

Ulrike Schäfer / Eckart Rüther / Ulrich Sachsse

Borderline-Störungen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

≡book

Vandenhoeck & Ruprecht

V&R

Ulrike Schäfer
Eckart Rüther
Ulrich Sachsse

Borderline-Störungen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Mit 9 Abbildungen

3. Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar

ISBN 978-3-525-46249-2

Umschlagfoto: © John Schlesinger

© 2010, 2006 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
Internet: www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Printed in Germany.

Satz: Text & Form, Garbsen.

Druck und Bindearbeit: ☺ Hubert & Co

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

■ Inhalt

Vorwort:	
Warum und wofür dieser Ratgeber?	9
Was heißt »Borderline«?	13
Wie erlebt der Betroffene seine Störung?	15
Das Problem der Klassifikation	19
Diagnostische Kriterien nach DSM-IV	19
Diagnostische Kriterien nach ICD-10	26
Die Symptome im Einzelnen	28
Angst	32
Dissoziative Phänomene	34
Selbstverletzendes und selbstschädigendes Verhalten	35
Psychoähnliche Symptome	38
Essstörungen	38
Sucht	40
Suizidalität	41
Wie ist der Verlauf der Borderline-Störung? Wie häufig tritt sie auf? Welche Prognose hat sie?	43
Abwehrmechanismen	45

Ursachen und Entstehungsbedingungen	50
Einfluss der Persönlichkeitsentwicklung.....	50
Temperamentsfaktoren	51
Neurobiologie	53
Trauma	55
Die biosoziale Theorie von Linehan	57
Die psychoanalytische Theorie zur Borderline-Persönlichkeitsstörung	58
 Zusammenfassung	 60
 Diagnostik (Untersuchung) – Wie wird eine Borderline-Störung festgestellt?	 62
 Umgang des Betroffenen mit seinem Störungsbild – Möglichkeiten der Selbsthilfe	 66
Die Problemanalyse	67
Erarbeiten von Zielen	69
Umgang mit Suizidalität und selbstverletzen- dem Verhalten	70
Umgang mit Gefühlen	72
Impulssteuerung	74
Entspannung und Umgang mit Stress	74
Verbesserung der sozialen Beziehungen	75
Umgang mit Essstörungen	76
Umgang mit Drogen und Alkohol	77
Umgang mit Traumata	78
Ressourcenorientiertes Vorgehen	79
Der Notfallkoffer	81
 Behandlungsmöglichkeiten	 84
Verhaltenstherapie	86
DBT – die dialektisch-behaviorale Therapie	87

Tiefenpsychologische und psychodynamische Psychotherapie	90
Vergleich der beiden Therapieformen	92
Traumazentrierte Psychotherapie	93
Medikamentöse Behandlung	100
Borderline-Patienten und ihre Angehörigen	105
Welche Möglichkeiten hat der Partner oder Angehörige, auf die Borderline-Verhaltensweisen zu reagieren?	109
Gibt es Borderline-Störungen bei Kindern und Jugendlichen?	114
Literatur	116
Die Autoren	118

■ Vorwort: Warum und wofür dieser Ratgeber?

Die Borderline-Störung ist eine psychische Erkrankung, die sowohl für den Betroffenen* als auch für die Angehörigen ein schwieriges Lebensschicksal darstellt. Sie ist keine Modeerscheinung. Erste Beschreibungen des Störungsbildes gehen bis ins 17. Jahrhundert zurück, dennoch ist erst seit Ende des 20. Jahrhunderts die Borderline-Störung als Erkrankung international anerkannt und hat Eingang in die internationalen Klassifikationen der Erkrankungen gefunden.

Sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen bedeutet diese psychische Störung eine immense Herausforderung. Für Verwandte, Freunde, Partner, Eltern und Kinder sind die Verhaltensweisen, insbesondere die Kommunikationsstörungen und die starken Stimmungsschwankungen des Betroffenen, zum Teil ebenso unverständlich und auch belastend wie für den Betroffenen selbst. Das führt zu Verwirrungen auf beiden Seiten. Enttäuschungen, Verletzungen, das Gefühl, brüskiert und frustriert zu werden, vor den Kopf gestoßen zu sein und Verzweiflung sind typische Reaktionen auf Seiten der Angehörigen, die wiederum zu vermehrten Verlustängsten und Trennungserfahrungen für die Betroffenen auf der anderen Seite führen.

* Zur besseren Lesbarkeit werden nur die männlichen Formen (der Patient, der Betroffene, der Therapeut etc.) verwendet. Die weiblichen sind selbstverständlich mitgemeint.

Dieser Ratgeber hat das Ziel, Informationen zu dem Störungsbild *Borderline* zu geben, damit auf beiden Seiten ein besseres Verständnis für die Erkrankung entsteht.

Das Wort *Borderline* hat in den letzten Jahren eine Inflation erfahren. Es ist zum Missbrauch des Begriffs gekommen, um Verhaltensweisen oder Auffälligkeiten zu pathologisieren oder zu etikettieren. Eine Entstigmatisierung ist vonnöten. *Borderline* ist kein Schimpfwort, sondern eine ernst zu nehmende psychiatrische Erkrankung, ein psychisches Störungsbild.

Hier werden Informationen zur Entstehung, zur Entwicklung der gestörten Gefühlsregulierung, insbesondere der Impulskontrolle, des Schwarz-Weiß-Denkens, der gegensätzlichen Affekte und häufigen Wutausbrüche gegeben. Es werden sowohl biologische Ursachen wie auch psychische Bedingungen – insbesondere erlittene Traumata (zum Beispiel Missbrauchserfahrungen) – erläutert. Die unterschiedlichen Beschwerden bei der *Borderline*-Störung werden ausführlich dargestellt. Sie kann auch als Überlebensstrategie entwickelt worden sein, denn unter bestimmten Lebensbedingungen kann es die beste Lösung sein, eine *Borderline*-Symptomatik zu entwickeln (das ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Kind schwer traumatisiert wurde).

Es werden die Folgen und Auswirkungen dieses Störungsbildes für die eigene Entwicklung – insbesondere unter Berücksichtigung der familiären und beruflichen Situation – aufgezeigt. Gleichwohl muss ein Ratgeber immer vereinfachen. Individuelle, subjektive Situationen stellen sich oftmals anders dar. Dennoch kann durch eine sachliche Aufklärung der Betroffene Experte seiner eigenen Erkrankung werden.

Welche vielfältigen Bewältigungsstrategien, Möglichkeiten zur Selbsthilfe, verschiedenen Therapieansätze und

Umgangsmöglichkeiten für die Angehörigen bestehen, wird ausführlich erläutert. Ziel ist es, dass der Borderline-Betroffene lernt, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen, Chancen der Veränderungen aufgreift und den Mut findet, mit Hilfe einer Therapie mit seiner Erkrankung so umzugehen, dass beeinträchtigende Entwicklungen vermieden werden.

Hilfestellungen für Angehörige im Umgang mit Borderline-Betroffenen werden gegeben. Das ist eine Gratwanderung zwischen dem Wunsch zu helfen, den Betroffenen aber gleichwohl in seiner Verantwortlichkeit zu stärken, ihn in seiner Krankheitsbewältigung zu unterstützen, ohne dass sich der Angehörige selbst in den Borderline-Teufelskreis der Abhängigkeit begibt.

Das Buch kann und will keine Psychotherapie ersetzen. Wie bei körperlichen Erkrankungen gilt auch bei psychischen Störungen: Ein informierter Patient und ein aufgeklärter Angehöriger können Therapieangebote besser nutzen und Heilungskräfte besser mobilisieren und ausschöpfen. Auf diese Art und Weise tragen sie zu einer erfolgreicherer Behandlung und Bewältigung des Störungsbildes bei.

Ulrike Schäfer
Eckart Rüter
Ulrich Sachsse