

Borderline Netzwerk e.V.

~ ein Selbsthilfeprojekt für Betroffene von Betroffenen ~



Informationen für

Betroffene, Angehörige und Experten

www.borderline-netzwerk.info



Seite 4	Vorwort
Seite 5	Editorial
Seite 8	Verein – Wer sind wir und was tun wir? Wie fing alles an?
Seite 9	Der Vorstand und die Vereinsstruktur
Seite 12	Informationen zur Borderline-Persönlichkeitsstörung, Selbsthilfe und Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT)
Seite 19	Zusammenarbeit mit Experten
Seite 22	Unsere Angebote/Leistungen: <i>a) Angebote im Internet</i> <i>b) Angebote im realen Leben</i>
Seite 31	Was sind unsere Ziele für die Zukunft?
Seite 32	Mitarbeit / Mitgliedschaft
Seite 35	Materialien anfordern
Seite 37	Links und Anlaufstellen



Liebe Betroffene, liebe Angehörige, liebe Experten und Interessierte,

endlich darf ich euch mitteilen, dass die neue Vereinsbroschüre fertig ist. Lange hat es gedauert, lange gab es keine aktuelle. Doch nach vielem Hin und Her, Vorstandswahlen und Rücktritten und auch viel Arbeit haltet ihr sie nun in euren Händen.

Diese Broschüre ist nur eine kleine Zusammenfassung, ein kleiner Überblick über den Verein, was wir tun, wo und wie wir uns engagieren.

Wir sind schon ein recht großes Team, trotzdem mangelt es manchmal an Mitteln und Wegen, noch mehr realisieren zu können. Projektideen und Ansätze sind viele da, doch oftmals fehlen die Menschen, die es umsetzen oder auch das liebe Geld.

Denjenigen, die so tatkräftig mitarbeiten, uns unterstützen und dem Team, das dieses gesamte Projekt überhaupt zum Tragen bringen kann und durch viele sehr turbulenten Zeiten hindurch begleitet, möchte ich an dieser Stelle danken, denn ohne euch würde es das BN schon längst nicht mehr geben.

Nun genug der großen Worte und viel Spaß beim Lesen und Stöbern.

Weltumseglerin



Unsere Philosophie:

In unserer Arbeit stehen die Anliegen der Betroffenen im Mittelpunkt.

Wir verstehen uns als Interessenvertretung von Betroffenen und wollen diese darin unterstützen, an sich selbst zu glauben, eigene Wege zu finden und sie zu gehen.



Betroffene müssen nicht alleine sein.

Nach eigener Erfahrung kann es sehr hilfreich sein, Menschen zu kennen, die Ähnliches erlebt haben und erleben, denen es ähnlich geht, und mit denen man Seite an Seite den oft kurvenreichen und mit Rückschlägen gepflasterter Weg gemeinsam gehen zu können. Hierbei konstruktiv und aktiv zu sein schreiben wir sehr groß. An sich arbeiten wollen und sich nicht der Krankheit hingeben fördert den Prozess der Selbsthilfe. Und genau um diesen Prozess geht es, denn ihn können wir gemeinsam gestalten.

Eine Betroffene formuliert es für sich so:

„Für mich drückt es aus, dass wenn ich alleine bin, dass ich dann zugrunde gehe, es nicht schaffen kann. Aber wenn ich in einer Gemeinschaft bin, mit Gleichgesinnten dran bin, dran bleibe, Lösungen suche, dass es dann gehen wird. Klar, die Gemeinschaft kann mich nicht retten, aber sie ist ein Teil von dem, was mich begleitet. Und dann, kann ich es auch schaffen, mit Hilfe der Gemeinschaft.“

Also tun wir uns zusammen in einer Gemeinschaft, versuchen Hilfe und Unterstützung anzubieten, wo wir aber genau wissen, dass es keine vorgefertigten Lösungen gibt. Es ist die Hand, die wir als Gemeinschaft reichen können, gehen wird den Weg der Einzelne aber (leider) schon selbst müssen. Wie das Sprichwort oben schon sagt: „Du kannst es nicht alleine schaffen, doch nur du alleine kannst es schaffen!“

Selbsthilfe kann Kräfte frei setzen, die dazu mobilisieren, sich mehr für sich selbst, aber auch für anderen einzusetzen. Es sind Kräfte, von denen die Gemeinschaft, aber am meisten man selbst zehren kann. Es ist ein Geben und Nehmen dieser Kräfte und das macht es zu so etwas Besonderem. Sich und anderen zu helfen und sich gleichzeitig abzugrenzen und bei sich zu bleiben ist eine Kunst, die manchen Betroffenen sehr schwer fällt, deshalb ist eins unsere Hauptprinzipien im Verein:

Jeder ist für sich selbst verantwortlich, und es gilt: Achtsamkeit füreinander.

Ihr/Euer Borderline-Netzwerk e.V.

Der Verein

Wie fing es an?



Die „Netzwerk-Idee“ entstand in erster Linie durch Verena Walter (Thora) und Sabine Barth (Sassa). Diese beiden stehen stellvertretend als Gründerinnen für diese „Idee“.

Ein kleines Interview



Sabine Barth
(Sassa)



Verena Walter
(Thora)

Den Borderline-Netzwerk e.V. gibt es nun seit April 2005, die Idee des Netzwerkes entstand bereits früher. Wie fing alles an?

Sassa: Es war so, dass es leider nach meiner Therapie weder vor Ort, noch im Internet wirkliche Austauschformen über die DBT gab. Thora und ich, wir haben uns in einem Borderline-Forum kennengelernt und waren DBT begeistert. Wir haben uns damals über die mangelnde Versorgung der DBT "aufgeregt". So haben wir beschlossen, selber ein Forum aufzumachen, das sich ausschließlich mit der DBT beschäftigt hat. Leider war es ein sehr kleines Forum, das nur wenige erreicht hat. Also haben wir irgendwann beschlossen, ein größeres, mit mehr DBT-spezifischen Themen zu gründen. Das war dann das Borderline-Netzwerk.

Thora: Wir hatten vor Ort keine Möglichkeit, eine Skills Gruppe zu besuchen, so haben wir online die Themen des Manuals bearbeitet, uns ausgetauscht und gegenseitig motiviert.

Ende des Jahres haben wir beschlossen, das Projekt: Borderline-Netzwerk zu machen, da wir mit unserem kleinen DBT Forum recht wenige Menschen erreicht haben, und uns auch klar wurde, dass wir andere, borderlinerelevante Themen in unser Austauschangebot mit aufnehmen sollten/wollten.

Seit über einem Jahr sind wir eingetragener Verein und unsere Angebote und Aufgaben gehen weit über den Online - Austausch hinaus.

Der Verein

Wie fing es an?



Die DBT ist der grundlegende Gedanken. Warum ist das so? Wieso glaubst du, eignet sich die DBT in der Selbsthilfe besonders gut?

Sassa: Ich denke, die DBT eignet sich besonders gut, weil sie mir persönlich sehr viel geholfen hat. Aber ich habe eben auch gemerkt, dass es sehr viel hilfreicher ist, wenn ich Unterstützung von anderen dabei habe. Eben die gegenseitige Motivation, der Austausch darüber. Die DBT bedeutet eben auch sehr viel "üben". Die DBT ist kein Konzept, das nur auf eine Therapeuten/Patient - Konstellation ausgelegt ist, sondern eben ganz viel an sich selber arbeiten, viel praktische Möglichkeiten, viel kognitive Dinge und eben auch sehr viel Eigeninitiative. Man bekommt eben sehr viel "Handwerkszeug" nach der Therapie. Somit kann man auch nach einer stationären Therapie hiermit sich selber helfen, wenn man dran bleibt. Und dies gelingt eben besser, wenn man von anderen Unterstützung hat

Sassa, zum August 2008 hast du dein Amt niedergelegt und dich nicht mehr aufstellen lassen. Was hat dich dazu bewegt?

Sassa: Das war einfach eine persönliche Entscheidung. Wir hatten seit 2003 das Borderline-Netzwerk und ich hatte von Anfang an eine tragende, verantwortungsvolle Position, die noch mehr wurde als das BN dann ein Verein wurde. Ich hatte meine Arbeit an sich im "realen" Leben und dann noch das BN, in dem ich sicherlich täglich noch im Durchschnitt 5 Stunden verbracht habe. Manchmal weniger, oft mehr. Irgendwann war es einfach zuviel und ich war auch so "müde". Es hat sich alles wiederholt, an Beiträgen von verschiedenen Usern. Die ständigen Anschuldigungen, ständiges in Frage stellen, was meine Position als Vorstand betraf. Irgendwie war meine Power und Energie verbraucht und ich war einfach nicht mehr wirklich motiviert, noch irgendwas im BN zu tun oder zu verändern. Ich habe meine Aufgaben bis zum Ende meiner Amtszeit erfüllt, einfach auch, weil ich ein sehr hohes Verantwortungsbewusstsein habe. Aber ich hatte keine Freude mehr daran und eben auch nicht mehr die Motivation, was auf die Beine zu stellen oder was zu verändern. Deswegen dachte ich, es sind nun einfach auch mal Andere dran, das Ding am Laufen zu halten, neue Ideen einzubringen. Menschen, die noch mehr Enthusiasmus und Energie da reinstecken können, was verändern können und auch frischen Wind da reinbringen können. Ich war es einfach irgendwann leid und hab einfach nur meine Amtszeit zu Ende gebracht.

