



GRUPPENGÜNDUNGEN

Borderline-Betroffene in Ahlen

Im Februar startet in Ahlen eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Die psychische Erkrankung ist unter anderem durch Impulsivität sowie starke emotionale und zwischenmenschliche Instabilität gekennzeichnet und kann zu hoher innerer Anspannung sowie problematischen Bewältigungsstrategien führen.

Eine Betroffene gründet die Gruppe, um einen geschützten Raum für Austausch auf Augenhöhe zu schaffen. Ziel ist es, neben den Herausforderungen auch die eigenen Stärken in den Blick zu nehmen und einen positiven Umgang mit der Erkrankung zu fördern. Themen der Treffen sind unter anderem Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Abgrenzung, klare Kommunikation, ein Realitätscheck sowie das Erarbeiten von Skills und Notfallkontakten. Perspektivisch sind auch gemeinsame Aktivitäten geplant.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass sich Interessierte bereits mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen und ambulant angebunden sind.

Das erste Treffen findet am 19.02.2026. ab 18.00 Uhr in Ahlen statt. Über den Ort wird bei der Anmeldung informiert. Interessierte sind können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf unter Telefon 02581 46 799 88 oder per Mail selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org melden.

Stand 20.01.2026