

# Inhalt

<b>Vorbemerkung und Einführung</b>	9
<b>Das Erleben der Betroffenen</b>	11
Innerseelisches Erleben	12
Wie macht sich die Erkrankung bemerkbar?	17
Wie hat sich die Erkrankung entwickelt – die Zeit vor der Erkrankung?	19
Beziehungsaspekte	25
Der Weg vom Problem zur Erkrankung	31
Ressourcen	34
Erfahrungen mit Hilfe	37
<b>Die professionelle Diagnose</b>	42
Die Entwicklung des Borderline-Begriffs	43
Diagnostische Klassifikation	44
Diagnostische Kriterien	45
Symptome und Varianten der Erkrankung	52
Verbreitung und Verlauf	54
Erklärungsmodelle der Erkrankung	55
Das Modell der Borderline-Persönlichkeitsstörung	56
Das Modell des Selbst	59
Die Abwehrmechanismen	60
Die Rolle von Traumatisierungen	63

Vulnerabilitätskonzept der Borderline-Störung	64
Psychologische Konzepte der Borderline-Störung	66
Veränderung der Symptome und Gesundungsprozess	70

## **Der Umgang mit der Erkrankung** 72

Grundsätzliches über Veränderungen	72
Der Umgang mit Störungen	74
Definition von Zielen	76
Suizidalität und selbstgefährdendes Verhalten	77
Umgangsformen zur Veränderung der Lebensqualität	82
Umgang mit Störungen der sozialen Beziehungen	86
Stress und Krisen	88
Ressourcen	93
Selbsthilfe	95
Selbstachtung erhöhen und innere Achtsamkeit verbessern	98
Bewusster Umgang mit Gefühlen	101
Auswertung von Erfahrungen	103
Entspannung lernen	104
Beziehungsaspekte	105
Bewältigungsformen	107
Ess-Störungen	112
Selbstverletzendes Verhalten	114
Chronische Suizidalität	121
Impulskontrolle	122

Drogen und Alkohol 127

Traumata 130

## **Therapie** 137

Arten der Therapie 140

Erwartungen an die Therapie 142

Gründe für eine Therapie 146

Erfahrungen mit Therapeuten 148

Den richtigen Therapeuten finden 150

Voraussetzungen für eine Therapie 152

Themen in der Behandlung 153

Umsetzung der Behandlungsergebnisse 154

Partner und Familie in der Therapie 155

Behandlungsformen und Dauer der Therapie 158

Spezielle Verfahren 162

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten 162

Schlussbemerkung 169

## **Anhang** 171

### **Selbsthilfebogen für Menschen mit Borderline-Störung** 172

Von Andreas Knuf

## **Literatur** 188

# Vorbemerkung und Einführung

Dieses Buch ist ein Gemeinschaftswerk von betroffenen Menschen und professionellen Helfern. Die Idee entstand bei der gemeinsamen Arbeit auf einer Station der Westfälischen Klinik in Warstein zur Behandlung von Patienten mit Anpassungs- und Persönlichkeitsstörungen, auf der die Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen die größte Gruppe bilden.

Zunächst zeigte sich hier, wie wichtig und hilfreich Informationen über die Störung für die Betroffenen sind. Darüber hinaus wurde immer wieder deutlich, wie vielfältig die Bewältigungsmöglichkeiten sind und wie sehr die Betroffenen durch einen offenen Austausch gegenseitig voneinander profitieren können. Dies erschließt neue Wege zur Selbsthilfe.

Der Mix aus Informationen über die Erkrankung und den Beiträgen der Betroffenen stellt das Besondere dieses Ratgebers dar. Er wendet sich zunächst an diejenigen, die sich mit der Frage beschäftigen, ob sie an einer Borderline-Störung leiden, vor allem aber an jene, die sich mit der Bewältigung der Erkrankung beschäftigen.

Die Borderline-Störung findet in der Fachwelt, aber auch in der Öffentlichkeit zunehmend Beachtung. Diese höhere Aufmerksamkeit hat positive wie negative Aspekte. Zunächst wird auf eine Leidensform hingewiesen, die für viele Menschen existenziell ist, und es ergeben sich Möglichkeiten der Hilfe und Selbsthilfe. Der inflationäre Gebrauch des Begriffes entwertet ihn aber gleichermaßen. Es droht die Pathologisierung verschiedenster Phänomene ebenso wie die willkürliche Etikettierung von menschlichen Eigenschaften als krank oder abnorm. So kann es durchaus sein, dass einige diesen Ratgeber lesen, die mit der

*Diagnose* Borderline-Persönlichkeit konfrontiert worden sind, und im Laufe der Lektüre feststellen werden, dass diese Diagnose die eigenen Probleme nicht erklärt. Ohnehin soll durch diesen Ratgeber deutlich werden, dass die Auseinandersetzung mit der Diagnose nur ein Teil des Problems und der Problemlösung darstellt und dass vor allem dem subjektiven Erleben eine Schlüsselrolle zukommt. Die Lesenden tun daher gut daran, ihre kritische Distanz nicht aufzugeben. Die Beschreibung seelischer Erkrankungen ist immer auch mit einer Vereinfachung verbunden und nicht jedes subjektive Schicksal findet sich in dieser oder anderer Form bei allen Betroffenen wieder.

Dieses Buch wäre ohne die Bereitschaft der Betroffenen zur Mitarbeit nicht möglich gewesen. Die Offenheit und Ernsthaftigkeit der Betroffenen, die eigenen Probleme darzustellen und an dem Ratgeber mitzuwirken, war so nicht zu erwarten und hat eindrucksvoll bestätigt, wie fruchtbar die Zusammenarbeit zwischen Betroffenen und professionellen Helfern sein kann. Die Beiträge der Betroffenen sind im Text als Antworten auf Fragen wiedergegeben. Die Vielfältigkeit bei den Antworten zeigt nicht nur die unterschiedlichen Ebenen der Symptomatik an, sondern zeigt in eindrucksvoller Weise, welche unterschiedlichen Formen der Bewältigung entwickelt werden können.

Wir wünschen den Leserinnen und Lesern des Ratgebers in diesem Sinne, dass sie das Buch dazu nutzen können, einen eigenen konstruktiven Weg zur Lösung von Problemen zu entwickeln.