Das BN ist ein tolles Konzept, eine tolle Sache und ich hoffe, dass es das BN noch sehr lange geben wird.

Wir danken an dieser Stelle den beiden Gründerinnen des Borderline-Netzwerk, für ihre tolle Ideen und ihr hohes Engagement und freuen uns, das Konzept mit neuen und alten Ideen weiter tragen zu können.



Der Verein

Wer sind wir? Was tun wir?

Der Borderline-Netzwerk e.V. ist ein Verein mit dem Schwerpunkt „**von Betroffenen für Betroffene**“, der nach langjähriger Arbeit nicht nur Betroffene in ganz Deutschland, sondern sogar in Österreich und in der Schweiz erreicht.

Insgesamt besteht der Verein zum größten Teil aus engagierten **Betroffenen**, die sich zum Ziel gesetzt haben, gemeinsam Wege zu finden um das Leben mit einer *Borderline-Persönlichkeitsstörung* angenehmer zu gestalten. Es geht unter anderem darum, aktiv an einer Verbesserung der Versorgungssituation von Borderlinebetroffenen mitzuwirken, was durch Austausch, Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung zwischen Betroffenen, Angehörigen, Experten und Interessierten stattfindet.

Der Hauptschwerpunkt unseres Vereins liegt im Bereich der Dialektisch Behaviouralen Therapie (**DBT**) nach M. Linehan, die wir auf Selbsthilfebasis ein-, umsetzen und weiterentwickeln. Die DBT ist das erste umfassende und vielversprechende Konzept, mit dem Menschen mit einer BPS behandelt werden können.

Unterstützung finden wir im Besonderen in der Zusammenarbeit mit unseren Experten **Dr. Armbrust** (Chefarzt Klinik Bad Bramstedt), **Prof. Dr. Bohus** (Leiter der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim) und **Psychotherapeut Gunia** (Borderline-Netzwerk Darmstadt). Alle drei stehen uns mit Rat und Tat zur Seite und haben im Forum einen separaten Bereich, den Expertenrat, in dem sie Fragen von Betroffenen und Angehörigen regelmäßig beantworten

Des Weiteren ist uns eine **enge Zusammenarbeit mit Angehörigen** sehr wichtig, so dass wir immer ein offenes Ohr für Fragen, Anregungen und Kritik haben und bei Bedarf auf die nötigen Austauschplattformen jederzeit einrichten können.

Unsere Angebote verstehen sich alle im Rahmen der **Selbsthilfe**.

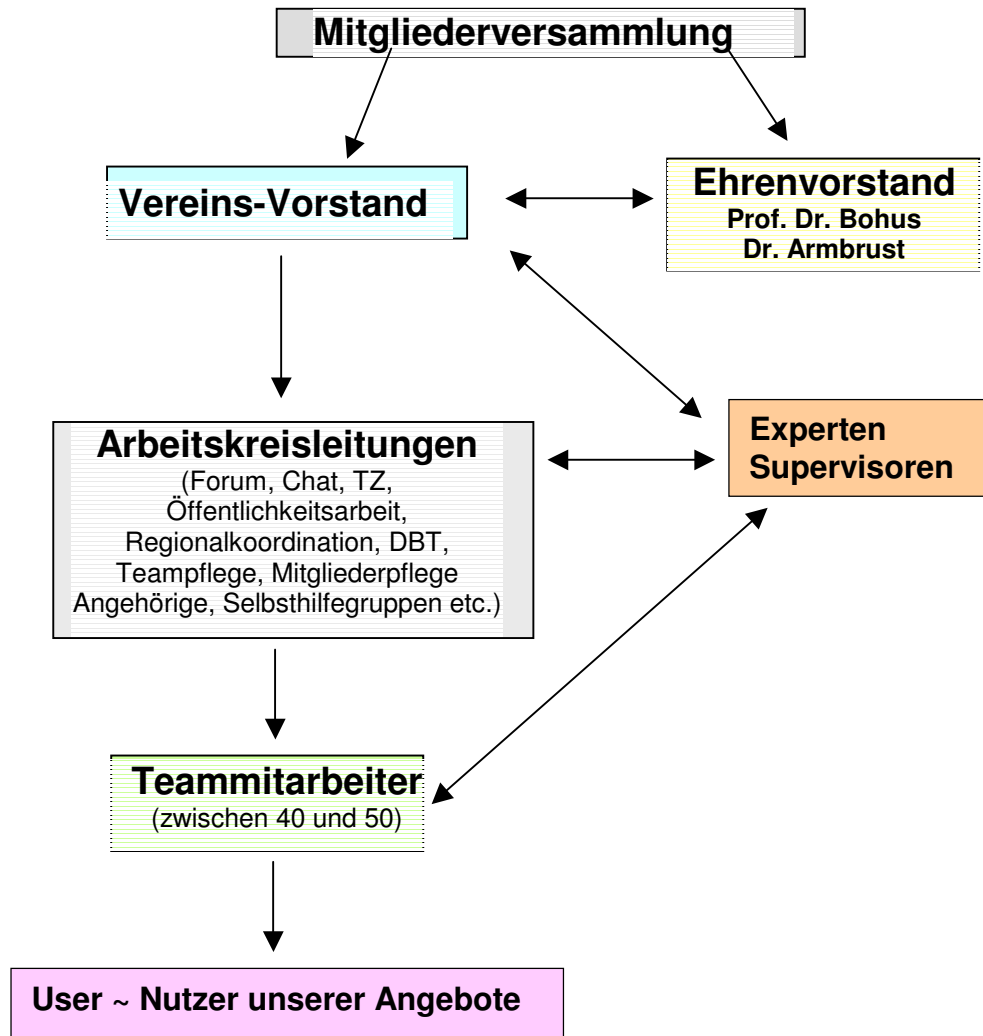
Selbsthilfe kann und möchte Therapie nicht ersetzen, sondern ist als Begleitung und Ergänzung zu verstehen. Daher bitten wir jeden Betroffenen fürsorglich für sich zu handeln und sich professionelle Hilfe zu holen.

Unser Verein lebt von der **aktiven Mitarbeit**, von Menschen, die sich einbringen und den **Netzwerkgedanken mittragen**, damit dieses ausgebaut, verbessert, an Quantität und Qualität gewinnen kann und möglichst viele Menschen davon profitieren können.

Daher an dieser Stelle ein ganz dickes **Dankeschön** an alle, die so viel Zeit und Energie einbringen und eingebracht haben um den Netzwerkgedanken schon so weit mitgetragen zu haben

Unsere ausführlichen Angebote und weitere Informationen zum Verein findet ihr auf den nachfolgenden Seiten, ebenfalls auch Auskünfte, wie und wo Ihr Euch selber einbringen und beteiligen könnt.

e-Mail: vorstand@borderline-netzwerk.info





Der Vereinsvorstand wird von der Mitgliederversammlung für die Dauer von 2 Jahren gewählt.



Der neue Vorstand des Borderline-Netzwerk e.V. am 13.12.2008 bei den Neuwahlen.

Von Links nach rechts: Jessy, Weltumseglerin, Dr. Armbrust, Liberty (nicht anwesend auf dem Foto: Morgenstern)

Ihr seid nun der Vorstand des BN e.V.. Was hat euch dazu bewegt diese komplexe und verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen?

Jessy: Weil ich voll und ganz hinter dem Vereinsmotto stehen kann und weil ich noch sehr gut den Unterschied in Erinnerung habe, wie mein Leben ohne DBT war und mein Leben mit der DBT ist. Da das BN hauptsächlich mit der DBT arbeitet und führende (DBT) Experten sich daran beteiligen, und ich gerade wegen der Therapieform und den Online - Angeboten des BN's mit dem Verein in Kontakt kam, möchte ich es mit meiner Zeit und Kraft unterstützen.

Liberty: Der BN e.V. hat sich in meinem Leben zu einem Begleiter entwickelt, etwas, das mich unterstützt, etwas das mich trägt. Ich möchte es ebenso, wie es mich, trägt, mittragen, und zwar aktiv.

Morgenstern: Ich habe, als zwei von drei Vorständen plötzlich zurücktraten und der BN e. V. auf der Kippe stand, mal wieder sehr deutlich gemerkt, was mir das Borderline-Netzwerk bedeutet.

Die Möglichkeiten sich auszutauschen - gerade über Dinge, von welchen man glaubt, dass sie scheinbar niemand zu verstehen scheint. Man findet viele Gleichgesinnte, viele verschiedene Persönlichkeiten, die doch einiges gemeinsam haben.

Weltumseglerin: Für mich ist das BN ein Teil meines Alltags seit Jahren. Ich bin schon sehr lange im Team, habe in der Zeit viel dazu gelernt, viele Erfahrungen gesammelt, die ich gerne weitergeben möchte, die ich gerne nutzen möchte, um den Verein weiter zu leiten, weiter zu bringen. Na ja, wahrscheinlich steckt eine gehörige Portion Idealismus dahinter, etwas bewirken zu können, doch ich halte daran fest und glaube ganz fest daran, dass ich durch meine Arbeit im BN einiges in der Borderlinevernetzung und Verbesserung des Versorgungssystems erreichen kann. Jedes Vorwärtstolpern ist ein vorwärts, ein Kampf gegen Vorurteile und Stigmatisierungen, ein Kampf gegen das Leid jedes Einzelnen, ist eine Hilfe für jeden Einzelnen.



Welche Ziele verfolgt ihr im Gesamten im BN e.V.? In welche Richtung soll das gehen?

