

Besprechungsprotokoll

Thema der Besprechung: Nähe und Distanz

Datum: 10.05.2016

Zeit: 18:00-19:30 Uhr

Ort: Markuskrankenhaus FfM, Haus C

Eingeladene Teilnehmer_innen: Angehörige, Professionelle und Betroffene

Leitung: Frau Kneist

Protokollführerin: Sch., T.

Anwesende: 6 Angehörige, 4 Professionelle, 13 Betroffene

Einstieg:

Zu Beginn des Trialogs wurde auf die Gruppenregeln hingewiesen und eine Vorstellungsrunde durchgeführt.

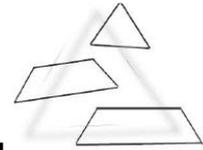
Nachbesprechung des letzten Termins:

- Kurze Zusammenfassung des letzten Termins (Bericht vom bundesweiten Trialog)
- Interessante Fakten wiederholt
- Zusammenfassend positives Feedback und Dank für das umfassende Protokoll

Fragen vor dem eigentlichen Thema:

Vor Ansprechen des eigentlichen Themas kam die Frage auf, ob und mit welchen Techniken „Hirnblockaden“ beeinflussbar sind (ähnlich wie zum Beispiel bei schulischem Lernen).

- DBT als eine Technik benannt
- Bei Hochspannungsmomenten ist das Denken beeinträchtigt (Problemlösefähigkeit ausgeschaltet)
- Skills (Stresstoleranzskills) zur Spannungsreduktion um „wieder denken zu können“
- Bei Schwierigkeiten Skills anzuwenden, Hinterfragung sinnvoll, warum diese Schwierigkeiten bestehen
- Skills sind individuell zu betrachten (nicht alles hilft bei allen), Ziel ist eine schrittweise Reduktion der Anspannung (nicht komplettes Weggehen)
- Wichtig, Frühwarnzeichen zu beobachten und wahrzunehmen (lange Übung erforderlich), z.B. durch



Achtsamkeit, Verhaltensanalyse

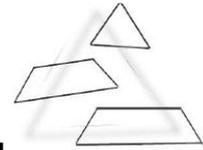
Diskussion, ob Borderline-Störungen heilbar sind (pos. und neg. Erfahrungsberichte), Betonung, dass es wichtig ist, mit der Erkrankung besser umgehen zu können

Es kam weiterhin die Frage auf, ob es sinnvoll ist, Stressoren zu reduzieren. Als Beispiel wurde die Frage aufgeworfen, ob es Sinn macht, einen stressigen Job aufzugeben, bzw. dies als Angehöriger zu empfehlen

- Individuelle Entscheidung, sollte vom Betroffenen getroffen werden
- Als Betroffener jedoch auch radikale Akzeptanz wichtig (dass man vielleicht nicht mehr so viel leisten kann wie früher)
- Bewältigungsstrategien zum Umgang mit stressigen Situationen sinnvoll (siehe Skills)
- Ggf. Alternativen betrachten (z.B. Umstrukturierung im Job)
- Als Angehöriger achtsame und offene Haltung bewahren und die Betroffenen in den eigenen Entscheidungen unterstützen

Erste Gedanken/Ideen zum Thema:

- Einführung aus dem Manual zur DBT-Skills-Gruppe
- Auffälligkeiten in den Bereichen
Emotionale Regulation
Denken (Dissoziationen, Flash Backs, negative Grundannahmen)
Selbstwahrnehmung
Verhaltensebene
Zwischenmenschliche Beziehungen (intensive aber unsichere Beziehungen)
- Als negative Grundannahmen bspw.:
„alleine bin ich nicht überlebensfähig“,
„wenn mir jemand zu nahe kommt, bin ich in Gefahr“,
„wenn jemand sieht, wie ich wirklich bin, werde ich verlassen“,
„wenn mir jemand zu nah kommt, werde ich gefährlich und schade dem anderen“
- Beziehungen oft mit vielen „Auf's und Ab's“ verbunden, Wechsel zwischen Über- und Abwertung
- Schwierigkeiten, alleine zu sein



**Erfahrungsaustausch
zum Thema Nähe und
Distanz**

- Zusammenhang zu dem Thema Missbrauchserfahrungen in der Vorgeschichte (bei 60% der Betroffenen)

„Ich hasse dich, verlass mich nicht!“

Im Gesprächsverlauf kamen diverse Erfahrungen und Gedanken zur Sprache:

- Schwierigkeit, auch sich selbst zu finden (die eigene Identität finden, sich selbst lieben lernen)
- Schneller Wechsel zwischen „auf den Sockel stellen“ und großer Abneigung oder Hass, d.h. Wechsel zwischen Extremen durch Schwarz/weiß-Denken
- Schnelles Beenden von Beziehungen bei ersten Konflikten
- Auch stabile Beziehungen über Jahre und Jahrzehnte möglich

Frage einer Angehörigen, den Wunsch nach Distanz zu akzeptieren, oder dennoch die Nähe zu suchen

- Unterschiedliche Perspektiven des Distanzwunsches möglich (Distanz als „Provokation“, um zu sehen, wie stark die Bindung ist vs. Realem Wunsch nach Abstand und Wunsch danach, dass dieses Bedürfnis erkannt und respektiert wird)
- Unterstützung / Beratung der Angehörigen in diesem Zusammenhang auch sinnvoll
- Ggf. als Angehöriger auch signalisieren, wenn die eigenen Grenzen erreicht sind (sich auch klar eigene Grenzen setzen) > Gefahr der Koabhängigkeit
- Stichwort „Beziehungswippe“ (Abstand lassen kann auch eine neue Chance bedeuten)
- Gesunde Kommunikation mit der Betroffenen herstellen und den eigenen Wunsch nach Nähe kommunizieren, aber auch den Wunsch nach Distanz akzeptieren, wenn so gewollt

**Thema des nächsten
Triologs:**

Andere Therapiemöglichkeiten bei Borderline (Bsp. Schematherapie)

Buchvorstellung

Nächster Termin:

14. Juni 2016, 18:00-19:30 Uhr