

ACHTSAMKEIT FÜR ALLE



17. bundesweiter Borderline-Trialog

Am 19.04.2024

In Ansbach (Mfr.)

Für Betroffene, Angehörige und Fachleute

Online-Anmeldung möglich unter www.borderlinetrialog.de

Die starken Emotionen, die Borderline-Betroffene erleben, können wie ein Tsunami hereinbrechen und über alles hinwegfegen, alles mit- und einreißen. Manchmal tobt dieser Sturm innerlich, nach außen unsichtbar. Bricht er sich Bahn, wird sichtbar und spürbar, so kann er das Umfeld hilflos machen, traurig oder wütend.

Achtsamkeit ist die Pause-Taste – ich kann entscheiden, wie der Film weitergeht!
In der Pause kann ich Abstand gewinnen, mit mir selbst und anderen wieder in Verbindung kommen.

Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit mit sich selbst und im Umgang miteinander ist eine Chance zur Veränderung.

Achtsamkeit zu erlernen und anzuwenden, kann nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige und Fachleute ein Schlüssel zur Lebensqualität sein.

Vorträge im Festsaal 9:30-12:45 Uhr

Mittagspause von 12:45-13:30 Uhr

- **Grußworte Prof. Mathias Zink**, Bezirksklinikum Ansbach
- **Mein Weg zur Verbindung von Kopf und Herz**, Judith Orth
- **Achtsamkeit in der Therapie**, Dr. Elke Max
- **Alle Farben**, Alette Pommer
- **Achtsamkeit als Mittel zur Selbstwirksamkeit**, Kai Kreuzfeldt
- **Borderline akut – trialogische Soforthilfe in Akutsituationen**, Alette Pommer

& natürlich Kaffee-Pausen zwischendurch

**Moderation: Dipl.-Psych. Sascha Zuleger,
DBT-Station Klinikum Nürnberg Nord**

Workshops am Nachmittag 13:30-15:30 Uhr

- (1) **trialogischer Austausch** mit Elke Max
- (2) **Familie in Achtsamkeit** - über den Gewinn neuer Superkräfte, die Pommers u. S. Bittermann
- (3) **Kreativ-Workshop Teil werden - einander achtsam begegnen lernen**,
Luisa Grussendorf u. Eva Kerp
- (4) **Achtsame Kommunikation**, Kai Kreuzfeldt
- (5) **Achtsam in Kontakt mit sich und anderen** - ein körperorientierter Workshop, Theresa Dorscht,
Körpertherapeutin, DBT-Station Klinikum Nürnberg

Zusammentragen wertvoller Erkenntnisse als gemeinsamer Abschluss 15:40-16:00 Uhr

Hinweise zur Anfahrt

Adresse: Bezirksklinikum Ansbach, Feuchtwangerstraße 38, 91522 Ansbach

Mit dem PKW:

Wichtig(!): der Parkplatz des Bezirksrathauses in der Danzigerstraße steht nicht zur Verfügung!

Wir empfehlen wegen der schwierigen Parkplatzsituation vor Ort, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu kommen oder Fahrgemeinschaften zu bilden.

Anreise von der A6 über die Ausfahrt Herrieden, Richtung Ansbach; nach Ortsschild Ansbach ca. 500 m, dann Auffahrt links. Vom Stadtzentrum kommend auf der B14 Richtung Feuchtwangen/Stuttgart fahren; das Bezirksklinikum ist ausgeschildert.

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit der Bundesbahn bis Bahnhof Ansbach; dann ab Schlossplatz (in der Nähe) mit dem **Bus Linie 756 Richtung Waldfriedhof** zur Haltestelle Bezirksklinikum; Fahrzeit etwa 8 Minuten

Kontakt – Veranstalter – Aussteller

Borderline-Trialog
Informations- und Kontaktstelle
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel.: 0911/424855-40
anja.link@borderlinetrialog.de

Veranstalter:

Förderverein Ambulante Krisenhilfe e.V.
Förderkreis Borderline-Trialog e.V.

Aussteller:

Psychiatrie Verlag, der Fachverlag für Sozialpsychiatrie
BALANCE buch + medien verlag:
Die Bücher des BALANCE buch + medien verlags bieten Rat
und fachkundige Lebenshilfe in seelischen Krisen

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 17. Borderline-Trialog am 19.04.2024 an.
Anmeldeschluss ist der 11.04.2024. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 45 € (inkl. Mittagessen)
- Ermäßigung möglich - bitte bei Tagungsbeginn in bar bezahlen.

Ich nehme teil am Workshop:

- Familie in Achtsamkeit
- Achtsame Kommunikation
- Trialogischer Austausch
- Teil werden, einander achtsam begegnen
- Achtsam in Kontakt mit sich und anderen

**Sollte mein favorisierter Workshop ausgebucht sein,
interessiere ich mich für folgende Alternative:**

Das Mittagessen ist in der Tagungsgebühr enthalten.

- Fleischgericht
- vegetarisch
- vegan
- kein Mittagessen

**Borderline-Trialog
Kontakt- und Informationsstelle
Hessestraße 10
90443 Nürnberg**