Liberty: Nun, ich denke wir verfolgen das Ziel immer getreu unserem Motto zu arbeiten "Du kannst es nicht alleine schaffen, aber nur du alleine kannst es schaffen", dabei wird die DBT weiterhin einen sehr großen Stellenwert einnehmen und in diesem Sinne werden wir auch v.a. die Interessen der Betroffenen vertreten. In welche Richtung es konkret gehen kann, werden wir sehen, wenn wir einen Stück des Weges gegangen sind, als Verein, gemeinsam, dabei möchte ich versichern, dass wir den Selbsthilfe- sowie Grundgedanken niemals aus dem Augen verlieren werden.

Jessy: Ich sehe das genauso, dass wir weiter nach dem Motto des Vereins arbeiten werden und dafür sorgen, so viele Betroffene wie nur möglich zu erreichen und ihnen einen Weg zur Selbsthilfe anbieten.

Morgenstern: Ich möchte dazu beitragen, dass das Regionale Forum voller und sehr viel bekannter wird.

Weiterhin, dass der Verein an sich, mit all seinen Angeboten, bekannter wird und Mitglieder gewinnt, die uns dabei unterstützen möchten, u. a. andere zu unterstützen, zu informieren.

Und das zwar auch in Deutschland natürlich, aber eben nicht nur deutschlandweit.

In welche Richtung soll es gehen... - in die Richtung, dass die Menschen sich gerne an uns wenden und uns gerne weiterempfehlen.

Weltumseglerin: Mein Ziel ist es auf jeden Fall, dass BN noch bekannter zu machen, einfach um mehr Betroffene zu erreichen. Wir haben ja das Vereinsmotto: „Du kannst es nicht alleine schaffen, doch nur du alleine kannst es schaffen“ und ich würde mich freuen, wenn mehr Betroffene das BN als Gemeinschaft sehen können, in der sie sein dürfen, in der sie sich entwickeln können und konstruktiv an sich arbeiten können. Die Konstruktivität spielt eine wichtige Rolle und soll auf jeden Fall auch erhalten bleiben. Ich wünsche mir noch, dass der Austausch zwischen Experten und Betroffenen etwas intensiver gestaltet werden kann. Ich finde es wichtig, dass wir noch mehr Arbeit im Rahmen der Vernetzung zum Thema Borderline beitragen und damit den Netzwerkgedanken weiter als zentralen Punkt sehen. Die DBT spielt auch eine wichtige Rolle, die definitiv beibehalten werden soll. Ich hoffe, dass wir all diese Ziele auch erreichen können.

Informationen zur Borderline-Persönlichkeitsstörung, zur Dialektisch Behavioralen Therapie und zur Selbsthilfe



In Deutschland sind etwa 1 Million Menschen von der Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffen, dies entspricht etwa 1,5 % der Bevölkerung. 70 % der Betroffenen sind Frauen. Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist ein sehr komplexes Krankheitsbild.

Betroffene haben oft sehr starke Befürchtungen, von anderen Menschen abgelehnt oder verlassen zu werden. Dies führt zu distanziertem Verhalten, sozialem Rückzug und massiven Ängsten vor dem Verlassenwerden und Alleinsein.

Ebenso charakteristisch sind heftige, oft nicht zu kontrollierende Anspannungs- und Gefühlszustände, extreme Stimmungsschwankungen, instabile Beziehungen, Identitätsstörungen, schwere Depressionen, und selbstverletzendes Verhalten. Ein Großteil der Betroffenen leidet zusätzlich an Essstörungen, dissoziativen Phänomenen, psychosomatischen Beschwerden und Schlafstörungen.

Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung haben in ihrer Lebensgeschichte oftmals traumatische Erfahrungen gemacht, die nur unzureichend verarbeitet werden konnten.

Ein Leben mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung heißt für Betroffene...

- ... als Nichtschwimmer ins Wasser zu fallen und nicht zu merken, dass das Wasser nicht tief ist und ich eigentlich stehen kann.
- ... unfreiwillig ein Dauerticket zu besitzen für eine rasante Achterbahnfahrt, die kein Ende nimmt
- ... wie das Spiel eines Kindes auf einer Wippe - mal bin ich oben, mal unten - und jedes Mal denke ich es müsste so für den Rest meines Lebens sein
- ... mir (leider) immer wieder mit dem Allerwertesten all das einzureißen, was ich mir mit den Händen mühsam aufgebaut habe.. und dennoch immer wieder von vorne anzufangen
- ... in einer bunten Umwelt nur schwarz und weiß zu sehen
- ... die tiefe Sehnsucht nach Harmonie, und jede sich einstellende Harmonie mit allen Mitteln wieder zu zerstören
- ... immer wieder die Zelte abbauen zu müssen, um wo anders neu anzufangen.
- ... das Gefühl zu haben, dass man an einem Gefühl stirbt, obwohl es ganz sicher unreal ist

Was empfinden Angehörige?

- ... hier sitzen und warten und hoffen, dass keine böse Nachricht mich erreicht
- ... völlig hilflos dem Gefühl ausgesetzt zu sein zu denken, man sei überflüssig
- ... zu wissen, dass man gebraucht wird aber kaum helfen kann
- ... versuchen Gefühle und Gedanken zu verstehen, die ich so schwer nachvollziehen kann!



Die DBT ist Anfang der 90er Jahre in den USA von Prof. Dr. Marsha Linehan als eine spezifische Form der Verhaltenstherapie (behavior = Verhalten) für Borderline-Patientinnen entwickelt worden.

In der DBT kommen verschiedene Therapieverfahren zusammen, z.B. Einzeltherapie, Skillstraining (Skills = Fertigkeiten), verschiedenen Gruppentherapien, Körpertherapie, Gespräche, Krisenintervention. Ebenso sind viele Aspekte aus der östlichen Spiritualität in der DBT zu finden, insbesondere aus dem ZEN-Buddhismus.

Die DBT ist in mehrere Therapiephasen aufgliedert. An erster Stelle steht immer die Bewältigung und Reduzierung suizidaler und akuter Krisen (Stabilisierung), um langfristig an Problembereichen wie Selbstverletzendem Verhalten, Gefühlsregulation, zwischenmenschlichen Konflikten, Traumabewältigung etc. zu arbeiten und Veränderung zu bewirken. Hierbei ist das Erlernen von Fertigkeiten wichtig, sowie das Verinnerlichen der dialektischen Sichtweise (Widersprüchlichkeit erkennen und Widersprüche miteinander verbinden lernen).

Derzeit setzt sich die DBT aus den fünf Modulen, Stresstoleranz, bewusster Umgang mit Gefühlen, Achtsamkeit, zwischenmenschlichen Fertigkeiten und Selbstwert zusammen. In den einzelnen Modulen werden Wissen und Fertigkeiten vermittelt, die die Basis für die Auseinandersetzung und Arbeit an sich selbst bilden.

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen die sehr gute Wirksamkeit der DBT bei Borderline-Patienten.

Im Laufe der letzten Jahre wurde die DBT stetig weiterentwickelt. Und auch in Zukunft wird sie immer wieder an die Bedürfnisse von Borderline-Patienten angepasst und erweitert werden

Die DBT bedeutet aus der Sicht von Betroffenen...

etwas an die Hand bekommen, um mit dysfunktionalem Verhalten anders umzugehen...

eine Veränderung meines bisherigen chaotischen Lebens...

dass ich Gefühle haben darf und diese kontrollierbarer und regulierbarer werden.

eine Möglichkeit aus dem negativen Strudel der Gefühle rauszukommen...

andere Sichtweisen zu bekommen um besser im Leben und mit mir klarzukommen

wie Radfahren mit Stützrädern

***Die DBT hat mir gezeigt, wo mein Weg ist und er hinget.
Trotz aller Schwierigkeiten, es gibt eine Lösung, wenn ich daran arbeite!***



Hier eine kleine Übersicht zu vier von fünf Modulen:

Achtsamkeit

- ich nehme wahr, benenne und beschreibe, was in diesem Moment geschieht
- ich lasse die Gedanken kommen und wieder gehen
- ich bewerte nicht
- ich konzentriere mich auf das Hier und Jetzt!!
- ich lasse es zu, halte es nicht fest und schiebe es nicht zur Seite

Bewusster Umgang mit Gefühlen

- ich bin nicht mein Gefühl, ich HABE ein Gefühl
- ich verringere meine emotionale Verwundbarkeit, indem ich für mich Sorge
- entsprechen meine Gedanken/Gefühle tatsächlich der jetzigen Situation?
- ich ersetze negative durch positive Gefühle
- ich schaffe positive Erfahrungen
- ich lasse negative Gefühle los, halte sie nicht fest
- ich habe auch liebenswerte Seiten
- ich versuche entgegengesetzt meinem subjektiven Gefühl zu handeln

Zwischenmenschliche Beziehungen

- was möchte ich erreichen? - Ziel
- was ist mir wichtig am anderen? - Beziehung
- wie möchte ICH mich dabei fühlen? - Selbstachtung
- ich mache mir meine Rechte & Wünsche bewusst
- ich darf (und kann) sehr bestimmt nein sagen!
- Kritik ist situationsbezogen und stellt nicht meine gesamte Person in Frage

Stresstoleranz

- Ich kann nicht rückgängig machen, was passiert ist, ich akzeptiere die Situation so, wie sie ist
- Ich denke nur an das nächstliegende Ziel, an die nächste viertel Stunde
- ich entscheide mich für einen neuen Weg
- ich verändere den Augenblick
- ich verändere meine Emotionen über leichtes Lächeln
- ich konzentriere mich auf einen meiner fünf Sinne
- ich lenke mich ab
- ich tue mir etwas Gutes
- ich denke an das Pro und Contra
- ich suche mir Hilfe von außen

Selbsthilfe – Was ist das? Was kann sie bewirken?



