

Borderline - Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Unter Mitwirkung von Patientinnen und Patienten
sowie der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der
Station 12.3 der Westfälischen Klinik in Warstein

Mit einem Selbsthilfebogen von Andreas Knuf

Inhalt

Vorbemerkung und Einführung 9

Das Erleben der Betroffenen n

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

Die professionelle Diagnose 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	
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 iss