

Borderline – Was mir geholfen hat (als BetroffeneR, AngehörigeR oder Profi)

- Einsicht. Der Wunsch, dass etwas besser werden soll. Die Kunst, aus den vielen Angeboten was rauszusuchen, was hilfreich ist.
- Verstanden zu werden. Dass es andere gibt, die dasselbe haben, dass es einen Namen hat. Jemand, der einen ernst nimmt und einfach nur da ist und aushält, ohne sofort helfen zu wollen.
- Offenheit über eigene Gefühlszustände. Die Masken fallen lassen.
- Therapeuten, die sich auskennen. Andere Betroffene, die schon weiter in ihrer Genesung sind.
- Angehörige: als Familie zusammenzuhalten z.B. gegen Ausgrenzung.
- Der Wunsch, eine Familie / Kinder zu haben und gut für die sorgen zu können.
- Aufklärung über Entstehung und verschiedene Ausprägungen der Krankheit (nicht alle Borderliner haben Mißbrauchserfahrungen und verletzen sich selbst)
- Ängste vor dem Gesundsein überwinden (z.B. allein zu sein oder positive Aspekte der Krankheit zu verlieren)
- Achtsamkeit. Für Betroffene in Liebe da zu sein. Als Angehörige aus Selbstanklage aussteigen und sich selbst liebevoll begleiten (Selbstmitgefühl), um Stärke für Betroffene zu haben.
- Austausch mit anderen Angehörigen, weil die die Krankheit verstehen.
- Mehr Aufklärung der Öffentlichkeit.
- Die richtige Diagnose – vorher viele Jahre in Kliniken mit allen möglichen Diagnosen. Erst mit richtiger Diagnose war hilfreiche ambulante Therapie möglich.
- Verantwortung für ein Haustier.
- Menschen / Orte, die einen nicht hängen lassen und wo man so sein darf, wie man ist.
- Nicht aufgeben. Jeder findet seinen Weg.
- Jemand, der einem zur Seite steht und nicht aufgibt.
- Nach der Therapie dranbleiben und Gelerntes nicht im Schrank verstauben lassen.
- Schlechte Tage nicht überbewerten – die hat jeder mal.
- Dankbarkeit für Borderline – ist eine Krankheit, die den Betroffenen auch viel Kraft mitgibt.
- Stabilität, Vertrauen, Halt von den Angehörigen zu bekommen.
- Menschen, die einen ohne Worte verstehen.
- Berufliche Reha und Therapien.

- Unterstützung durch die Familie, die Freiräume zum Gesundwerden schafft.
- Ein neuer Start in einer neuen Stadt. Neue Perspektiven.
- Wissen, was mit einem los ist – einen Namen dafür haben.
- Die Klinik, die mich in meiner schlimmsten Zeit aufgefangen und stabilisiert hat.
- Die ambulante DBT-Gruppe, die bis heute nachwirkt.
- In der Gegenwart leben und kleine Dinge genießen.
- Meine therapeutische Borderline-WG.
- Liebe, Respekt und Wertschätzung als Profi für die Menschen, mit denen ich arbeite. Immer weiter von den Betroffenen und Angehörigen dazulernen, auf der Arbeit und beim Dialog.
- Konstante Unterstützung von Angehörigen und Freunden, auch wenn man mal was falsch macht. Unterstützung statt Druck.
- Als Profi: Humor. Fachliche Schulungen. Handwerkszeug zu bekommen. Vertrauen, das Betroffene einem entgegenbringen und die Bereitschaft, gemeinsam nach einem Weg zu suchen. Ein gutes Team, das einen unterstützt.
- Als Profi: sich mit Betroffenen auf Augenhöhe begegnen. Betroffene so annehmen, wie sie sind. Fehler eingestehen und nicht zu viel professionelle Distanz wahren.
- In Phasen, wo es mir schwer fiel, Verantwortung für mich zu übernehmen, hat mir die Verantwortung für meine Katzen geholfen.
- Ein Kind zu bekommen und in eine Pflegefamilie zu geben, weil ich psychisch noch nicht in der Lage war, ein Kind zu erziehen. Erst gesund werden, damit das Kind nicht dasselbe durchmachen muss wie ich.
- Den Schritt noch mal in stationäre oder ambulante Therapie wagen.
- Mit dem Hund spazieren gehen.
- Sich selbst was Gutes tun, nicht immer nur den anderen.
- Mir die Erlaubnis gegen, nicht jederzeit Verantwortung für mich selbst übernehmen können zu müssen. In der Familie den Freiraum haben, für einen gewissen Zeitraum (2h, einige Tage) keine Verantwortung tragen zu müssen. Mich nicht so runterwirtschaften zu müssen, dass erst eine Klinikeinweisung mir die Verantwortung wegnimmt.
- Als Angehöriger für Betroffene zuverlässig da sein und zuhören. Mich selbst so akzeptieren, wie ich bin. Ein Hobby, das hilft, runterzukommen (Motorradfahren).
- Informationen über die Krankheit, die Angehörigen helfen, Betroffene besser zu verstehen.
- Fragen von Angehörigen, die helfen besser zu beschreiben, was mit einem ist.
- (Traumatisierenden) Angehörigen nichts von der Diagnose erzählen zu müssen, damit sie nicht gegen einen verwendet werden kann.

- Vom Jugendamt gezwungen werden, Therapie zu machen. Eine Jugendamt-Mitarbeiterin, die sich mit Borderline auskennt.
- Rückmeldungen an Angehörige / Eltern, wie deren Selbstbeschuldigungen ankommen. Beschreiben, wie und was man fühlt, damit Angehörige besser nachvollziehen können.
- Statt nach Ursachen zu forschen in die Zukunft schauen (Vergangenheit kann man nicht mehr ändern). Schuldzuweisungen an Angehörige bringen nichts. Forderungen nach Erklärungen auch nicht. Unterschiedliche Wahrnehmungen nebeneinander stehen lassen, auch wenn's schwer fällt.
- Passendes Umfeld schaffen, das zum jetzigen Zeitpunkt hilfreich ist (z.B. in WG wohnen, weil man sich noch nicht zutraut, allein zu wohnen)
- Als Therapeutin Wertschätzung für Patienten haben, trotz Gewalterfahrungen / Traumata zu überleben. Selbstverletzung und anderes selbstschädigendes Verhalten als Überlebensstrategien sehen und dass hilfreichere Strategien noch fehlen.
- Angehörige als Ansporn nehmen für Genesung – sie nicht weiter verletzen zu wollen.
- Auf mein eigenes Wissen vertrauen: ich bin etwas, ich weiß etwas, ich kann etwas.