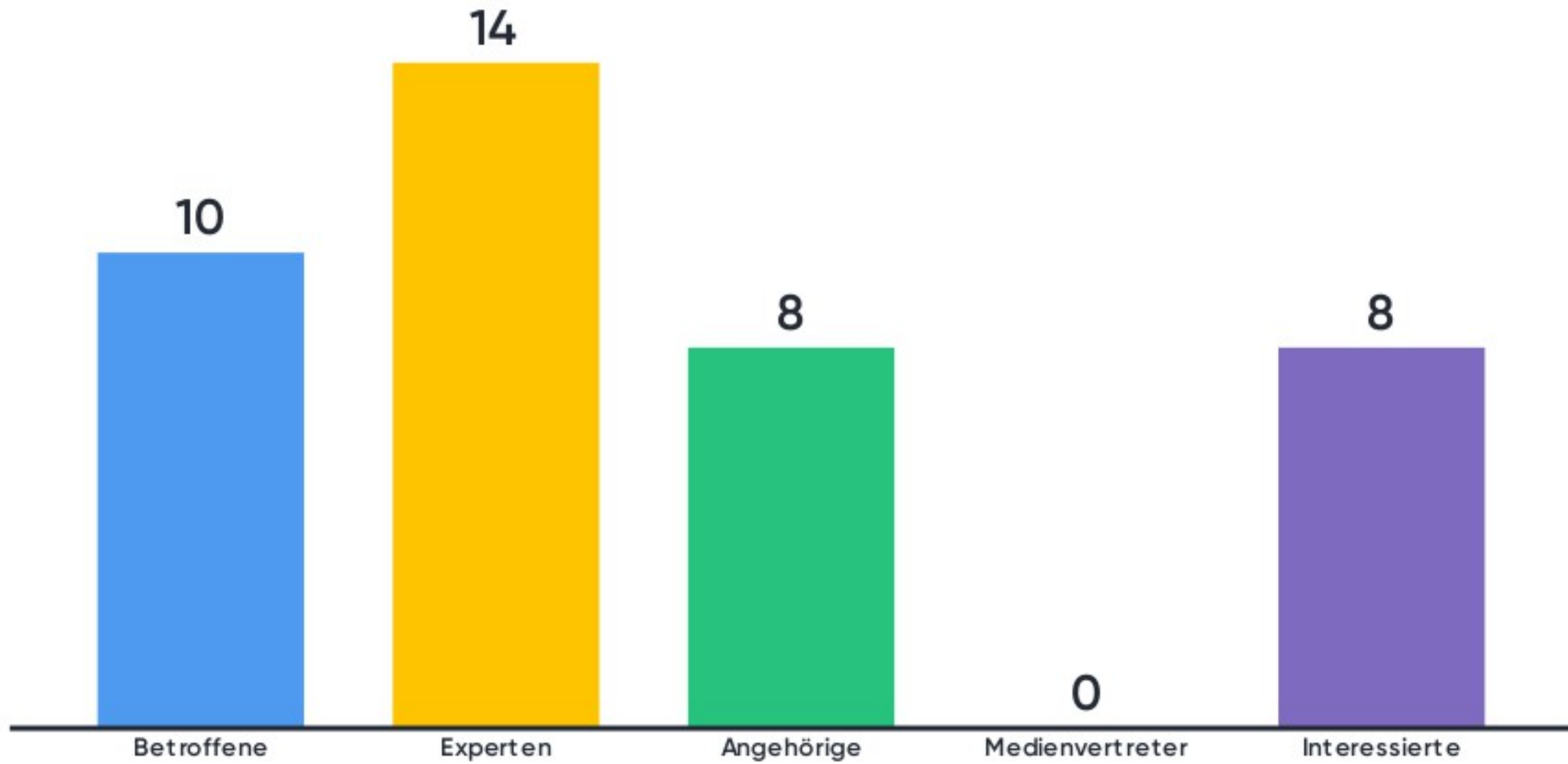
11



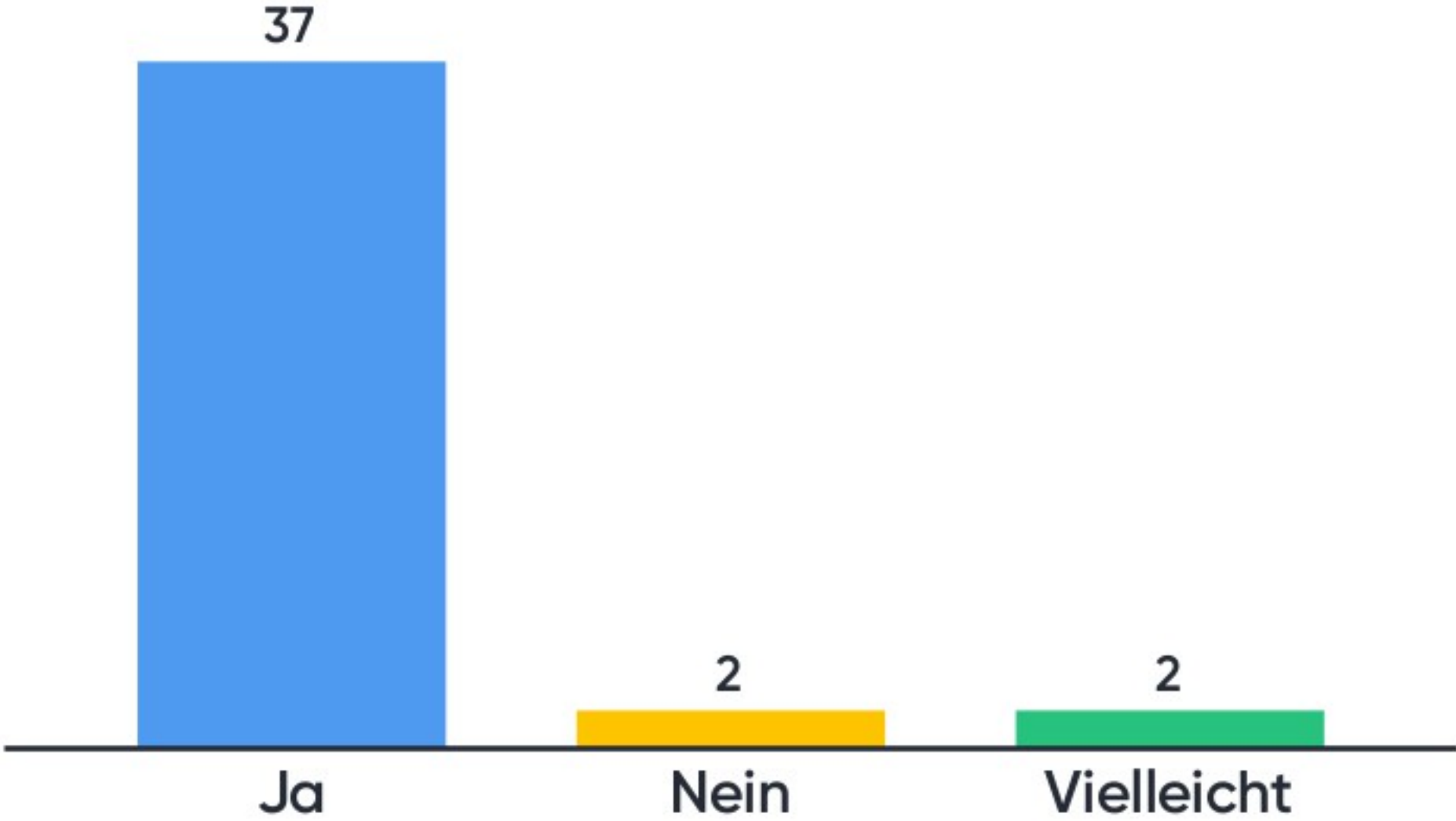
11



# Wer ist denn heute hier?



# Kennen Sie jemanden, der Borderline-Krankheitsträger ist?



# 3 einzelne Wörter zu Borderline





# Meine Fragen

Welche Empfehlungen/  
Hilfestellungen gibt es für  
Angehörige?

