

Inhalt

Vorwort.....	11
1. Trialogischer Austausch – den Blickwinkel ändern, verstehen und lernen ..	13
1.1 Betroffene, Angehörige und Fachleute an einem Tisch.....	14
1.2 Trialog weitergedacht	16
2. Zum Grundverständnis der Störung	19
2.1 Borderline trialogisch betrachtet	19
2.2 Historische Aspekte.....	23
2.3 Aspekte der Neurobiologie	25
2.4 Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung	26
2.4.1 Bindungserfahrung.....	27
2.4.2 Identitätsbildung	28
2.4.3 Validierung und Invalidierung.....	29
2.4.4 Selbstwertregulation	30
2.4.5 Beziehungsfähigkeit.....	33
2.4.6 Dialektische Probleme.....	35
2.4.7 Traumatisierung.....	36
2.4.8 Schemata.....	38
2.4.9 Schuld.....	40
3. Problemfelder und konkrete Auswirkungen im Alltag.....	43
3.1 Emotionale Instabilität.....	43
3.2 Interaktionale Instabilität – Borderline und Beziehungsgestaltung	45
3.2.1 Ursprungsfamilie, Eltern und Geschwister.....	50
3.2.2 Partnerschaft.....	52
3.2.3 Freundschaften	54
3.2.4 Beziehungen zu professionell Tätigen	55
3.2.5 Alltagsbeziehungen	60
3.3 Instabilität der Identität	60
3.3.1 Das Ich-Empfinden	60
3.3.2 Grundannahmen und innere Überzeugungen	63
3.3.3 Borderline als Identität.....	64
3.3.4 Borderline als Gefährdung	65

4. Den Alltag meistern – Herausforderungen und hilfreiche Rahmenbedingungen	71
4.1 Die Stagnation überwinden.....	71
4.2 Stabilität und „Normalität“	73
4.3 Die Suche nach dem richtigen Weg.....	75
4.3.1 Ausbildung – Start unter erschwerten Bedingungen	76
4.3.2 Herausforderungen im Beruf.....	77
4.3.3 Perfektionismus.....	80
4.4 Mut zum Scheitern – mit Netz und doppeltem Boden: Hilfsangebote und Unterstützung	83
4.4.1 (Teilzeit-)Rente.....	84
4.4.2 Krisenmanagement inklusive Notfallkoffer.....	85
4.5 Selbsthilfansätze und Methoden.....	86
4.5.1 Peers im Trialog.....	86
4.5.2 Internetforen	88
4.6 Juristische Verantwortung.....	89
5. Mutter werden mit einer Borderline-Störung	91
5.1 Persönliche Erfahrungen	91
5.2 Mögliche Auswirkungen der Borderline-Störung und Unterstützungsmöglichkeiten für die Familien	98
6. Borderline in der Adoleszenz – Pubertätskrise oder ernst zu nehmende Störung?	103
6.1 Wann beginnt eine Borderline-Störung?	103
6.2 Wann macht eine fachärztliche Behandlung Sinn?	106
6.3 Ein Vokabular finden.....	108
6.4 Erste-Hilfe-Maßnahmen.....	110
7. Begleiterkrankungen und ihr Einfluss auf die Gesundheit	113
7.1 Fehlgebrauch von psychotropen Substanzen.....	113
7.2 Essstörungen.....	119
7.3 Ängste und Zwänge	122
7.3.1 Soziale Ängste und soziale Phobie.....	122
7.3.2 Posttraumatische Belastungsstörung.....	124
7.3.3 Andere Formen von Ängsten	125
7.3.4 Zwangsstörung	126

7.4	Depressionen.....	127
7.5	Impulskontrollstörungen.....	127
7.6	Dissoziation.....	128
7.7	Aggressionen.....	132
7.8	Körperliche Begleiterscheinungen.....	132
7.9	Komorbidie Persönlichkeitsstörungen.....	133
8.	Psychotherapeutische Behandlung der BPS	135
8.1	Therapieübergreifende Besonderheiten	135
8.1.1	Beziehungsgestaltung zwischen Therapeut und Borderline-Patient	136
8.1.2	Psychoedukation	138
8.1.3	Validierung.....	139
8.1.4	Behandlungsstruktur	142
8.1.5	Therapieverträge.....	143
8.1.6	Commitment.....	144
8.2	Die Dialektisch-Behaviorale Therapie.....	144
8.2.1	Dialektische Methodik.....	145
8.2.2	Elemente einer DBT.....	148
8.3	Andere Therapieansätze	166
8.3.1	Übertragungsfokussierte Therapie (TFP).....	166
8.3.2	Schematherapie (ST).....	168
8.3.3	Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT).....	170
8.4	Angehörige in die Therapie einbeziehen	172
8.5	Umfang der Therapie: ambulant oder stationär?.....	173
8.6	Medikamentöse Behandlung.....	176
8.7	Psychiatrische Zwangsmaßnahmen bei Borderline.....	177
9.	Was können Angehörige (für die eigene Gesundheit) tun?	179
9.1	Angehörige als Mit-Betroffene	180
9.2	Strategien zur Selbstfürsorge.....	181
9.3	Hilfen für den Umgang mit den Betroffenen.....	185
10.	Wie können Partnerschaften gelingen?	187
10.1	Die Zweisamkeit in den Vordergrund stellen	187
10.2	Beziehungskonstellationen	188

11.	„An mich hat keiner mehr geglaubt“ – Stagnation im Therapieprozess	191
11.1	Wenn Hilfe von den Betroffenen abgelehnt wird.....	192
11.2	Versorgungsrealität und die Folgen	194
11.3	Die richtige(n) Diagnose(n)?.....	196
11.4	Zielrichtung der Hilfen – Frage des richtigen Zeitpunktes	197
11.5	„Wasch mich, aber mach mich nicht nass“ – passive Aktivität verstehen ...	198
11.6	Einen Ausdruck für erlebtes Leid finden	199
11.7	Die Last, Verantwortung zu übernehmen	201
11.8	Einzigartig sein.....	203
12.	Älter werden mit Borderline.....	207
12.1	Gesundung.....	207
12.2	Symptomverschiebung	210
12.3	Trauerbewältigung.....	211
12.4	Zukunftsängste.....	213
	Literatur.....	217
	Über die Autoren	223