Selbsthilfe lässt sich als gesundheitsbezogenes Laienhandeln definieren und ist in der gesundheitlichen Versorgung keine Besonderheit. Sie wird als selbstverständliche Eigenleistung bei der Krankheitsbewältigung und in der Gesunderhaltung vorausgesetzt. Doch erst durch den Zusammenschluss von Menschen außerhalb des Kontextes familiärer und professioneller Hilfeleistungen, ist Selbsthilfe bezogen auf Selbsthilfegruppen sowie Selbsthilfeorganisationen zu einer neuen Form der Krankheitsbewältigung beziehungsweise Gesundheitssicherung geworden. Selbsthilfe stellt eine ausbaufähige Ressource im Gesundheitswesen dar.

Das Ziel der gesamten Selbsthilfearbeit ist das Erreichen einer positiven Veränderung der persönlichen Lebensumstände, um so gemeinsam Schwierigkeiten oder Probleme aus eigener Kraft zu lösen. Es geht auch um ein Einwirken auf das soziale und politische Umfeld, um Stigmatisierung zu verringern und aufzuklären, Ängste abzubauen und um somit aktiv an der Verbesserung der Versorgungssituation mit zu wirken.

Selbsthilfe/Selbsthilfearbeit kann und möchte professionelle Hilfe nicht ersetzen, sondern ist immer als Begleitung und Ergänzung, bzw. weiterführend zu verstehen.





Wir als Selbsthilfeverein haben das Anliegen gemeinsam das Leben mit einer Borderline-Störung und den sich daraus entwickelnden Schwierigkeiten zu gestalten und nach Möglichkeiten und Lebensstrategien zu suchen, die den Lebensweg erleichtern. Wir wollen uns gegenseitig Mut machen nicht aufzugeben, Erfahrungen austauschen, aber auch ab und an kritische Worte äußern, die zum konstruktiven Austausch und dem Vorwärtskommen beitragen.

Ebenso wollen wir durch gezielte Aufklärungsarbeit der Stigmatisierung von Betroffenen bzw. der Borderline-Persönlichkeitsstörung entgegen wirken, die erschreckender Weise in der Bevölkerung noch weit verbreitet sind.

Ziel ist es über das Thema, die Erkrankung, die Empfindungen zu informieren und darzustellen, was sich viele Nicht-Betroffene nicht vorstellen können und wo sich viele Betroffene wiederfinden können. Es ist ein Hand in Hand Gehen, um sich über den nächsten Stein oder Fels, der sich auf dem Weg befindet, zu helfen

Wir sind ein großes Team von Mitarbeitern, das sich zusammensetzt aus Betroffenen, Experten, Angehörigen und Interessierten, die sich direkt und indirekt mit den Zielen und Anliegen unseres Selbsthilfegedankens verbunden fühlen.

Wir haben unsere Mitarbeiter gefragt!

Ich arbeite im Borderline-Netzwerk e.V. mit, weil...

- ...ich will, dass es für **ALLE** Hilfe gibt
- ...mir die Teamarbeit sehr viel bedeutet
- ...ich hinter dem Konzept der Selbsthilfe stehe
- ...mir die Menschen hier sehr, sehr wichtig geworden sind
- ...ich schnell Hilfe, unbürokratisch, ohne Versicherungskarte, auch nachts, wichtig finde und selbst manchmal auch brauche
- ...mir die Arbeit viel Halt gibt und ich auch in Krisen weiß, dass ich gebraucht werde und eine Aufgabe habe.
- ...ich mich für eine gute Sache engagieren kann.
- ...ich gerne die Erfahrungen, die ich im Laufe meiner Therapie gemacht habe weitergeben möchte.
- ...ich Hilfe unabhängig von professioneller Hilfe wichtig finde und gerne mit anbieten möchte.
- ...ich die vielen Leute ganz doll lieb hab
- ...Weil ich im BN Halt finde und dort ein Platz für meine Probleme, Sorgen und schönen Erlebnisse ist
- ...Weil man hier kreativ sein kann, weil es viele Möglichkeiten gibt, man Dinge einfach schnell realisieren kann, wenn man neue Ideen hat.
- ...Mir das Konzept der Selbsthilfe und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte ein gutes Gefühl gibt
- ...ich den Austausch unter Betroffenen sehr wertvoll finde.
- ...man Verständnis erntet und geben kann
- ...es für mich ein Stück ‚zu Hause‘ geworden ist
- ...ich Hilfe zur Selbsthilfe extrem wichtig finde
- ...mir das BN sehr geholfen hat, als es mir schlecht gint
- ...es mir ein gutes Gefühl gibt, gebraucht zu werden
- ...ich will, dass sich das Borderline-Netzwerk für viele Borderliner ein Anlaufpunkt wird!**



Wir haben unsere User gefragt!

Das Netzwerk bedeutet für mich...

- ... nicht alleine unter vielen sein zu müssen
- ... bedingungslose Annahme
- ... einmal ‚Gleichgesinnte‘ treffen zu können
- ... ICH sein zu dürfen
- ... offen sein zu können, mich nicht ständig rechtfertigen und erklären zu müssen
- ... eine große Familie
- ... Ideen und Anregungen zu bekommen
- ... manchmal den "Stein des Anstoßes" zu finden, um etwas verändern zu können
- ... Hilfe bekommen und zu helfen
- ... Menschen zu finden, die ähnlich fühlen oder denken wie ich
- ... zusammen lachen und weinen
- ... Mut zu machen

Deshalb, schaut doch einfach mal vorbei !





Ein großer Schwerpunkt unserer Selbsthilfearbeit stellt die Auseinandersetzung mit der Dialektisch-Behavioralen-Therapie (DBT) dar.

Durch unsere schon langjährige Erfahrung mit Online-DBT-Gruppen, sind wir die einzige Organisation in Deutschland, die auf dieser Selbsthilfebasis „arbeitet“. Hier steht nicht nur der Austausch im Vordergrund, sondern auch richtige Arbeit miteinander und an sich selbst. Es geht darum sich mit den anderen auszutauschen, sich selbst zu entdecken, sich neu auszuprobieren und die Erfahrungen wieder auszutauschen um Tipps und Erlebnisse anderer abgleichen zu können.

Innerhalb einer stationären Dialektisch-Behavioralen-Therapie stellt sich jedem Betroffenen die Frage: Wie geht es nach meiner Therapie weiter?

Mit genau dieser Frage kamen viele Betroffene zum Borderline-Netzwerk e.V.

Enttäuscht vom ambulanten Versorgungssystem (Mangel an ambulanten DBT-Therapeuten, lange Wartezeiten) sahen wir uns als Selbsthilfeverein darin berufen selbst aktiv zu werden, um Möglichkeiten für uns zu schaffen mit der DBT im Alltag weiterzuarbeiten. Die DBT ist sehr praxisorientiert, individuell und bietet viel Spielraum zum Ausprobieren für den Einzelnen und in Gemeinschaft.

Die Arbeit mit und an der DBT ist unser Vereinsschwerpunkt. Im Selbsthilfebereich lässt sich die DBT optimal umsetzen, da ein gemeinsames „dran bleiben“ motiviert und die eigene und gegenseitige Achtsamkeit und Aktivität unterstützt. Außerdem lässt die DBT unheimlich viel Möglichkeit für die Weiterentwicklung. Wir können aus der Selbsthilfe heraus versuchen diese Therapieform zu optimieren und weiterzuentwickeln, denn die DBT lebt davon gelebt zu werden.



Die Bedürfnisse Einzelner sind zu einem konkreten Vorhaben zusammen gewachsen und spiegeln sich in unseren Angeboten und Zielen wieder

- Zusammenarbeit mit DBT Experten
- DBT orientierte Selbsthilfegruppen (Skills Gruppen)
- Angebote von Modulgruppen
- DBT für die konstruktive Teamarbeit und im Miteinander untereinander nutzen
- eigene reale DBT-Selbsthilfegruppen gründen
- Aufklärung über die Borderline-Störung

Zusammenarbeit mit Experten



Die Zusammenarbeit mit Experten stellt einen besonders wichtigen Schwerpunkt dar und ist unerlässlich um gute Selbsthilfe zu leisten. Unser Verein freut sich bereits seit längerem über sehr engagierte Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten, die sich kontinuierlich einbringen und uns fachlich sowie menschlich sehr hilfreich zur Seite stehen.

Der Ehrenvorstand des Vereins

Laut Satzung (§ 6) ist ein Ehrenvorstand eine professionell tätige Person in der Borderline-Forschung und/oder Borderline-Therapie und hat die Aufgabe den Dialog zwischen Betroffenen und Experten zu begleiten, sowie eine fachliche Betreuung zu erbringen.

Prof. Dr. Bohus



*Prof. Dr. Martin Bohus (*1956) ist seit Dezember 2003 bei uns Experte für Fragen und Themen der Dialektischen Behavioralen Therapie (DBT).*

Prof. Dr. Bohus wurde 1995 von Marsha Linehan zum Trainer und Supervisor der DBT ausgebildet. Er arbeitet derzeit als Direktor der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim.

