

Trialogisches Symposium „Ich, du, wir und Borderline – Es kommt einzig darauf an, bei sich zu beginnen“

Eine Bildungsveranstaltung zum Thema Borderline für Angehörige, Betroffene und Fachleute.

Programm

Freitag, 21.11.2025 im Forum der VHS im Rautenstrauch Joest Museum

17:00 Anne Haigis, Musikerin

17:15 Eröffnungsvortrag

„Von der Selbsthilfegruppe zum eingetragenen Verein – Es gibt noch viel zu tun“

Kai Kreutzfeldt, Heilpraktiker für Psychotherapie

Claudia Gernand, Dipl.Päd., Systemische Familientherapeutin

17:45 Anne Haigis, Musikerin

18:00 Vortrag: „Ich habe da so ein Gefühl. Oder zwei? Oder Stress? - Mittenmang rein in die Zusammenhänge und Vernetzungen der Emotionsregulation!“

Stefan Klenk, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

18:30 RejoiSing, Gospelchor

18:45 Vortrag: „Time To say goodbye“ – Nein aus Liebe

Sich verabschieden von typischen dysfunktionalen Verhaltensmustern in der Familie

Om B. Jung, Mediatorin für Familie, Arbeit und Soziales, GFK-Trainerin

19:15 RejoiSing, Gospelchor

19:45 Eröffnung der Fotoausstellung im 1. Stock der VHS Köln

Menschen mit dem Borderline-Muster zeigen ihre Gefühle/Situationen in Bildern
Besprechung und Diskussion

Helmut Heutz, Peter Kremer, Michael Borgulat, Michael Grüneberg, Hans-Josef

Jansen, Dieter Teichert, Fotografen

Nadja Lange, Peer

Samstag, 22.11.2025 Volkshochschule Köln

Es werden bis zu fünf verschiedene Angebote parallel zu besuchen sein

Block A

11:00 Raum 115

Lesung: „Borderline – Das Selbsthilfe-Buch für Angehörige. Durch mehr Selbstfürsorge und Stabilität im Alltag zu einem positiven Miteinander“
Diskussion

Christa Windmüller, Heilpraktikerin, Autorin

11:30 Raum 115

Workshop: „Über das Klopfen in die Veränderung“
Manchmal sind sich Angehörige ihrer eigenen Bedürfnisse oder Probleme auch nicht bewusst. Im Rahmen des Workshops soll nun – unter Einbeziehung der Teilnehmenden – die MET-Klopftherapie vorgestellt werden. Die Methode ermöglicht den Anwendenden individuelle Belastungen in Eigenregie anzugehen und aufzulösen.

Christa Windmüller, Heilpraktikerin, Autorin

Claudia Gernand, Dipl.Päd., Systemische Familientherapeutin

13:00 Raum 115

Selbsthilfegruppe mit Partner*innen von Borderline-Betroffenen
Austausch des Gehörten – Gesehenen – Geübten

Christa Windmüller, Heilpraktikerin, Autorin

Claudia Gernand, Dipl.Päd., Systemische Familientherapeutin

14:00 **Mittagspause mit kleinem Imbiss**

14:30 Raum 115

„Wo fange ich an, wo hörst du auf?“ (Vortrag) und anschließend
„Individualdistanz“ (Workshop)

Wie lernt man, seine Bedürfnisse und Begrenzungen wahrzunehmen und wie kann man aus dieser Souveränität heraus sein Gegenüber in dessen Bedürfnissen und Grenzen akzeptieren? Das Thema ist der Körper als Ressource. Die TN lernen, Signale zu erkennen, die der Körper anzeigt, bevor unsere Analyse der Situation einsetzt, oder wir in gewohnter Weise reagieren und somit Muster konservieren.

Monica Burger, Klinische Psychologin

16:30 **Abschlussplenum** Austausch aller Dozenten und Teilnehmenden

Block B

11:00 Raum 008

Trialog: Es gibt Wege aus dem Chaos, aus der Dunkelheit
Diskussionsrunde mit Fragen aus dem Publikum

Manfred van Husen, Bauingenieur und Angehöriger
Chiara Zorn, Betroffene
Kai Kreutzfeldt, HP für Psychotherapie

12:00 Raum 011

Workshop: Argumentationstraining gegen Mentalismus

Als ob das Leben mit einer psychischen Erkrankung nicht schon schwer genug wäre, erleben Betroffene und Angehörige oft eine Ausgrenzung und Stigmatisierung aufgrund der besonderen Situation. Beim Argumentationstraining werden verschiedene Strategien für Deeskalation und gegen Diskriminierung gegenüber Menschen mit psychischen Belastungen (= Mentalismus) vermittelt.

