

Besprechungsprotokoll

**Thema der Borderline und Familie
Besprechung:**

Datum: 11.04.2017

Leitung: Frau Kneist

Protokollführer_in: B.H.

„Darf ich als Borderliner einen Kinderwunsch haben?“

„Dazu gibt es kein nein. Man kann Kinder haben.“

Mütter haben Ängste in der Erziehung.

„Kleben zu viel an ihren Kindern. Nehmen selbst ihre emotionale Einstellung und die Emotionen ihrer Kinder nicht wahr.“

„Kann man Borderline vererben?“

Vulnerabilität (Reagibel reagieren) entsteht durch elterliches Verhalten/Vorbild sowie bestimmtes, angeborenes Temperament. Beides gibt in der Erziehung dem Kind eine genetische Prädisposition (Sekundäre Genetik in der man Verhaltensweisen erbt), die durch verschiedene Umweltfaktoren schneller einspringen kann. Bei jedem entwickelt sich Borderline aber anders.

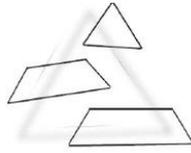
Borderline entsteht auch durch Invalidierung von Gefühlen und die sind:

Unauffällig und Auffällig, was nach Umständen stark wechseln kann.

Deswegen ist in allen unseren Beziehungen **KOMMUNIKATION** sehr wichtig! Die hilft beim erklären, verzeihen, fragen, reflektieren, wie geht es denn überhaupt meinem Kind? Fühlt sich mein Kind sicher? „*Eltern können ihr Kind sehr lieben aber es kann auch trotzdem passieren, dass es nicht oder anders beim Kind ankommt.*“ Darum ist es sehr wichtig mit Kindern oft über Gefühle reden. Das gibt unseren Kindern auch mehr Sicherheit, Verständnis und Liebe.

Es geht nicht darum alles perfekt zu machen. Es geht darum es zu probieren und nicht schnell aufgeben oder noch bevor wir angefangen haben zu reden!

Man hat umso größere Verantwortung, wenn das Kind noch klein ist.



Man muss auch wissen, wo man sich professionelle Hilfe holen kann. Oft ist es so, dass Eltern Ängste haben z. B. vor dem Jugendamt. Aber auch das Jugendamt möchte für die Kinder das Beste und Eltern sind das Beste für ihre Kinder. Es nimmt Kinder nur in den Fällen weg, wenn es sonst keine anderen Möglichkeiten gibt.

1. Man kann an der Dünnhäutigkeit wenig ändern, sowie alle andere auch.

2. Aber wichtig ist, was für Fertigkeiten man wahrnimmt und benutzt! Damit können wir viel beeinflussen!

3. Epi Genetik heißt, welche Gene sind aktiv und welche nicht (Stress, Lernfähigkeit, ...). D.h. auch wenn eine genetische Prädisposition vorhanden ist, muss die Krankheit bei günstigen Umweltbedingungen nicht ausbrechen.

„Man hat Angst, fühlt sich total ungeholfen und unverstanden.“

Oft ketten sich daran auch andere Krankheiten...auch Zwangskrankheiten.

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, verbraucht das viel von unserer Kraft. Wenn man vorher nicht wusste, warum bin ich anders als andere, verursacht das viele Schwierigkeiten. Die müsste man nicht haben, wenn man sich früher behandeln lassen würde.

Dafür ist eine DBT-Einstellung sehr wichtig, in der man annimmt, dass jeder für sich das Beste macht, was man JETZT kann, mit den Fähigkeiten und Möglichkeiten in der Beziehung...wo beide Seiten *„Miteinander wollen.“* Man erlernt Radikale Akzeptanz, nicht aufgeben und sich mit Trauerarbeit konfrontieren.

Wenn man weiß, wie man damit umgehen kann, wenn man viel Therapie gemacht hat, sieht man dann auch Unterschied...es ist auch viel Übung darin aber weil man sensibler ist, tut man sich oft schwerer.

„Als Eltern macht man sich oft Sorgen, dass man die Kinder deswegen verliert.“

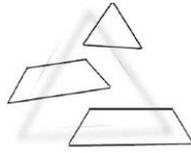
„Kranke Mutter hat Sorgen um ihre Tochter, dass sie es später auch bekommt.“

„Und ich habe es als Kind gehabt und habe auch Sorgen als schon Erwachsene, dass ich so werde, dass ich es haben werde.“

„Mami, du kannst mich doch nicht vor Allem beschützen.“

Es gibt viele verschiedene Arten, Borderline zu haben. Wenn man fünf von neun Diagnosekriterien haben muss, gibt es 256 verschiedene Kombinationen von Symptomen.