Zusätzlich ist er Präsident und Gründungsmitglied im Dachverband der DBT e.V.

Außerdem ist er Leiter der AWP Freiburg

Dr. Armbrust



*Dr. Michael Armbrust (*1960) ist seit Dezember 2003 im Expertenrat engagiert und beantwortet zahlreiche Fragen im Rahmen rund um das Thema Borderline und DBT.*

Zusätzlich ist er einer unserer Ansprechpartner bezüglich fachlicher Inhalte in unserem öffentlichen Auftritt.

Er unterstützt uns in unseren Ideen und hilft uns, diese zu verwirklichen.

Er ist direkter Ansprechpartner des Vorstandes für Konflikte im Team und Leitung des Vereins.

Dr. Armbrust - Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Verhaltenstherapeut, strukturierte Weiterbildung in DBT am AWP Freiburg - ist Chefarzt der Borderline-Stationen an der Medizinischen Klinik in Bad Bramstedt.

Ehrenmitglieder des Vereins

Laut Satzung (§ 11) werden Ehrenmitglieder aufgrund besonderer Dienste vom Vorstand dauerhaft ernannt.

Psychotherapeut Hans Gunia



*Psychotherapeut Hans Gunia (*1956) unterstützt uns ebenfalls in der fachlicher Zusammenarbeit. Des Weiteren antwortet er auch auf Fragen im Expertenrat zum Thema Borderline.*

Herr Gunia ist Psychologe, Verhaltenstherapeut, DBT-Therapeut und ausgebildet im integrierten psychologischen Trainingsprogramm. Außerdem ist er als Dozent und Supervisor für Verhaltenstherapie und DBT-Therapie tätig. 1997 hat er zusammen mit Kollegen das Borderline-Projekt in Darmstadt gegründet. Seit 2003 ist er Vorstand im Dachverband der DBT e.V., außerdem ist er im Vorstand des Deutschen Fachverbandes für Verhaltenstherapie (dvt) tätig.

Wie danken außerdem unseren Supervisoren Herr Vorsmeier-Röhr aus der psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach und Herrn Dr. Stiglmayr aus Berlin als Ansprechpartner in Bezug auf Weiterbildung und Vernetzung

Was unsere Experten zu ihrer Mitarbeit im Borderline-Netzwerk e.V. sagen:

Sie sind nun schon sehr lange sehr aktiv im Borderline –Netzwerk e.V.? Was bringt Sie immer wieder dazu uns so tatenkräftig zu unterstützen?

Armbrust: Die Behandlung der Borderline-Störungen habe ich nach nunmehr 18 Jahren Erfahrung damit seit 13 Jahren zu meiner Lebensaufgabe gemacht. Das beinhaltete schon früh die Unterstützung der Selbsthilfeaktivitäten der Betroffenen, da dies ein unabdingbarer Teil der Gesamtstrategie sein muss. Das BN finde ich eine großartige Einrichtung mit immensem Potential und Modellfunktion für viele Betroffene, dass destruktives Verhalten überwindbar ist.

Gunia: Ich halte sehr viel von Selbsthilfe und von Ihrem Netzwerk.

Zusammenarbeit mit Experten



Wie kamen Sie dazu, sich am BN zu interessieren und im Expertenrat tätig zu werden

Armbrust: Ich hatte schon seit 1999 die Borderline-Community mit online-Expertenantworten unterstützt. 2002 hat mich Thora bei der Gründung des BN gefragt, ob ich ins BN wechseln will. Das BN fand ich so gut, dass dann noch mehr Aktivitäten meinerseits hinzukamen.

Gunia: Ihre Kollegin hat mich gefragt und ich habe 'ja' gesagt.

Was sehen sie als Ihre Aufgaben im Borderline- Netzwerk e.V.?

Armbrust: Expertenrat für Betroffene, Expertenrat für Angehörige, Beratung und tatkräftige Unterstützung des Vorstandes, evtl. finanzielle und v.a. tatkräftige Unterstützung bei Mitgliederversammlungen und Deutschlandtreffen, offizielle Verbindung zum Dachverband DBT, ab und zu Einmischung in Forendiskussionen

Gunia: Das Netzwerk zu unterstützen, wo ich kann.

Was wünschen Sie sich von Betroffenen, Angehörigen und Experten?

Armbrust: Dass möglichst viel offen, vorurteils- und klischeefrei, wohlwollend und gegenseitig wertschätzend kommuniziert wird

Gunia: Politisch tätig zu werden, damit mehr ambulante Behandlungsmöglichkeiten entstehen.



Dr. Armbrust auf einem unserer Treffen

Ein herzliches Dankeschön an unsere Experten



Angebote im Internet

- **Forum** <http://www.borderline-netzwerk.info/forum>

Unser sehr umfassendes Forum ist Anlaufstelle und Kontaktpunkt für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Hier besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, sich zu informieren, zu fragen und zu diskutieren. Unser Forum ist so aufgebaut, dass unsere Forumsbenutzer ihr Anliegen erst wahrnehmen, benennen und einordnen müssen, um ihren Beitrag im passenden Unterforum zu platzieren. So werden unsere Forumsbenutzer dazu aufgefordert, schon im Vorfeld Achtsamkeit zu üben. Dies macht unseren konstruktiven Charakter deutlich und zeigt auch unseren Schwerpunkt auf DBT.

Im Forum können störungsspezifische Probleme aber auch alltägliche Dinge besprochen werden. Das Forum soll ein Ort sein, an dem wir uns nicht verstellen brauchen, sondern offen mit unserer Krankheit umgehen können. Allein diese Offenheit ist oft der erste Schritt zu lernen, damit umzugehen. Zu sehen, dass man nicht alleine ist, von den Erfahrungen anderer profitieren und gemeinsam Wege finden, geben dem Einzelnen das Gefühl aufgefangen zu werden. Unser Forum ist durchgängig moderiert. Ein ehrenamtliches Team von vielen ModeratorInnen und AnsprechpartnerInnen kümmert sich im Forum um einen konstruktiven Austausch.

„**Konstruktiv sein und an sich selber arbeiten**“ ist uns ein sehr wichtiges Anliegen in diesem Zusammenhang.

Innerhalb des Forums wird auch der **DBT Schwerpunkt** deutlich. In verschiedenen Bereichen ist ein Kennen lernen der DBT-Inhalte möglich, sowie gezielter Austausch, Üben und Berichten. DBT-Erfahrene Ansprechpartner stehen für Fragen, aber auch für Ideen zu Neuentwicklungen oder Verbesserungen zur Verfügung. Hier gibt es die Möglichkeit, Selbstgelerntes weiter zu geben und Neues zu übernehmen.

Es gibt viele verschiedene Unterboards, die in Kategorien eingeteilt sind. Nicht jeder kann jedes Board sehen und für manche bedarf es eines speziellen Prozedere um als User freigeschaltet zu werden. So versuchen wir unseren Usern höchst möglichen Schutz zu bieten. Unterforen sind z.B. ein Depressionsboard, ein Unterboard für Essstörungen, Traumata, Gedanken und Gedichte, Zwänge, u.v.m.

Zwei besondere Schwerpunkte möchten wir hier herausheben:

a.) Online Selbsthilfegruppen

Einen besonderen Schwerpunkt stellen unsere Online-Selbsthilfegruppen dar, die einem sehr intensiven Arbeiten an einem selbst dienen. Geleitet werden diese Gruppen von Betroffenen selbst, sie stellen Themen und moderieren den Austausch. Diese Gruppen sind innerhalb des Forums immer nur für die teilnehmenden Mitglieder sichtbar.



Fester Bestandteil und Kernstück sind unsere **Online-Skills-Gruppen**, die nach eigens geschriebenen Themenzyklen, in Anlehnung an das DBT Trainingsmanual von Marsha Linehan, ablaufen. Diese beinhalten Wochenthemen, Diskussionen zu den jeweiligen Themen, Praxislösungen (Übungen zu den Themen) und ein wöchentliches Berichten und werden sehr aktiv genutzt. Es werden in der Regel je Gruppe alle DBT Module durchlaufen oder Modulspezifische Gruppen angeboten.

Weitere Online-Selbsthilfegruppen:

- Gruppen zur Aussöhnung mit dem inneren Kind
- Selbstsicherheitstraining (nach einem Konzept von Hans Gunia),
- Arbeitsgruppen zu selbstverletzendem Verhalten
- Online-Selbsthilfegruppe Borderline und Studium/Studieren
- DBT Gruppe Borderline und Partnerschaft
- Gruppe zum Thema Selbstwert

Es entstehen immer wieder neue Ideen und „alte“ Projekte werden weiter entwickelt. Das Projekt AD(H)S und Borderline steckt noch in den Kinderschuhen, soll aber irgendwann auch zu einer eigenen Gruppe heranwachsen. Die Online-Selbsthilfe-Gruppen erfreuen sich einer regen Teilnahme.

b.) Expertenrat

Ein weiterer Schwerpunkt liegt innerhalb unseres Forums beim Expertenrat. Hier können Angehörige, Betroffene und Interessierte Fragen zu Themen rund um Borderline-Problematiken stellen, die dann von den Experten beantwortet werden.