Jürgen Albrecht, Argumentationstrainer und Theaterpädagoge BuT

13:00 Raum 008

Selbsthilfegruppe für Betroffene
Austausch des Gehörten – Gesehenen - Geübten

Kristine Jaeckel, Peer-Coach

14:00 **Mittagspause mit kleinem Imbiss**

14:30 Raum 121

"Wenn Gefühle Achterbahn fahren - Ein Workshop für Angehörige"

Angehörige lernen die Aspekte Emotionen, Impulsivität und Beziehungsdynamik der Borderline-Persönlichkeitsstörung kennen sowie Umstände und Verhaltensweisen, die immer wieder zu Missverständnissen führen. Für einen achtsamen und einfühlsamen Umgang mit Emotionen und um Grenzen ohne Schuldgefühle setzen zu können, erlernen die Teilnehmenden die dazu erforderlichen Skills aus der Dialektisch Behavioralen Therapie (Family Skills) sowie Strategien und Übungen für Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Yvonne Scharf, DBT-Peer-Coach-Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

16:30 **Abschlussplenum**

Block C

11:00 Raum 122

„Verbildlichung von Gefühlen und Erlebnissen“ (Workshop)

In der Kunsttherapie als Psychotherapie können die Teilnehmenden mit therapeutischer Unterstützung und Erfahrung ihre Probleme erkennen und bearbeiten. Durch die Bildbetrachtungen lernen die TN viel über sich und die dazu aufkommenden Gefühle. Auch Unbewusstes kann im kreativen Prozess zum Ausdruck kommen. Die kreative Arbeit verdeutlicht nicht nur Probleme, sondern auch Möglichkeiten der Lösung.

Verena Dierwege, Kunsttherapeutin

12:30 Raum 121

Workshop: „Meine Geschichte und unsere Erzählung“

Von der (Be-)Deutung des subjektiven und des gemeinsamen Erzählens im Raum von Borderline & Co. Subjektive Geschichten werden auf dahinterliegenden Bedürfnissen bzw. Werten untersucht.

Georg Müller, Vorstand des Borderline-Triologs Kassel, Leiter von Kunst- und Literaturprojekten zum Thema

14:00 Mittagspause mit kleinem Imbiss

14:30 Raum 006

Workshop: Theaterimprovisation

Im Alltag sind wir meist gefangen in bestimmten Verhaltensmustern und reagieren dann „auf Knopfdruck“. Theaterimprovisation soll den TN eine Bewusstmachung ihrer Intuition vermitteln, in der sie authentisch und spontan reagieren können.

Jürgen Albrecht, Argumentationstrainer und Theaterpädagoge BuT

16:30 Abschlussplenum

Block D

11:00 Raum 115

Vertiefungs-Workshop zum Vortrag von „Ich habe da so ein Gefühl.“

»Ich muß es immer wieder sagen: Ich habe keine Lehre. Ich zeige nur etwas. Ich zeige Wirklichkeit, ich zeige etwas an der Wirklichkeit, was nicht oder zu wenig gesehen worden ist. Ich nehme ihn, der mir zuhört, an der Hand und führe ihn zum Fenster. Ich stoße das Fenster auf und zeige hinaus. Ich habe keine Lehre, aber ich führe ein Gespräch.« (Martin Buber)

Stefan Klenk, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

12:30 Raum 007

Workshop zum Vortrag „Time to say goodbye“ für Eltern

Trainingsansätze, Inhalte, Methoden, mit Fokussierung auf verletzende und krankmachende Kommunikationsmuster im Denken, Fühlen, Handeln.
Achtsame Sprache üben.

Om B. Jung, Mediatorin für Familie, Arbeit und Soziales, GFK-Trainerin

14:00 [Mittagspause mit kleinem Imbiss](#)

14:30 Raum 007

„Leichter Umgang mit Narzissmus - Die 5 wichtigsten Strategien“ (Vortrag)

Wenn eine Beziehung – gleich welcher Art – anstelle von Gleichgewicht ein riesiges Gefälle aufweist, kann es sein, dass man sich in einer von Narzissmus geprägten Beziehung befindet. Wie kann man die narzisstischen Muster erkennen und wie kann man im Sinne des Selbstschutzes damit umgehen? Diese Fragen werden im Vortrag beantwortet.

Regina Schrott, Systemische Coach, Mediatorin, Autorin

16:30 [Abschlussplenum](#)

Block E

14:30 Raum 008

Selbsthilfegruppe für Eltern
Austausch des Gehörten – Gesehenen - Geübten

Wiebke Meisel, Traumapädagogin und Angehörige
Manfred van Husen, Bauingenieur und Angehöriger

16:30 [Abschlussplenum](#)

Im Foyer findet ganztägig der „Markt der Möglichkeiten“ statt

Aussteller bieten Unterstützungsangebote an und stehen für Gespräche und Austausch bereit:

- Zentrum für Borderline-Angehörige – ZBA e.V.
- Die Kette e.V. – Rheinisch-Bergischer Verein für sozialtherapeutische Dienste
- Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
- Psychiatrie-Verlag Köln
- Borderline-Trialog Kassel
- Eckhard Busch Stiftung

Während der gesamten Veranstaltung stehen Fachleute sowie die zertifizierten MHFA-Ersthelfer/innen* vom ZBA für mögliche Krisensituationen zur Verfügung.

Das Symposium findet in Kooperation mit der VHS Köln statt und wird gefördert durch die Aktion Mensch!



Gefördert durch die
AKTION
MENSCH

*MHFA – Mental Health First Aid. Ein international anerkanntes [Ersthilfe-Programm](#), das Erste Hilfe für psychische Notfall- und Gesundheitsprobleme leistet.