

Prof. Dr. Dr. med. Frank Schneider

Borderline

**Der Ratgeber für Patienten
und Angehörige**

- **Verstehen**
- **Vorbeugen**
- **Helfen**

Unter Mitarbeit von Sabrina Weber-Papen

HERBiG GESUNDHEITSRATGEBER

Inhalt

Einführung: Eigene Gefühle und die der anderen 11

Borderline: Eine schwere Erkrankung 15

»Grenzgänger« 17

Persönlichkeitsstörungen 19

Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung vom
Borderline-Typ 22

Störung der Gefühlsregulation 25

Störung der Identität 28

Störung der sozialen Interaktion 29

Weitere Symptome 32

 Selbstschädigendes Verhalten 32

 Veränderte Wahrnehmung 33

Suizidalität 34

Zusammenfassung 39

Welche Ursachen hat Borderline? 41

Biologische Faktoren	41
Gibt es ein »Borderline-Gen«?	42
Auffälligkeiten im Gehirn?	43
Die Botenstoffe im Gehirn	45
Weitere biologische Einflussfaktoren	45
Psychosoziale Faktoren	46
Vulnerabilitäts-Stress-Modell	50
Zusammenfassung	51

Der Weg zur Diagnose 53

Wer kann die Diagnose stellen?	54
In welchem Alter kann man die Krankheit feststellen?	56
Wie wird eine Diagnose gestellt?	60
Wann wird die Diagnose gestellt?	63
Wie sicher ist die Diagnose des Arztes?	64
Zusammenfassung	65

Borderline kommt selten allein 67

Depressionen 68

Ursachen der Depression 72

Therapie der Depression 75

Angststörungen 79

Agoraphobie 80

Panikstörung 81

Soziale Phobie 82

Spezifische Phobien 86

Generalisierte Angststörung 86

Therapie der Angststörungen 87

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 87

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
(ADHS) 91

Essstörungen 93

Anorexia nervosa 95

Bulimia nervosa 98

Binge-Eating-Störung 98

Suchterkrankungen 99

Zusammenfassung 105

Psychotherapie 107

Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) 110

 Skillstraining in der Gruppe 115

 Innere Achtsamkeit 116

 Stresstoleranz 116

 Umgang mit Gefühlen 119

 Zwischenmenschliche Fertigkeiten 121

 Selbstwertsteigerung 121

 Einzeltherapie 121

Schemafokussierte Therapie (SFT) 124

Übertragungsfokussierte Therapie (TFP) 129

Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) 132

Zusammenfassung 134

Behandlung mit Medikamenten 137

Antidepressiva 140

Stimmungsstabilisatoren 141

Antipsychotika 142

Benzodiazepine 143

Zusammenfassung 143

Psychosoziale Behandlung 145

- Ergotherapie 146
- Sport- und Bewegungstherapie 146
- Entspannungsverfahren 147
- Kreativ-künstlerische Therapien 148
- Einrichtungen des Betreuten Wohnens 148
- Tagesstrukturierung 150
- Sozialpsychiatrische Dienste 151
- Zusammenfassung 152

Borderline-Patienten: Ihre Angehörigen und Freunde 153

- Informationen und Ausgleich sind wichtig 153
- Borderliner als Partner 155
- Borderline-Patienten als Eltern 158
- Zusammenfassung 159

Recht und Gesetz 161

- Was tun bei Suiziddrohungen? 162
- Vollmachten und Verfügungen des Betroffenen 163
 - Vorsorgevollmacht 163
 - Patientenverfügung 164

Gesetzliche Betreuung und Betreuungsverfügung	164
Schwerbehinderung	166
Frühberentung	167
Zusammenfassung	168

Service 171

Glossar	172
Sinnesbezogene Stresstoleranz-Skills zur Krisenbewältigung	186
Krisenplan	188
Liste angenehmer Aktivitäten	189
Verhaltensanalyse	193
Hilfreiche Adressen und Internetseiten	194
Hilfen im Notfall	199
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	200
Register	201