Der Expertenrat wird betreut von:

- **Dr. Armbrust**, Ehrenvorstand: Expertenrat für Betroffene und Angehörige zum Themen rund um die Borderline Persönlichkeitsstörung
- **Prof. Dr. Bohus**, Ehrenvorstand: Expertenrat für Fragen rund um die Dialektisch Behaviorale Therapie
- **Dipl. Psych. Gunia**, Ehrenmitglied: Expertenrat zum Themen rund um die Borderline Persönlichkeitsstörung und Dialektisch Behaviorale Therapie

Wir bedanken uns recht herzlich bei unseren Experten für ihre wertvolle und hilfreiche Unterstützung .

Zusätzlich zu dem offenen Forum gibt es noch ein internes Forum, welches dem kompletten Team als interne Kommunikationsfläche dient. Es soll den Austausch durch den oftmals auch Projekte entstehen, die dort dann weiterbearbeitet und organisiert werden fördern. Es wird beraten und einer internen Teamarbeit nachgegangen. Teammitglieder finden hier Anleitung und Supervision.



- **Chat** <http://www.borderline-web.de/chat/index.php>

Ein Chat ist an sich nichts Besonderes, denn auch hier haben User die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen. Doch auch hier schreiben wir einen konstruktiven Austausch groß. Ebenfalls ist hier ein Team von ehrenamtlichen Moderatoren für einen guten Ablauf verantwortlich und steht als Ansprechpartner zur Verfügung. Es wird versucht den Abend flächendeckend zu moderieren, so dass im Notfall immer ein Moderator anwesend ist. Trotz allem liegt auch hier der Schwerpunkt auf dem Miteinander der User untereinander.

Ungefähr alle 4 Wochen findet ein **Themenchat** statt, der von einem betroffenen User selbst moderiert wird. Die Themen werden vorher gemeinsam gesammelt und drehen sich allgemein um das Leben mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und dessen Bewältigung.

Natürlich steht das Chat-Team auch in besonderen Lebenslagen wie Weihnachten, Jahreswechsel o. ä. schwierigen Situationen, in denen sich viele Betroffene einsam und hilflos fühlen, verstärkt zur Seite und organisiert gemeinsame Chats oder ist in sogenannten Notfall-Chats da und wirkt unterstützend in Notlagen.

Geplant auf Grund großer Nachfrage sind in naher Zukunft auch Experten-Chat`s. Wenn Sie sich als Experte hier angesprochen fühlen und sich dafür zur Verfügung stellen mögen, dann melden Sie sich doch bei uns. Wir würden uns freuen.

~ Chatten und Surfen im Borderline-Netzwerk e.V. ~

- **Telefonzirkel** <http://www.telefonzirkel.de/>

Der Telefonzirkel ist ein ehrenamtliches Angebot "für Betroffene von Betroffenen" des Borderline-Netzwerk e.V. und richtet sich an Betroffene der Borderline-Persönlichkeitsstörung und deren Angehörige.

Alle Mitarbeiter des Telefonzirkels sind persönlich von der Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffen und bieten Erfahrungsaustausch und ein offenes Ohr für die ihnen selbst wohlbekanntesten Ängste und Nöte von Betroffenen bzw. Angehörigen an. Wir verstehen uns nicht als Telefonseelsorge, sondern als Ansprechpartner und Zuhörer. Oft genügt schon das Gefühl, nicht alleine zu sein, offen über das Problem zu reden zu können und verstanden zu werden.

Der Telefonzirkel kann und will eine therapeutische Behandlung nicht ersetzen und kann keinerlei fachliche Beratung anbieten, da unsere MitarbeiterInnen nicht über eine entsprechende Ausbildung verfügen. Für die MitarbeiterInnen steht auch hier eine interne Supervision zur Verfügung.

Der Telefonzirkel ist nun unter der Nummer: **+49(0) 700 - 60310000**
täglich 19.00 – 23.00 Uhr erreichbar.

- Hauptzeit Mo-Fr 9-18 Uhr 0,12 €/Minute
- Nebenzeit Mo-Fr 18-9 Uhr, Sa u. So, bundeseinheitliche Feiertage 0,06 €/Minute
- Kosten aus dem Deutschen Festnetz

Statements von ehrenamtlichen Telefonzirkel MitarbeiterInnen:

Ich arbeite im TZ, weil ..

... ich meine Erfahrungen gern dafür einsetze um anderen zu helfen

... ich weiß, wie wichtig Ansprechpartner, die sich mit Borderline auskennen in Notsituationen sein können.

... ich Hilfe zur Selbsthilfe sehr wichtig finde.

... ich anderen Menschen, die in eine ähnliche Situation gekommen sind einen Ansprechpartner in Notsituationen bieten möchte. Einen Ansprechpartner, der sie versteht und zuhört, jemanden, der mir, bevor ich den BN e.V. kannte, gefehlt hat.

○ Regionale Arbeit - Treffen/Selbsthilfegruppen/Veranstaltungen



Sehr wichtig ist uns die regionale Arbeit. Diese hat das Ziel, dass es jedem/jeder Betroffenen gelingen kann sich vor Ort ein eigenes Netzwerk aufzubauen, ein eigenes Hilfesystem zu entwickeln und auszubauen, bestehend aus fachlicher Hilfe durch geeignete Therapie und psychiatrische Behandlung und der Selbsthilfe in Form von verschiedenen Selbsthilfegruppen und anderen Angeboten.

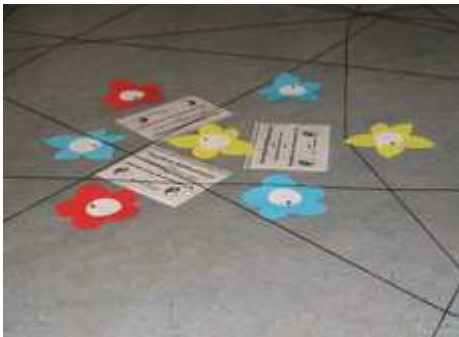
Wir als Borderline-Netzwerk e.V. haben innerhalb des Vereines dafür ein System von regionalen AnsprechpartnerInnen geschaffen, die bereits in vielen Orten etabliert sind und sich um eine Vernetzung kümmern, Treffen organisieren und in Zukunft auch Selbsthilfegruppen nach dem Leitgedanken des Borderline-Netzwerk e.V. zu gründen. Die Informationen zu den jeweiligen Treffen können meist im Forum oder unter regionalkoordination@borderline-netzwerk.info erfragt werden.



Es werden regelmäßig Treffen organisiert, derzeit etabliert in Kiel, Sachsen, Brandenburg, Berlin, Ulm und Stuttgart. Weitere Städte und Regionen befinden sich im Aufbau und suchen immer wieder AnsprechpartnerInnen, die sich so einer Aufgabe annehmen möchten, um bei der Vernetzung mit zuwirken und natürlich dabei immer wieder sehr viele nette Leute kennen zulernen, denn wir unternehmen auch viel zusammen und haben eine Menge Spaß.

Weiterhin sind wir dabei ein deutschlandweites Informationsboard zu erstellen, welches alle wichtigen Adressen und Informationen, wie Selbsthilfegruppen, Therapeuten, Kliniken in einer übersichtlichen Form enthält. Dieses findest du unter: www.borderline-netzwerk.info/regional. Falls Sie eine Selbsthilfegruppe oder einen guten Tipp für uns haben, der dort noch nicht enthalten ist, wären wir für jeden Hinweis dankbar. Auch hier ist die Kontaktadresse: regionalkoordination@borderline-netzwerk.info

- **Jährliches Netzwerktreffen des Borderline-Netzwerk e.V.**



„Ein Netz gespannt an einem Ort, angereist aus weiter Ferne. So viel Verschiedenes und doch so gleich. Ein Spinnennetz, zum Verbindung und Auffangen, zum dazu gehören und individuell sein. Jeder dabei, jeder angeschlossen, niemand alleine, niemand außen vor. Jeder hat seinen Platz.“
(Aussage einer Teilnehmerin eines Netzwerktreffens)

Ein Highlight ist unser jährliches **Netzwerktreffen**, in dem wir alle aus ganz Deutschland/Europa zusammenkommen, um uns kennen zu lernen, um uns auszutauschen, um zusammen zu arbeiten, aber auch um ein paar schöne Stunden gemeinsam zu verbringen. Wir nähern uns in thematischen Vorträgen und Workshops verschiedenen Problematiken an. In Gesprächen und Diskussionen, aber auch durch gemeinsame Unternehmungen und Aktionen versuchen wir uns eine Atmosphäre zu schaffen, die uns gut tut und uns eine Auszeit vom Alltag bietet. Ein Team von Ehrenamtlichen ist immer lange Zeit zuvor mit der Planung beschäftigt und jedes Jahr erwartet uns etwas Neues

Jedes Jahr können wir auch interessierte und engagierte Experten begrüßen, die sich aktiv beteiligen, Vorträge halten und Workshops mit uns gestalten. Doch vieles gestalten wir auch selbst und haben viele schöne eigene, kreative Ideen, die jedes Netzwerktreffen zu etwas Besonderem machen.



Feedbacks von Teilnehmern:

Die Treffen des BN's bedeuten mir sehr viel, denn dort darf ich endlich mal ICH sein, so wie ich bin, ohne das Gefühl zu haben, es ist falsch, oder mich erklären zu müssen. Die Treffen sind sehr schön und der Abschied fällt jedes Mal aufs Neue schwer, denn die gemeinsame Zeit ist einfach unendlich viel wert

Eva

Die BN Treffen geben mir sehr viel Geborgenheit, vor allem das Gefühl auch real angenommen zu werden und sind sehr herzlich, gemütlich und offen für Positives, als auch Negatives!!!