Angehörige sind davon auch sehr betroffen (Ängste, Schmerz, ...)



Kind muss es erstmal einordnen und dann kann es verstehen. Aber dazu ist es wichtig das dem Kind erklären... ihrem Alter entsprechend.

Kinder kriegen es sowieso mit, die wissen, dass mit uns etwas ist. Aber wichtig ist es dem Kind erklären und es nicht damit alleine lassen...weil es davon überfordert wird. Ob es in der Lage ist es zu verstehen, ob es nachvollziehen kann, bestimmt unsere Art und Weise wie man es dem Kind entsprechend versucht zu erklären.

In der Stiftung Waisenhaus gibt es Beratung für Kinder psychisch erkrankter Eltern. Früher könnte man dahin als Alleinerziehende gehen.

Bücher:

Borderline und Mutter sein.

ALAN E. FRUZZETTI: The high-conflict couple

Es gibt außerdem Borderline DBT-A-Skills für Jugendliche und Eltern.

Kinder übernehmen viel Verantwortung für ein erkranktes Elternteil. Das kann ein emotionales Trauma verursachen.

Wichtig ist ihm altersgerecht alles erklären. Dem Kind zugeben, dass da etwas ist, was er auch richtig gemerkt hat. Und dass man dazu selbst steht, was man gemacht hat.

Wichtig ist Kinder validieren (=ihre Wahrnehmung/Gefühle bestätigen). Ich muss mich erst selbst wahrnehmen können und meine Emotionsregulation kennen. Kinder haben es damit schwerer, weil sie dafür noch nicht reif genug sind.

Wichtig ist, dass man eine Atmosphäre zu Hause hat, wo man Fehler zugeben kann.

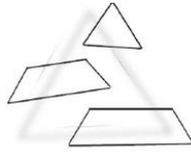
„Wollte Alles anders machen als meine Mutter.“

„Ich komme aus einer kalten Familie und habe meine Kinder mit Liebe erdrückt. Ich habe meiner Tochter bis heute meine Diagnose nicht gesagt. Ich schäme mich dafür, ich denke es ist schon spät.“

„Ich habe es nie mit meiner Familie kommuniziert.“

Hilfreich Haltung in Stresssituationen dem Kind gegenüber: Ich bin jetzt überfordert, aber ich kümmere mich darum. (Damit das Kind sieht, dass man Verantwortung für sich selbst übernimmt).

Akzeptanz gehört dazu: *„Ich komme damit nicht klar, ich brauche Zeit. Ich bin gerade im Stress, geh zur Omi. Ich komme später, dann können wir zusammen reden.“* – Es muss nicht perfekt sein und man muss nicht gleich über die eigene Gesundheit reden.



Eltern möchten es aber häufig nicht wahrnehmen, wenn die eigenen Kinder sagen, „Du brauchst Hilfe!“

Man muss aufpassen, dass die Kinder nicht die Verantwortung übernehmen. Weil es sehr belastet, auch noch im Teenager Alter.

Man kann auch nicht sagen, es passiert nie wieder. Ich kann nur dran bleiben, ich kann daran arbeiten.

Kinder wollen dann weit weg von der Familie in die Welt, wenn ihnen die Verantwortung zu groß ist.

„Man hat beide Wege ausprobiert, aber dann war es sowieso schlimmer. Man kennt den richtigen Weg nicht.“

„Als ich darauf angesprochen wurde, dass ich nervös bin, habe ich mich noch mehr aufgeregt. Ich spürte wie meine Mauer kaputt gemacht wird und damit bin ich in Angriff gegangen.“

Wenn es „schleudert,“ (Bild für Hochspannung aus dem Kinderbuch „Mama, Mia und das Schleuderprogramm) bedeutet, dass man nicht in der Lage ist Informationen aufnehmen und reagieren, weil man sehr große innerliche Anspannung hat. Dafür kann man mit Stresstoleranzskills arbeiten.

In der DBT arbeitet man bewusst gemeinsam darauf hin, erstmal:

1. das Problem sehen
2. es akzeptieren
3. es lösen
4. nicht verlangen alles perfekt machen

Thema des nächsten
Trialogs:

Positive Eigenschaften von Borderline “

Nächster Termin:

09. Mai 2017, 18:00-19:30 Uhr