

Übersicht über die Themen des Flyers:

## **Borderline-Persönlichkeitsstörung**

1. Einführung in das Thema
2. Was fühlen Betroffene?
3. Behandlung und Selbsthilfe

---

### **Literaturempfehlungen:**

*Andreas Knuf/Christiane Tilly –*

#### **Borderline: Das Selbsthilfebuch:**

Dieses Buch bietet viele Ansätze, die den BPS-Betroffenen dabei helfen, eigene Strategien zur Bewältigung destruktiver Verhaltensweisen und unangenehmer Gedanken und Glaubenssätze zu entwickeln. So haben sich die Autoren durchgehend darauf konzentriert, konstruktive Lösungswege für das Leben mit der Erkrankung darzulegen. Das Buch ist sehr anschaulich zu lesen, was auch auf die vielen Zitate und Beispiele Betroffener zurückzuführen ist, Im Anhang befindet sich ein Krisenpass zum Ausfüllen, Links zu mehreren Internetseiten, die sich mit der Borderline Störung befassen und Anregungen für eine individuelle Selbsthilfe.

*Andreas Knuf/Christiane Tilly. Borderline: Das Selbsthilfebuch. Balance buch + medien verlag. 7. Auflage 2014. ISBN 978-3867390040. 14,90€*

*Alice Sendera/Martina Sendera –*

#### **Borderline – Die andere Art zu fühlen:**

Die Autorinnen informieren den Leser umfassend über das Störungsbild und zeigen Wege auf, die den Umgang mit der Erkrankung erleichtern sollen. Besonders erwähnenswert ist neben der übersichtlichen Gestaltung und der Aktualität des Inhalts, dass der Text sowohl mit Fotos und Abbildungen als auch mit kurzen Erfahrungsberichten und Gedichten von Betroffenen, Angehörigen und auch Therapeuten bereichert ist, die den einfühlsamen Stil des Buches unterstreichen. Insgesamt ein sehr gelungenes Werk, das sich sehr angenehm liest, von den Erfahrungen der Autorinnen profitiert und seinen Ansprüchen gerecht wird!

*Alice Sendera/Martina Sendera. Borderline – die andere Art zu fühlen. Beziehungen verstehen und leben. 1. Auflage 2010. Springer Verlag. ISBN 978-3-211-99710-9 29,95€*

### **Postanschrift:**

Borderline-Netzwerk / Lebenskünstler e.V.  
Postfach 33 05 68  
80065 München

### **Infos zum Verein:**

E-Mail: [info@borderline-netzwerk.info](mailto:info@borderline-netzwerk.info)

### **Spendenkonto:**

Lebenskünstler e. V.  
Deutsche Skatbank  
IBAN: DE18 8306 5408 0005 2231 72



### **Internetpräsenz:**

**Homepage:** [www.borderline-netzwerk.info](http://www.borderline-netzwerk.info)  
**Forum:** [www.borderline-netzwerk.info/forum](http://www.borderline-netzwerk.info/forum)  
**<https://twitter.com/borderlinenetz1>**

© Borderline Netzwerk / Lebenskünstler e. V.  
(Stand: Februar 2022)



**BORDERLINE-NETZWERK  
Lebenskünstler e. V.**  
*„Für Betroffene – von  
Betroffenen“*

*Borderline-Persönlichkeitsstörung*

*- Informationen für Betroffene und Angehörige -*

Home: [www.borderline-netzwerk.info](http://www.borderline-netzwerk.info)  
Forum: [www.borderline-netzwerk.info/forum](http://www.borderline-netzwerk.info/forum)



## 1. Einführung

Die Borderline-Erkrankung wird zu den Persönlichkeitsstörungen gezählt und auch als „emotional instabile Persönlichkeitsstörung“ bezeichnet. Schätzungen nach leiden etwas 1-2 % der Bevölkerung an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS). Erste Symptome treten meist im Jugendlichenalter auf. Studien zeigen, dass die Schwere der Störung im Verlauf des Lebens abnimmt, mittlerweile stehen auch wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu Verfügung, die den Betroffenen zu einem lebenswerten Leben verhelfen, sodass die BPS auch ganz zurückgehen kann. Es wird davon ausgegangen, dass die Entstehung der BPS sowohl durch biologische Faktoren (eine Störung der Emotionsregulation) und äußeren Bedingungen bedingt ist. Die Grundbedürfnisse (z. B. nach Geborgenheit und Fürsorge) von Betroffenen sind während ihrer Entwicklung nicht erfüllt worden, ihre Gefühle wurden missachtet, häufig fand ein körperlicher, emotionaler und/oder sexueller Missbrauch statt. Die Betroffenen leiden häufig unter Anspannungszuständen, die sie zu unterbrechen versuchen, indem sie dysfunktionale Verhaltensweisen (z. B. Selbstverletzungen) einsetzen.