Kuschl

So viel Lachen, so viel Herumblödeln, so viel Ironie, so viel Sarkasmus erlebe ich selten auf einem Fleck und trotzdem noch so viel Respekt und Verständnis sich gegenüber, andern gegenüber und der Erkrankung.

Weltumseglerin

Auch wenn ich immer Angst vor den Treffen habe, stellen sie eine Bereicherung für mich da. Es freut mich immer wieder, liebgewonne Freunde wieder zu sehen und neue Leute kennen zu lernen.

Lalena

Die BN- Treffen waren für mich immer eine gute Entscheidung, auch wenn ich im Vorherein oft unsicher war, ob ich hin will. Es tut gut ein paar Tage mit Menschen zu verbringen, Spaß zu haben, zu diskutieren, aber auch manchmal zu streiten oder zu weinen, die einen verstehen können und bei denen man sich nicht verstellen muss. Von jedem Treffen habe ich Etwas Schönes mitgenommen und in Erinnerung behalten.

Glory

o Vorträge/Gesprächsrunden/Erfahrungsaustausch

Gerne kommen wir zu Ihnen in Ihre Einrichtung oder Klinik und stellen Ihnen unsere Arbeit vor, beraten Sie als Experten in Weiterbildungsfragen als Betroffene und/oder informieren Ihre Klienten über die Borderline-Persönlichkeitsstörung und deren Wege damit zu leben und über die Möglichkeiten der Selbsthilfe

Mögliche Bausteine des Vortrages:

- Vorstellung des Vereins
- Gesprächsrunde
- Erfahrungsaustausch

Themenbeispiele:

- DBT Erfahrungen
- Erfahrungen in der Partnerschaft
- Leben mit Borderline
- Klinik – und was kommt danach?
- Austausch mit Angehörigen



Kontaktieren Sie uns doch !

Wir richten uns im Ablauf und Inhalt jedoch gerne nach den Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe.

Wir bitten die jeweilige Einrichtung um Fahrtkostenerstattung.

Der Vortrag an sich ist kostenlos.

Über eine Spende für unseren Verein sind wir selbstverständlich jederzeit dankbar.



○ Literaturzirkel

In unserem Literaturzirkel steht Vereinsmitgliedern und sonstigen interessierten Nutzern ein breites Spektrum an Literatur rund um das Thema Borderline und Bücher sowie Schriften zu weiteren ansprechenden Themen zur Verfügung.

Viele Bücher wurden von Verlagen, Hans Huber Verlag, Psychiatrieverlag, Junfermannverlag, Klett Cotta, CIP Medien, Piper Verlag, Vandenhoeck und Rupprecht, Verlagshaus Hilby, Wiesenburg Verlag u. a. zur Verfügung gestellt.

Eine aktuelle Bücherliste sowie die Nutzungsbedingungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage (www.borderline-netzwerk.info). Dort kann auch eine Mitgliedschaft im Literaturzirkel beantragt werden.

Der Literaturzirkel ist ein sehr gutes Angebot, denn viele Fachbücher sind doch recht teuer. Hier kann man sich als Mitglied kostenlos Bücher ausleihen, lesen und gibt sie dann wieder zurück. Der Literaturzirkel verfügt momentan über ca. 60 Bücher und es werden stetig mehr. Deshalb freut sich der LZ jederzeit über eine Spende von gebrauchten und neuen Fachbüchern.

○ Öffentlichkeitsarbeit

Unser Anliegen ist es, das Thema der Borderline-Störung und die der angrenzenden Gebiete für die Öffentlichkeit transparenter zu machen und durch Aufklärung und offenem Umgang Stigmatisierungen vorzubeugen und abzubauen. Dazu gehört es, nicht nur den Austausch Betroffener untereinander zu fördern, sondern auch der Allgemeinheit einen Einblick in die Thematik zu verschaffen.

Ziel der Öffentlichkeitsarbeit ist es in erster Linie Betroffenen Informations- und Selbsthilfematerial zur Verfügung zu stellen und fachlich korrekte Informationen über die Krankheit zu verbreiten. Es gilt zu entstigmatisieren. Weiterhin ist die Vernetzung zwischen Betroffenen und Betroffenen, Experten, Angehörigen zu fördern und ein flächendeckendes Informationsnetz zur Verfügung zu stellen.

Die Öffentlichkeitsarbeit versteht sich im Allgemeinen als Sprachrohr für den gesamten Verein.

Uns ist es sehr wichtig, dass die Angehörigen von BPS-Betroffenen mit eingebunden sind und ebenfalls eine Möglichkeit haben sich zu informieren und sich auszutauschen.



Wichtige Bestandteile sind:












- ∨ Erarbeitung von Informationsmaterial für Betroffene, Angehörige und Experten.
- ∨ Pressearbeit
- ∨ Kontakte knüpfen, Anlaufstellen vernetzen
- ∨ Mediale Öffentlichkeitsarbeit (Vernetzung im Internet, Newsletter etc.)
- ∨ Fundraising (Sponsoren für unsere Arbeit gewinnen, um mehr für Betroffene und Angehörige anbieten zu können)
- ∨ Mitgliederwerbung (denn nur durch viele Mitglieder können wir etwas bewegen)



(Informationsstand auf dem Netzwerktreffen in Berlin)



Wir streben an:

-  ~ Einen breiteren Bekanntheitsgrad des Netzwerkes und durch den wir flächenabdeckender Hilfe anbieten können
-  ~ Mehr Mitglieder, denn mehr Menschen können mehr erreichen
-  ~ Eine engere Zusammenarbeit zwischen Experten und Betroffenen, breiterer Bekanntheitsgrad des Netzwerkes und dessen Nutzen für Experten und somit Experten Austauschmöglichkeiten schaffen.
-  ~ Ausbau der Angebote (Expertenchat und Notfallchats einrichten, Erweiterung des Telefonzirkels, Ausbau der Online-Selbsthilfegruppen)
-  ~ Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit in den Medien (Zeitungen, Fernsehen, Radio, Internet)
-  ~ Erstellung einer umfangreichen Borderlineinformationsbroschüre
-  ~ Mehr regionale Ansprechpartner, die regelmäßig reale Treffen organisieren
-  ~ Die Gründung von realen Selbsthilfegruppen, nach einem eigenen Konzept
-  ~ Weiterbildung im Bereich der DBT und Selbsthilfe (z.B. Schulung der Team - Mitarbeiter)
-  ~ Intensiverer Kontakt zu Behörden, Ämtern, Krankenkassen und Institutionen
-  ~ Vermehrten dialogischen Austausch (Betroffene, Angehörige und Experten)

Dabei können Sie uns unterstützen!



Die Arbeit als Verein ist uns sehr wichtig. Um unser Angebot langfristig und stabil gewährleisten zu können ist es wichtig, dass sich Betroffene, Angehörige sowie Experten/Fachleute unterschiedlicher Berufsgruppen in den Verein einbringen. Dieses kann je nach bestehenden Möglichkeiten durch aktive Mitarbeit, gelegentliche finanzielle Unterstützung oder Mitgliedschaft stattfinden.

Wir können aber nur gute Arbeit leisten und den Mitgliedern bestmögliche Unterstützung bieten, wenn sich möglichst viele Mitglieder beteiligen und unsere Arbeit unterstützen.

Auf jede/jeden kommt es an!

Da wir uns als Netzwerk verstehen und uns die Zusammenarbeit mit Professionellen sehr wichtig ist, würden wir uns freuen auch Experten und professionell tätige Menschen in der Arbeit mit Borderline-PatientInnen als neue Mitglieder begrüßen zu können.

Wir bieten unseren Mitgliedern eine bestmögliche Unterstützung auf ihrem Weg an, um einen Schritt in eine neue Richtung zu wagen und diesen auch trotz Rückschlägen weiter zu gehen. Denn es ist uns nur möglich, den Betroffenen bestmöglich zu helfen, wenn wir auch ihre Bedürfnisse kennen. Durch das Einbringen von Experten/Fachleuten können beide Seiten Erfahrungen teilen, die dann letztendlich eine bessere Qualität der Behandlung für BPS-Betroffene und ihre Angehörige nach sich ziehen.

Jede konstruktive Hilfe ist gerne gesehen.

Durch die aktive Mitarbeit in unseren einzelnen Projekten können eigene Erfahrungen anderen Betroffenen und Angehörigen auf ihrem Weg eine Perspektive oder gar Wegweiser sein. Und auch besteht die Möglichkeit die Therapie (besonders die Dialektisch behaviorale Therapie) für Borderline-Betroffene und ihre Angehörige ein Stück weit mitzugestalten.

Durch die Gelder des Vereins wird der Rahmen für unsere Angebote getragen. Ohne diese Gelder wären der Telefonzirkel, das Forum, der Chat, Printmedien, die regionale Arbeit, Öffentlichkeitsarbeit und die ganze Koordination nicht zu leisten.

Mit einer Mitgliedschaft in Borderline Netzwerk e.V. können Sie aktiv das Erreichen unserer Ziele unterstützen.

Durch die finanzielle Unterstützung ist es dem Verein und dadurch uns allen gemeinsam möglich, die Arbeit im Rahmen der Selbsthilfe langfristig und dauerhaft zu sichern.