Was hat am  
besten/nachhaltigsten  
geholfen?

Was erlebt ein Mensch mit  
Borderline-PS wenn er andere  
manipuliert?

Tragen Eltern die Schuld?

Borderline setzt sich in den ersten 36 Monaten  
eines Kindes fest. Stimmt das? Und ist das nicht  
äußerst traurig?

Kann Borderline auch ohne  
Traumata „ausbrechen“?

Borderline Patienten  
empfinden Emotionen stärker  
als gesunde Menschen.  
Warum?

Wie erleben Sie den  
Zusammenhang zwischen  
Borderline und Trauma?

Ist Borderline gleich komplexe  
PTBS?



# Meine Fragen

Was tun, wenn man als Betroffene\*r von (toxischen) Eltern abhängig ist (bspw. finanziell)?

Gibt es Therapieformen ohne Medikamente? Wie kann ich die Änderung meiner Gefühlslage verständlich kommunizieren?

Netzwerke in Betrieben, Stadtverwaltungen etc.

Ab welchem Lebensalter kann die Diagnose gestellt werden?

Was soll man tun, wenn die Eltern und Geschwister einen nicht ernst nehmen?

Aufklärung

Entsteht eine Borderlineerkrankung durch externe oder interne Faktoren?

Wie gelingt es, eine Krankheit loszulassen, wenn sie Teil der eigenen Identität geworden ist?

Mental health als Schulfach ...

# Meine Fragen

Normalität der Störung  
vermitteln

Man sollte in den Schulen schon anfangen seelische Gesundheit und Krankheiten transparenter zu machen. Je früher man beginnt desto offener kann man irgendwann darüber sprechen.

Mental health/Achtsamkeit  
etc als Schulfach etablieren

Thema ganz  
selbstverständlich in  
Gesprächen mit einfließen  
lassen Offen sein

Man sollte in den Schulen schon früh damit beginnen seelische Gesundheit/Krankheiten transparenter zu machen. Je früher man damit beginnt desto „normaler“ wird es irgendwann über diese Themen zu sprechen

Flächendeckend Recovery-Colleges, um mehr Bildung/Vernetzung/Miteinander zum Thema seelische Gesundheit zu ermöglichen





# Ideen für Therapie, Unterstützung, Inklusion

In den Schulen Lehrer und Schüler aufklären

Netzwerke in Betrieben, Stadtverwaltungen und bei anderen Arbeitgebern

Skills in der Schule zur Verfügung stellen

Aufklärung in der Schule

Aufklärung an Schulen, Dialog fördern

Umgang mit Dissoziation, Panikattacke usw. schlicht und einfach erklären - Angst als Helfer wird dadurch sehr gemindert

In der Schule einfach mal keine Gruppenarbeit erzwingen. Generell niemanden zwingen und Leistung nicht an 0/8/15 Leistungsabfragen ausmachen.

Viel mehr Aufklärungsarbeit in Schulen, Hochschulen und dies auch in Unternehmen tragen

Mehr mental-health Cafés! ☕





# Ideen für Therapie, Unterstützung, Inklusion

Man sollte in den Schulen über  
seelische  
Krankheit/Krankheiten  
sprechen

Als Betroffener Beispiel sein! Offen, ehrlich sein.  
Keine Angst vor blöden Kommentaren haben, du  
hast schon schlimmeres erlebt.

Plakate, Orte, Skulpturen, Räume im öffentlichen  
Raum schaffen, wo wir an "Achtsamkeit" erinnert  
werden.

Ambulante Therapien  
schneller bekommen und nicht  
Monate/jahrelang warten

