

BorderLineImpulsiv

Wege zum Gleichgewicht

Hallo liebe Interessierte,

Neues Hilfsangebot für Borderline-Betroffene

Wir starten eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline-Störung und Impulsivität. Neben Gesprächen werden auch praktische Übungen durchgeführt, die dabei helfen sollen, den Alltag besser zu bewältigen und den Umgang mit Emotionen zu stärken.

Die Gruppe arbeitet mit Methoden der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und gibt dazu begleitendes Material aus, das bei der Umsetzung der Inhalte im Alltag unterstützen soll.

Geplanter Ablauf:

Das Gruppentreffen findet immer am letzten Mittwoch des Monats von 17:30 bis 20:30 Uhr in den Räumlichkeiten der Bernhard-Salzmann-Klinik Gütersloh statt.

Die Organisation übernehmen Julia B.

Während der Anfangsphase wird die Gruppe von Christian Dorn begleitet.

Sobald sich mindestens zwei weitere Interessierte gemeldet haben, möchten wir Anfang 2026 mit der Gruppe starten.

Kontakt:

Christian Dorn · 0157 54851931

Julia B. 0176 41667231