Vielen Dank



Beitrittsformular



Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Borderline-Netzwerk e.V.
Vereinsitz Kiel (vom Amtsgericht noch nicht bestätigt)
Postanschrift: Borderline-Netzwerk e.V., Postfach 4727, 24047 Kiel, Deutschland

Mitgliedsstatus:

- aktiv (Mitwirken im Borderline-Netzwerk e.V.)
- passiv (Fördermitglied, Experten, Angehörige)

- Ja, als Mitglied möchte ich regelmäßig die erscheinenden Informationsschriften des Borderline-Netzwerk e.V. zugeschickt bekommen.

Der monatliche Mindestbeitrag beträgt **€ 5,00**.
Für den Einzelfall kann eine Beitragsermäßigung per e-Mail beim Vorstand beantragt werden. vorstand@borderline-netzwerk.info (Bitte Begründung angeben).

Der Betrag wird monatlich zum 1. des Monats eingezogen.

Ich bin einverstanden, dass EUR monatlich von meinem

Konto Nr.

Bei Bank

BLZ

abgebucht werden.

Diese Ermächtigung erlischt durch Widerruf oder durch meinen Austritt aus dem Verein.

Vor- und Zuname

geboren am

Straße, Hausnummer

PLZ und Wohnort

Land

Benutzer-ID (falls vorhanden)

E-Mail

Telefon

Datum

Unterschrift

Aus rechtlichen Gründen ist ein Beitritt über E-Mail nicht möglich.

Bitte senden Sie uns das ausgedruckte Beitrittsformular per Post an:
Borderline-Netzwerk e.V., Postfach 4727, 24047 Kiel

Bei Fragen: E-Mail : info@borderline-netzwerk.info

Erklärung zum Datenschutz:

Die hier erhobenen Daten werden ausschließlich zum oben angegebenen Zweck verwendet und vom Borderline-Netzwerk e.V. nicht an Dritte weiter gegeben.

* Durch den Telefonzirkel, können Ihnen erhöhte Telefonkosten entstehen, bitte erfragen Sie bei Ihrem Telefon- und/oder Handyanbieter die genauen Kosten. HZ 12ct/min NZ 6ct/min aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

Anforderung von Materialien



Mit diesem Formular können Sie unsere Informationsbroschüre zum Auslegen in Ihrer Klinik/Praxis anfordern. Ebenso können sie hiermit weiteres Material bestellen.

Hiermit fordere ich folgende Materialien an:

Selbsthilfe CD | Stückzahl (3,30 Euro /Stück)

(Mit Texten von Betroffenen, Protokollen, Infos über den Verein, Selbsthilfeideen u.v.m)

Vereinsbroschüre | Stückzahl (2,20 Euro /Stück)

(Infos zum Verein, Vereinsaufbau, Angebote, Mitarbeit/Mitgliedschaft)

DBT Broschüre | Stückzahl (2,20 Euro /Stück)

(Praxisorientierte Hilfen, Protokolle etc.)

Selbsthilfeleitfaden pocket | Stückzahl (0,55Euro/Stück)

(Praxisorientierte Hilfen, Protokolle für unterwegs)

Skillskärtchen | Stückzahl (0,45Euro/Stück)

(Praktisch für den Geldbeutel und immer dabei)

Vereinsflyer | Stückzahl (kostenlos)

(KurzInfo über den Verein, zum Auslegen)

Informationsblatt zur DBT | Stückzahl (kostenlos)

(DBT-Therapie, Selbsthilfe, Anlaufstellen)

Krisenflyer | Stückzahl (kostenlos)

(KurzHilfe für Betroffene und Angehörige, Anlaufstellen)

Anforderung von Materialien



Vor- und Zuname:

Institution:

Adresse:

e-Mail :

Telefon:

Datum:

Unterschrift

Wir können nicht alle Materialien kostenlos abgeben! Zur reinen Information erhalten Sie erhalten ihr geringe Mengen (1 Mal, Ausnahme die CD) im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit selbstverständlich frei (ausgenommen Materialien für die wir eine Mindestspende erheben). Jedoch erbitten wir für die Broschüren und Drucksachen um eine Spende, um so die Druck -, und Portokosten decken zu können. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und auf Zuschüsse angewiesen.

Anforderung per Post an:

Borderline-Netzwerk e.V.
Postfach 2747
24047 Kiel

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Formular in einem frankiertem Rückumschlag (A4) an die angegebene Adresse und legen Sie entsprechende Briefmarken oder Bargeld als Mindestspende bei (bei Infomaterial welches dies erfordert) oder überweisen Sie die Spende auf folgendes Konto, als Betreff bitte Infomaterial und Ihren Namen angeben.

Spendenkonto: Volksbank Bretten

Konto: 1105825

BLZ: 66391200

Für Zahlungen aus dem Ausland:

IBAN: DE04 6639 1200 0001 1058 25

BIC/Swift-Code: GENODE61BTT

Vielen Dank für Ihre, für eure Unterstützung!



Dialektisch Behaviorale Therapie (für Betroffene, Angehörige und Experten)

Dachverband der DBT e.V. www.dachverband-dbt.de

(DBT Einrichtungen, Behandlungsangebote, Arbeitsgruppen, Fortbildung, Supervision)

AWP Berlin (Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie)

www.awp-berlin.de/

(für Fortbildungen und Weiterbildung in DBT)

AWP Freiburg (Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Psychotherapie)

www.borderline-online.de

(für Fortbildungen und Weiterbildung in DBT)

Darmstädter Netzwerk www.hansgunia.de

(Therapie, Information etc.)

Borderline Netzwerk Brandenburg www.borderline-netzwerk.de

(Vermittlung von Therapie, Austausch Betroffene und Angehörige, Ansprechpartner für Therapeuten)

ÖDBT <http://www.oedbt.at/> (Österreichischen Gesellschaft für Dialektisch Behaviorale Therapie und Skills- Training)

(für Fort- und Weiterbildung, Skillsgruppen, Info's, Kontakt, Therapieangebote)

Link zur Seite von Prof. Dr. Marsha Linehan www.behavioraltech.org/index.cfm

Weitere Anlaufstellen

BapK (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker)

Am Michaelshof 4b, 53117 Bonn

Tel.: (+49) 0228/632646, Fax.: (+49) 0228/658063

eMail: bapk@psychiatrie.de

Homepage: www.bapk.de/

(Selbsthilfeberatung, Kontakt zu Selbsthilfegruppen etc.)

Nakos www.nakos.de/site/ (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)

Wilmsdorfer Str. 39, 10627 Berlin

Tel.: (+49) 030 / 31 01 89 60, Fax: (+49) 030 / 31 01 89 70

eMail: selbsthilfe@nakos.de



BPE e.V. (Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.) www.bpe-online.de
(Selbsthilfegruppen, Informationen, Seminare, Tagungen, politisches Engagement)
Postadresse: Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V./Geschäftsstelle
Wittener Str. 87, 44789 Bochum
eMail kontakt-info@bpe-online.de
Tel. und Fax.: (+49) 0234/68705552

Grenzposten www.grenzposten.de
(Borderline - Selbsthilfe - Zeitschrift)

Borderline Trialog www.borderlinetrialog.de
(Peer-Support-Konzept)

Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim www.zi-mannheim.de
(ambulante und stationäre Therapieangebote, Forschung)

Schön Kliniken www.schoen-kliniken.de
(Therapieangebote, Kliniken)

Psychosomatische Klinik Bad Grönenbach www.kliniken-groenenbach.de
(Klinik, Therapieangebote)

Verein Omnibus – (die Plattform für Psychiatrie-Erfahrene in Vorarlberg)
<http://www.psychiatrie-erfahrene.at/>

PRO MENTE AUSTRIA

(Pro mente austria ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Institutionen im Bereich psychische und soziale Gesundheit in Österreich). <http://www.promenteaustria.at/>

HPE Österreich

(Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter) <http://www.hpe.at/>

Impressum:

Postanschrift: Borderline-Netzwerk e.V.
Postfach 2747 Kiel
24047 Kiel

e-mail: info@borderline-netzwerk.info

Info-Telefon: 0700 60311111 [0,12 € (HZ ^{1,2}) / 0,06 € (NZ ^{1,2})]

Spendenkonto:

Volksbank Bretten Konto: 1105825 BLZ: 66391200

Für Zahlungen aus dem Ausland:
IBAN: DE04 6639 1200 0001 1058 25
BIC/Swift-Code: GENODE61BTT

Telefonzirkel:

(Notfalltelefon – für Krisensituationen ~ wie helfen ~)

(+49) 0700 - 60310000 [0,12 € (HZ ^{1,2}) / 0,06 € (NZ ^{1,2})]
(Montag – Sonntag 20.00 Uhr – 24.00 Uhr)

Internetpräsenz:

Homepage: www.borderline-netzwerk.info

Forum: www.borderline-netzwerk.info/forum

Regionale Informationen: www.borderline-netzwerk.info/regional
(*Kliniken, Therapeuten, Selbsthilfegruppen*)

Inhalte und Layout

Weltumseglerin für das Borderline-Netzwerk e.V., alle Rechte vorbehalten.

¹ HZ (Hauptzeit) Mo-Fr 9-18 Uhr, NZ (Nebenzeit) Mo-Fr 18-9 Uhr, Sa u. So, bundeseinheitliche Feiertage

² Kosten aus dem Deutschen Festnetz, die Preise für Anrufe aus den Mobilfunknetzen erfragen Sie bitte beim jeweiligen Netzbetreiber, bei anderen Festnetzbetreibern können die Preise für Anrufer auch variieren, ggf. sind diese ebenfalls beim Netzbetreiber zu erfragen