

Besprechungsprotokoll

Thema der Leben zwischen den Extremen

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

Datum: 14.02.2016

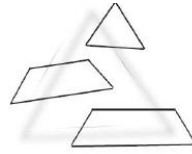
Leitung: Frau Kneist

Protokollführer_in: M.O.

Laut ICD 10 -Katalog gibt es 9 Kriterien für die Diagnose Borderline, von denen 5 erfüllt sein müssen:

1. wiederholte Selbstverletzung, Suizid-Gedanken und -Androhung
2. starke Wutausbrüche
3. starke, schnelle Emotionsschwankungen
4. innere Leere
5. große Angst, verlassen zu werden
6. Instabilität in Beziehungen
7. Probleme mit der eigenen Identität
Wer oder was bin ich, was macht mich aus
8. impulsives Verhalten
Substanzmissbrauch, Kaufen, Essen, Erbrechen, Sexualekontakte
9. Probleme in (Selbst-)Wahrnehmung und Gedanken
unter Stress paranoide Symptome, dissoziative Symptome,
neben sich stehen, Realität wie Traum,
Flashbacks (schmerzhaftes vergangenes Erleben wird gegenwärtig
wahrgenommen)

Die Kriterien sollen zu einer Klassifizierung führen, die ein Messbarmachen ermöglicht.



Wie wirken die Symptome sich aus ?

Die Empfindungen bei Borderline sind nicht so viel anders, aber so viel heftiger.

Welch ein Kraftakt damit umzugehen, den Gefühlsschwankungen nicht ausgeliefert zu sein. Behindernd bei Stimmungsschwankungen ist das klare, mentale, verstandesmäßige Erkennen der Probleme. Die Gefühlsqualität wird dadurch noch nicht besser. Die heftigen Emotionen in den Griff zu bekommen ist das Kernstück. Ist die Hochspannung so heftig, dass sie das Denken/Erleben total verändert, ist es schwer aus diesem Zustand herauszukommen. Hier können Indikatoren helfen, anhand derer man merkt, wie schlecht es einem geht. Wichtig ist, das zu merken und sich Zeit zu geben. Anspannung mitzukriegen ist auch schwierig, weil sie sehr unterschiedliche Qualitäten hat. Anspannung beeinflusst die Wahrnehmung. Geht die Anspannung runter, wird die Wahrnehmungsverzerrung weniger. Anspannungsregulierung ist erschöpfend. Deshalb sich damit abfinden, dass es nicht ganz weg geht und dass es stetiges Lernen ist.

Ich bin reflektiert - es geht mir trotzdem nicht besser.

IMMER und NIE - geht nicht !!

Genesung ist so individuell !!

Zwischen schwarz und weiß das Grau finden

Wenn Angst in die Isolation treibt, ist eine Möglichkeit, mit dem alten Angstgefühl bewusst auf Kontakt zu gehen.

Wie bei Angst vor - beruflichen Aufgaben

- zwischenmenschlichem Kontakt

- der subjektiven Willkür des Individuums ausgeliefert zu sein

Sich auf Risiken einzulassen macht die Angst unberechenbar.

Gesundes Vertrauen oder Naivität und Blauäugigkeit ?

Mit Bauchgefühl oder Denken entscheiden ?

Man kann sich selber so im Weg stehen !

Ich hab`s verstanden, warum funktioniert es trotzdem nicht ?

Zu fühlen ist wichtig !

Häufig will man Trauer nicht fühlen, sondern – viel arbeiten

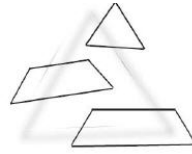
- viel trinken....

Hilfreich ist mit dem Körper zu arbeiten (Yoga, Tanzen), weil dort die Gefühle gespeichert sind . Dann fangen auch die Gefühle an sich zu bewegen.

Wie stelle ich mich jetzt am besten dar, um anzukommen ? Ich bin mir meiner Gefühle und Gedanken nicht sicher, wie muss ich mich verhalten, damit es richtig ist ?

Es geht nicht um FUNKTIONIEREN WOLLEN, sondern um LEBEN SPÜREN.

Skills zu verwenden gibt einem die Chance, das Aktuelle und das Alte zu unterscheiden. Es



Leben zwischen den Extremen **Borderline-Trialog**

gibt auch gedankliche Skills.

Es geht um Struktur und Flexibilität.

DBT gibt eine starke Struktur (Behandlungsvertrag)

aber auch Flexibilität (auf das Akute eingehen). DBT hilft, das Leben zu managen. Überleben UND Job geht. Manche Situationen machen nichts mehr aus, suizidaler Druck und Gedanken sind weniger.

Kann man sagen, es funktioniert, aber ich bin noch nicht froh, dann ist eine andere Therapieform gefragt:

Wenn das kognitive Lernen ausgeschöpft ist, geht es um eine Therapiestrategie, die mehr an die Emotionen kommt.

Schematherapie

Imaginationstherapie

evtl. tiefenpsychologische Therapie

Invalidierung spielt eine große Rolle bei der Entstehung von Borderline.

Was du gerade fühlst stimmt nicht.

Es jemand recht machen zu wollen ist kontraproduktiv.

Sei wie du bist. Nicht nach dem Mund reden oder anpassen.

Man lebt mit negativen und positiven Eigenschaften, gerade die Mischung macht's.

Erfahrungen:

Als Angehöriger sollte man flexibel sein, das kann Druck aus der Situation nehmen, Zusagen sollten eingehalten werden.

Ein Punkt, der das Leben schwer macht, sind Stimmungsschwankungen, die ich nicht regulieren oder kontrollieren kann. Ich habe keine Planbarkeit.

Langfristiges Planen kann hilfreich sein, man kann sich auf etwas einstellen.

Ein fester Rhythmus kann hilfreich sein.

Struktur kann hilfreich sein.

Die Angehörigen teilhaben lassen hilft, um denjenigen gerecht zu werden.

Gefühle kontrollieren bedeutet sich mit sich selbst beschäftigen. Andererseits will und muss ich mich auf meine Arbeit konzentrieren, mit körperlichen Auswirkungen. Deshalb kann ein Job sinnvoll sein, bei dem beides vereinbar ist, evtl. unter der beruflichen Qualifikation und mit weniger Geld arbeiten.

Thema des nächsten

Kann ich meinen Erwartungen und Gefühlen trauen?

Trialogs:

Nächster Termin:

14. März 2017, 18:00-19:30 Uhr