

Selbsthilfegruppe  
für  
**Borderline**  
Persönlichkeits-  
störung

Infos zur Gruppe:

Wir treffen uns  
mittwochs in den geraden  
Kalenderwochen  
(außer Feiertags)  
um 18.00 Uhr

Informationen und Anmeldung  
hierzu finden Sie unter  
[www.borderline-landshut.de](http://www.borderline-landshut.de)

Kontakt zu unserer Gruppe  
unter:

0172/433 98 93



*Zuhören – ohne zu verurteilen  
Nahebringen – ohne überzeugen  
zu wollen  
Geben – ohne zu  
bewerten  
Einfühlen – ohne zu erwarten  
Lieben – ohne zu  
besitzen*

## Borderline – Selbsthilfegruppe

Vor der Gründung der Selbsthilfegruppe gab es in Landshut keine Möglichkeiten für Betroffene miteinander Kontakt aufzunehmen und sich auszutauschen. Bevor wir wussten, dass wir eine Borderline-Persönlichkeitsstörung haben, hatten wir bereits einen langen Leidensweg hinter uns. Er war bestimmt von Ängsten, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Beziehungsschwierigkeiten, Begleitsymptomen wie Sucht und Selbstverletzungen sowie Suizidversuchen. Viele von uns suchten Hilfe bei Ärzten, Therapeuten, Familie und Freunden und doch hatten wir das Gefühl nicht verstanden zu werden oder gar anders zu sein, schwiegen dann oder zogen uns zurück.

Wir kannten uns selbst nicht und konnten uns die Schwierigkeiten z.B. im Alltag, im Beruf und in der Familie nicht erklären. Viele fühlten sich unheilbar krank und nicht in Ordnung. In der Selbsthilfegruppe erleben wir erstmals, dass wir mit unseren Problemen nicht alleine sind. Wir fühlen uns verstanden und angenommen. Wir profitieren aus den Erfahrungen anderer, können unsere Krankheit besser verstehen und annehmen. Es ist uns möglich Vertrauen zu uns und den anderen aufzubauen. Hier können wir mit Hilfe der Erfahrungswerte der anderen, alte krankhafte Verhaltensmuster besser erkennen und durch neue und nützlichere ersetzen.

Es ist wichtig für uns, positive Fähigkeiten, die sich in der Kindheit nicht entwickeln konnten - wie Selbstvertrauen, Selbstliebe, Zuverlässigkeit und Verantwortung - neu zu erlernen.

Das Ziel jedes Einzelnen ist es, sich zu körperlicher, emotionaler, geistiger und seelischer Gesundheit zu entwickeln und Kraft für die Bewältigung des Alltags zu schöpfen.

Wenn Ihr Euch wie wir verändern wollt, Borderliner seid und mit Euren Problemen nicht mehr alleine bleiben wollt, laden wir Euch recht herzlich zu unseren Treffen ein. Freunde und Angehörige sind ebenfalls willkommen.

Wir freuen uns über Euer Kommen.

*Die Borderline Gruppe*