

Borderline – Selbsthilfe – Gruppe

Wir sind eine offene Gruppe und laden dich zu uns ein, unabhängig davon, ob du selber betroffen oder ein interessierter Angehöriger bist. Einzige Voraussetzungen sind Interesse an Therapie und eine offene Einstellung, auch Neues zu lernen.

Wir sind eine Anlaufstelle für jeden, der Hilfe sucht. Wir begleiten dich auch gerne bei der Therapiesuche und gerne weiter bis hin zur Genesung.

Du triffst uns sicher dienstags 16:30 – 18:30 Uhr im „Treffpunkt“, Lüneburger Tor 4 in Harburg.

Eine Gruppenarbeit ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie, Therapie ist nicht nur Akut-Station oder ein dreimonatiger Aufenthalt in einer Klinik, auch Selbsthilfe-Gruppen können ein wichtiger Baustein sein.

Wir haben viel mehr Zeit, da wir kein Limit an Treffen haben und sind frei in unserer Themenwahl. Wir sehen die Dinge von mehreren Seiten und können tiefer Arbeiten. Hierbei ist das wichtigste „Alles kann, nix muss“! Aber auch in der Therapie wie im Leben gilt: ohne Fleiß keinen Preis.

Therapie ist harte Arbeit und sehr individuell. Du solltest dir dafür Zeit nehmen. Wenn du mit gleichgesinnten arbeitest, dann kannst du hier einen neuen Blick auf Borderliner und die Krankheit sowie den Umgang mit betroffenen kriegen. Du bist nicht alleine und kannst dir Anregungen und viele neue Tipps mit nach Hause nehmen.

Trauma ist ein Gebiet, das uns nicht fremd ist und auch da können wir dir helfen. Hier arbeiten wir in

kleinen Schritten und kämpfen uns von „short-goals“ bis zu den „long-term-goals“.

Wir treffen uns gerne auch mal außerhalb der Gruppen Termine und machen Ausflüge und je nach Interesse setzen wir auch Projekte, an denen wir gemeinsam arbeiten, um.

Wir haben sicherlich keine Patentlösung, aber wir geben dir den Raum, die ein oder andere Eingebung und Idee, die dir helfen, im Alltag oder Umgang klar zu kommen. Vor allem aber dir helfen dich besser kennenzulernen, damit du für dich die ideale Lösungen finden kannst.

Du bist der- oder diejenige, der arbeitet, wir sind die, die dir helfen, als Teil der Gruppe trägst du vielleicht zur Lösung eines Problems eines anderen Mitglieds bei.

Das bedeutet: einer für alle, alle für einen! Wir brauchen auch dich, denn wir leben von eurer Beteiligung. Schnuppert doch einfach bei uns rein, wir freuen uns immer auf neue Gesichter!



**Im „Treffpunkt“
Lüneburger Tor 4
Hamburg - Harburg**

**S - Bahn: S3 Harburg - Rathaus
Ausgang: Lüneburger Str.
Hinter der Volksbank
Dienstag: 16:30 Uhr
Kontakt:
0176 - 49 82 84 55
Nicolaus**

1. Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
2. Nur für heute werde ich große Sorgfalt in mein Auftreten legen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemand kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern - nur mich selbst.
3. Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.
4. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
5. Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Nur für heute werde ich eine gute Tat verbringen, und ich werde es niemandem erzählen.
7. Nur für heute werde ich etwas tun, für das ich keine Lust habe zu tun: sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.
8. Nur für heute werde ich fest glauben - selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten - , dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.
9. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an al-

lem zu freuen, was schön ist - und ich werde an die Güte glauben.

10. Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen - und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Einen Tag nach dem anderen zu leben,
einem Moment nach dem anderen zu genießen.
Entbehren als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren.
Diese sündige Welt anzunehmen, wie Jesus es tat,
und nicht so, wie ich sie gern hätte.
Zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst,
wenn ich mich Deinem Willen hingebe,
sodass ich in diesem Leben ziemlich glücklich sein möge
und im nächsten für immer überglücklich.
Amen.

(Gelassenheitsgebet, 1942; 1967 Anweisung zur Gelassenheit)

Covid – 19 Regeln:

Auch wir müssen uns an einige Regeln halten. Der Raum ist im Treffpunkt, er steht uns unter folgenden Bedingungen zur Verfügung:

- Maskenpflicht.
- Direkt in den Raum gehen.
- Toiletten sind für uns offen.
- Rauchen auf dem Balkon geht nicht.
- Desinfektionsmittel stehen zur Verfügung.
- Keine Umarmungen.
- Kein Händeschütteln.
- Husten in den Ellenbogen.
- Abstandsregeln.
- Bringt Euch was zu trinken mit.

Ich hoffe Ihr könnt diese Regeln mit tragen.

Borderline - Selbsthilfe - Gruppe