Andere Symptome sind die Angst verlassen zu werden, intensive, aber meist instabile zwischenmenschliche Beziehungen, Suizidgedanken und -versuche, Stimmungsschwankungen und Gefühle von Langeweile und innerer Leere. Häufig treten komorbide Störungen auf wie depressive Episoden, eine posttraumatische Belastungsstörung, Essstörungen, Angsterkrankungen und Süchte.



## 2. Was fühlen Betroffene?

Die beschriebenen Symptome beeinträchtigen die Betroffenen in vielen Lebensbereichen. Gefühle, die sich für Gesunde in einem meist regulierbaren Rahmen bewegen, werden von Menschen mit einer BPS besonders intensiv wahrgenommen. Dies gilt für positive ebenso wie für unangenehme Gefühle; die Beschreibung "himmelhoch jauchzend" und "zu Tode betrübt" kennen Betroffene sehr gut.

Intensives Wahrnehmen von Glück, Trauer, Freude, Angst, Leere und allen anderen Gefühlen ist oft sehr schwer aushaltbar, auch weil sich diese Gefühle innerhalb kürzester Zeit abwechseln und ändern können. Die Intensität der Gefühle und die starken Stimmungsschwankungen machen es den Betroffenen besonders schwer, ihr eigenes Leben und die Interaktion mit anderen Menschen lebenswert zu gestalten.

Daher leiden sie auch besonders oft unter suizidalen Gedanken, weil ihnen ihre Situation als ausweglos erscheint. Aufgrund schlechter Erfahrungen, fällt es ihnen auch besonders schwer, sich selbst etwas Gutes zu tun; Selbstwertprobleme und die Unsicherheit über die eigene Identität führen auch zu gravierenden Einschränkungen ihrer Lebensqualität.

Die folgenden Beispiele zeigen, wie Betroffene selbst ihr Leben mit der Erkrankung beschreiben:

- *„Eine Achterbahnfahrt der Gefühle bei der es keine Endstation gibt.“*
- *„Ein Leben oftmals im totalen Gefühlschaos.“*
- *„Eine pausenlose Reise durch alle Extreme.“*



## 3. Behandlung und Selbsthilfe

In den letzten Jahrzehnten sind spezielle Behandlungskonzepte für die BPS entwickelt worden, die den vielfältigen Problemen der Betroffenen gerecht werden. Hierzu zählt vor allem die von Marsha Linehan entwickelte Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT), die aus Einzelsitzungen und einen speziellen Skillstraining in der Gruppe besteht. Die Betroffenen sollen so Fertigkeiten erlernen, die ihren Umgang mit der Erkrankung auf verschiedenen Ebenen erleichtert. Dazu gehören Achtsamkeitstechniken, Emotionsregulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Stresstoleranz-Skills.

Eine weitere Therapieform, die sich als wirksam erwiesen hat, ist die von Jeffrey Young entwickelte Schematherapie, die auf Methoden verschiedener Therapieformen basiert.

In der Schematherapie wird mit verschiedenen Anteilen (Modi) der Betroffenen gearbeitet. Zum Einsatz kommen verschiedene Techniken, wie Imaginationen und Stuhldialoge. Dysfunktional Anteile sollen reduziert, die Bedürfnisse von verletzlichen Kindmodi befriedigt und der sogenannte Gesunde Erwachsene gestärkt werden.

Auch Medikamente können zum Einsatz kommen, allerdings lindern sie nur einzelne Symptome, behandeln die BPS aber nicht an sich.

Jeder dieser Ansätze zeichnet sich durch die Mitarbeit der Betroffenen aus. Wichtig ist, gut auf sich zu achten und eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Jeder trägt auch eine stabile Seite in sich, die es zu stärken gilt. Therapiebegleitend, wird oft der Anschluss an Selbsthilfeangeboten als förderlich empfunden.