



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe für Angehörige

Borderline- Persönlichkeitsstörung

Eltern, Kinder oder Partner*innen von Menschen mit der Diagnose Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) haben täglich mit grossen Herausforderungen zu kämpfen.

- Wo übernehmen wir Verantwortung für das Verhalten und Wohlergehen unserer Angehörigen mit BPS und wo nicht?
- Wie reagieren wir bei Selbstverletzungen und risikoreichem Verhalten?
- Wie grenzen wir uns innerlich und äusserlich ab gegen Wutausbrüche und Stimmungsschwankungen im Minutentakt?
- Wie gehen wir um mit Vorwürfen, Schuldzuweisungen und Schuldgefühlen?
- Wie passen wir unsere Kommunikation der ständig wechselnden Situation an?
- Wo bleiben wir überhaupt noch „wir selbst“?

Zugleich sind wir im Austausch mit Freunden und Bekannten oft in der Position, von Grund auf erklären zu müssen, was BPS überhaupt ist. Wer das Zusammenleben mit einer Person mit BPS nicht kennt, kann sich kaum in unsere Situation hineinversetzen. Dies soll anders sein in der Selbsthilfegruppe. Das Ziel ist, verstanden zu werden, einander durch den Erfahrungsaustausch zu stärken und so mit neuer Zuversicht in den Alltag zu gehen.

Die Gruppe trifft sich alle 3 Wochen, jeweils Dienstag oder Donnerstag abends. Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch