

# Borderline-Trialog MV Online



Du willst Dich über „*Borderline(r)-Emotionen und deren Ursachen*“ austauschen?

Dann bist Du herzlich eingeladen, an unserem nächsten Online-Trialog teilzunehmen. Denn dort dreht es sich um genau dieses Thema. 😊

Bringe gern eigene Unterthemen und Fragen mit in den Trialog, die Dich dazu 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. *Alle sechs Wochen* finden unsere Treffen statt. *Achtung* der Folge-Trialog wird bereits am *16.12.2021* online stattfinden.

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

### **Ablauf des Abends**

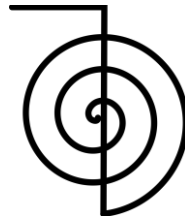
- Begrüßung
- Vorstellungsrunde
- Erfahrungsaustausch
- abschließende Worte
- Themensammlung für den Folge-Trialog am 16.12.2021

### **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



# 18. November 2021

## 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 18.11.2021 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  
Lina & Co**