

RATGEBER

Borderline: Das «Leben an der Grenze»

Sie sind impulsiv, emotional instabil, leiden an starken inneren Spannungen, erleben ein Auf und Ab ihrer Gefühle, spüren sich und ihren Körper nicht mehr. Für an Borderline erkrankte Menschen ist die richtige therapeutisch-psychiatrische Behandlung entscheidend.

chr. «Ich möchte den Menschen nahe sein. Doch wenn ich das Gefühl habe, verstossen zu werden, verletze ich mich selbst, manchmal möchte mich auch umbringen ...», sagt eine Borderline-Patientin zu ihrem Therapeuten in der Psychiatrischen Klinik Waldhaus der PDGR in Chur. «Verlassenheitsgefühle, Gefühle nicht geliebt zu werden, drücken sich oft in Selbstverletzungen aus, manchmal auch nehmen Suizidgedanken überhand», erklärt dazu Franco Arnold, Leitender Psychologe in den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) in Chur.

Wenn man sich nicht mehr spürt

Arnold behandelt regelmässig Borderline-Patienten. «Unerträgliche innere Spannungen, massive Schwierigkeiten, mit den eigenen Gefühlen umzugehen, kennzeichnen Menschen mit einer emotional instabilen Persönlichkeit.» 70 Prozent der Betroffenen würden sich selbst verletzen, sich ritzen, sich mit einer Zigarette brennen, mit der Faust in die Wand hauen oder sich auch mit Drogen und Alkohol betäuben. Viele leben einen «chaotischen, seifenoper-ähnlichen Lebensstil», wie Arnold es formuliert. Dieser Lebensstil, geprägt durch nahezu routinemäs-



Borderline-Patienten können lernen, mit ihrer Krankheit besser umzugehen. Bilder Susi Haas

sige Krisen wie schlimme Streitigkeiten, Untreue – denn ohne diese Dramen wäre das Leben hohl, leer, langweilig – ist Teil der der Persönlichkeitsstörung, unter der die Betroffenen leiden.

«Borderline-Betroffene fühlen sich häufig nicht geliebt, nicht gebraucht, nicht angenommen, leiden unter Verlassenheitsängsten und beenden deshalb oft einfach Beziehungen. Das soziale Gefüge wird dann mit der Zeit sehr brüchig.» Franco Arnold stellt aber auch fest, dass Betroffene lernen, dass Elend, Krankheit und Schwächung Liebe und Sorge zur Folge haben.

Borderline hat viele Gesichter. Darum wurden neun diagnostische Kriterien entwickelt, die von Verlassenheits- und Panikgefühlen über Zerrissenheit zwischen starker Liebe und Hass bis zum Verlust der Selbstkontrolle, Leeregefühlen und Wutausbrüchen reichen. Daran erkennen die Fachleute, ob eine Borderline-Erkrankung vorliegt.

Ein Erste-Hilfe-Koffer

«Ganz wichtig ist, dass Borderline-Patienten psychologisch-psychiatrische Unterstützung erhalten. Denn die richtige Therapie hat grossen Einfluss auf die Krankheitsdauer.»



Franco Arnold hilft Borderline-Patienten und Angehörigen.

Dabei erlernen Betroffene Strategien, um mit dieser Persönlichkeitsstörung gut leben zu können. Arnold arbeitet unter anderem mit der sehr effektiven DBT-Methode (Dialektisch-Behaviorale Therapie). Hier geht es unter anderem darum, das Verständnis für die eigene Krankheit zu fördern, den Umgang mit den inneren Spannungen zu erlernen und Strategien zu vermitteln, um Verhaltensveränderungen zu erzielen. «Wir erarbeiten unter anderem gemeinsam mit dem Patienten eine Art Erste-Hilfe-Koffer – den 'Notfallkoffer' –, der hilfreiche Utensilien im Umgang mit den inneren Spannungen enthält – so beispielsweise den 'Stress'-Ball.»

Anstatt also sich selber zu ritzen, greift der Betroffene zu einem stacheligen Plastikball, mit dem er über seine Haut fährt, damit einen Reiz erschafft, um sich wieder zu spüren. «Es sind oft kleine Dinge», so Arnold, «aber sie sind entscheidend dafür, den inneren Spannungen entgegenzuwirken. Wir erklären auch, was Gefühle sind, welche Funktion sie haben und wie man mit ihnen umgeht. Gleichzeitig werden auch zwischenmenschliche Fertigkeiten geübt. Ziel ist es, dass Betroffene ein selbstbestimmtes Leben führen können.»

■ BORDERLINE

Anlaufstelle PDGR

Borderline-Patienten und Angehörige finden fachliche Hilfe bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden in Chur (PDGR). Erste Anlaufstelle kann auch der Hausarzt sein.

Infos

www.pdgr.ch, www.borderline-selbsthilfe.ch, www.borderline.ch, Tel. PDGR 058 225 25 25

Vortrag

«Borderline – Leben an der Grenze», 26. März 2013, 19 Uhr, Mehrzwecksaal Klinik Waldhaus Chur, Referent: Dr. phil. Franco Arnold, Psychologe

■ TIPPS ...

... für Borderline-Patienten:

- Suchen Sie sich psychologisch-psychiatrische Unterstützung.
- Finden Sie Alternativen zum selbstverletzenden Verhalten (statt sich beispielsweise zu ritzen).
- Geben Sie sich ab und zu die «Erlaubnis», sich etwas Gutes zu gönnen, beispielsweise einen Ausflug.

... für Angehörige:

- Hilfe bei psychologisch-psychiatrischen Fachkräften suchen
- Sich bewusst machen, was ich für mich selbst tun kann, damit es mir besser geht
- Nicht die ganze Verantwortung für das Verhalten des Patienten übernehmen