

# Besprechungsprotokoll

## **Thema der Leben zwischen den Extremen**

**Besprechung:** Was unterscheidet ein Leben mit Borderline von einem Leben ohne Borderline?

**Datum:** 14.02.2016

**Leitung:** Frau Kneist

**Protokollführer\_in:** A.J.

Nachdem ich am 14.02. das erste Mal vom ICD gehört habe, musste ich erst einmal nachrecherchieren, was das bedeutet.

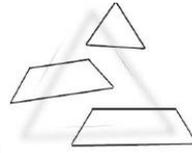
ICD = Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (engl. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) © Quelle Wikipedia.org

Nachdem werden also Diagnosen durch ICD klassifiziert und verschlüsselt. Bei Borderline gibt es 9 Kriterien um diese Psychischen Probleme „messbar“ machen:

1. Wiederholte Drohungen oder Handlungen mit Selbstverletzungen + Suizidgedanken
2. Neigung zu Ausbrüchen von Wut oder Gewalt mit Unfähigkeit zur Kontrolle explosiven Verhaltens – Hochspannung – alles als feindselig erleben
3. Starke Emotionen bzw. heftige Emotionsschwankungen
4. Substanzmissbrauch – impulsive Verhaltensweisen
5. Übertriebene Bemühungen, das Verlassen werden zu vermeiden
6. Probleme mit der eigenen Identität – Anspannungen bekommt man nicht mit
7. Wahrnehmung der Gedanken – Selbstwert
8. bei Stress -> dissoziative Symptome – nicht Herr der eigenen Sinne - Flashbacks
9. Anhaltende Gefühle von Leere

### **Angehöriger:**

- Muss sich oft neu einstelle, da Planungen oft wegen Stimmungsschwankungen nicht klappen
- langfristiger Planen, um sich und den Betroffenen besser einstellen zu können
- Angehörige flexibilisieren, vor allem bei der Pünktlichkeit
- Sollte nicht ohne Hilfe versuchen einen Betroffenen zu kurieren



### **Betroffene:**

- Sollte nach festen Strukturen leben ist sehr wichtig
- Sich Auspowern können
- Handlungsfähigkeit und Gefühle
- Versuche neue Therapien oder Therapiestrategien zu finden – wie z. B. Schematherapie

### **Besondere Kraft notwendig:**

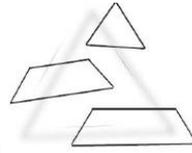
- Um für Handlungen zu funktionieren
- Eigenkonzentration
- den Gefühlen ausgeliefert zu sein
- Achtsamkeit für sich selbst
- Auf Ressourcen zurückgreifen zu können
- Mit Ängsten leben – oder sie überwinden
- Beim Anpassen wollen, obwohl „das“ auf Dauer auch ungesund ist

**DBT - Dialektisch-Behaviorale Therapie - dialektische Verhaltenstherapie Psychotherapieform – kommt heute im Rahmen der Behandlung der Borderline-Verhaltenstherapie vor** ©Quelle Wikipedia.org

- Es geht nie ganz weg, man muss lernen damit zu leben und umzugehen
- Alte Gefühle kochen hoch – was kann ich dagegen einsetzen?
- Emotionen überreagieren – zusätzlicher Druck – wie schnell wird das ausgelöst und kann man die Anspannung wegnehmen?

### **Betroffene:**

- Erleben große Erschöpfungszustände beim „ständigen Funktionieren“
- Ärgern sich über sich selbst – weil alte Gefühle zu unpassenden Situationen kommen
- Erleben Erschöpfungszustände beim ständigen Versuche zu Skillen
- Erleben Anspannungen, die ihre Wahrnehmungen verzerrt
- Erleben alles extremer und sind oft sensibler als „normale - gesunde“ Menschen
- Reflektieren, arbeiten und denken zu viel
- Verbrauchen große Ressourcen, um zu wissen, wie andere Menschen einen annehmen, bzw. annehmen würden
- Sind ihren Gefühlen und Gedanken nicht sicher und fragen sich, wie sie sich verhalten müssten, damit „ES richtig ist!“



- Können oder wollen oft ihre Gefühle nicht zeigen, aus Angst, dass sie dadurch wieder verletzt werden könnten. (Ausspruch: „Im Inneren zerreißt es einen vor Schmerz und nach Außen lächelt man!“)

Klar ist, dass Betroffene den Auslöser oft kennen und die Zusammenhänge verstehen. Sie verfügen über das Wissen dieser Krankheit und trotzdem ist und bleibt die Lebenszufriedenheit eingeschränkt.

### **Das nächste Thema am 14.03. ist:**

Kann ich meinen Gefühlen und Erwartungen trauen?

Dazu habe ich aus Wikipedia.org einen Begriff gesucht, der beim letzten Borderline-Trialog oft zur Sprache kam und ich nicht wusste, was das ist.

**Invalidierung bei Entstehung von Borderline** - „Invalidieren“ erfolgt wenn die Gefühle der Heranwachsenden dauerhaft nicht ausreichend gewürdigt und ernst genommen werden und wenn sie missachtet oder verdreht werden. Das Kind lernt dadurch nicht, wie es Erregungen benennen und regulieren und emotionale Spannungen aushalten kann. Auch als Erwachsene sind die Betroffenen oft nicht in der Lage, sich auf die eigenen Gefühle zu verlassen und diesen zu vertrauen.  
©Quelle: Wikipedia.org

**Am 11.04.2017** soll das Thema – „Borderline und Familie“ sein. Dazu kam die Frage: „Darf ich als Borderline-Patient Kinder bekommen?“

**Thema des nächsten  
Trialogs:**

**Kann ich meinen Erwartungen und Gefühlen trauen?**

**Nächster Termin:**

**14. März 2017, 18:00-19:30 Uhr**