

## RATGEBER

# Borderline-Patienten: «Halt mich fest, aber rühre mich nicht an»

Viele Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung sind feinfühlig, intelligent und diszipliniert. Doch sie leiden unter ihren Ängsten, Krisen, Gefühlsschwankungen, ihrem «Anderssein». Hilfe finden sie in der Psychotherapeutischen Tagesklinik Waldhaus, Chur.

«Borderline-Patienten können gut mit ihrer Persönlichkeitsstörung leben, sie müssen einfach wissen wie», sagt Rahul Gupta, Leitender Arzt Spezialpsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR). Das Wie erlernen die Patienten mit einer Emotional instabilen Persönlichkeitsstörung, wie der Begriff Borderline (Grenzlinie) in der Fachsprache genannt wird, während einer meist ambulanten Therapie in der Klinik Waldhaus in Chur.

Oft sind junge Frauen zwischen 16 und 25 Jahren betroffen. Ihr Leben ist ein Auf und Ab der Gefühle. «Entweder ist der Motor überhitzt oder unterkühlt», bringen Rahul Gupta und Werner Guler, Stationsleiter Spezialpsychiatrie an der Psychotherapie Tagesklinik Waldhaus, das Borderline-Erleben Betroffener auf den Punkt. Betroffene könnten nur noch zwischen «gut oder böse» und zwischen «schwarz oder weiss» unterscheiden. «Der Alltag der Patienten ist geprägt von Krisen, Beziehungskonflikten, Verlassensängsten, sozialen Schwierigkeiten und manchmal von selbstschädigendem Verhalten wie Drogen- und Alkoholmissbrauch, Fressanfällen, chronischer Suizidalität oder Selbstverletzungen.» Hinter diesen Auswirkungen und den typischen inneren Widersprüchen wie «ich hasse dich, verlass mich nicht»,

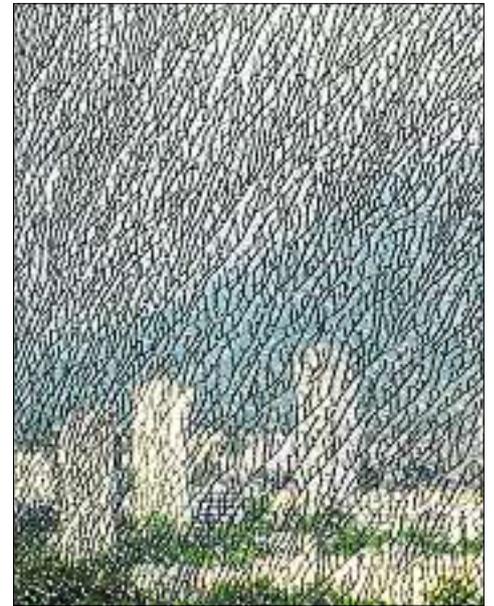
«halt mich fest, aber rühre mich nicht an» steckt jedoch etwas ganz anderes.

## Die Ursache

Die Psychiatrie führt Borderline-Störungen in vielen Fällen auf frühkindliche Störungen zurück. Auslöser können traumatische Erlebnisse, wie sexueller Missbrauch, körperliche Gewalt oder emotionale Vernachlässigung sein. Nach Jahren erst wird die emotional instabile Persönlichkeitsstörung sichtbar. Die Kinder haben in dieser Zeit gelernt, belastende Ereignisse abzuspalten. Solche Überlebensstrategien münden dann oft in Borderline-Störungen, die häufig von anderen psychischen Erkrankungen begleitet werden.

## Die Therapie – Hilfe zur Selbsthilfe

An der Klinik Waldhaus in Chur werden die Probleme mit den Patienten besprochen. «Wir setzen in erster Linie bei der Verhaltenstherapie an und bieten Hilfe zur Selbsthilfe», erklären die erfahrenen Fachleute Rahul Gupta und Werner Guler. Derzeit sind bei ihnen acht junge Frauen in Behandlung. In Einzel- und Gruppentrainings lernen sie Fertigkeiten, wie sie besser und anders mit ihren inneren Spannungen, Gefühlen, dem Stress umgehen können. Dabei spielen



durchaus auch scharfe Chilis eine wichtige Rolle. «Denn wer in eine Chilischote beisst, erlebt einen (gewollten) Schmerzreiz. Auf diese Art lenken wir den Fokus auf das Fühlen, Schmecken und Riechen statt auf selbstzerstörerisches Handeln.»

Das Therapiekonzept beruht auf fünf Säulen: Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten (soziale Kompetenzen) und Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwert. «Wir fordern viel von unseren Patienten; wir erwarten, dass sie mitarbeiten, sich nicht selbst verletzen, dass sie sich darauf einlassen, neue Wege zu gehen unter liebevoller Anleitung.» Eine Therapie dauert rund sechs Monate, manchmal weniger lang, manchmal länger. Ziel ist es, dass Betroffene wieder ein selbstbestimmtes Leben führen können.



Dr. Rahul Gupta, Leitender Arzt, und Werner Guler, Stationsleiter der Psychotherapie-Tagesklinik Waldhaus in Chur: «Wir bieten Borderline-Patienten Hilfe zur Selbsthilfe.»

Bilder Susi Haas

## ■ BORDERLINE-SYNDROM: ANLAUFSTELLE PDGR

Wer für sich oder Angehörige Hilfe bei der Emotionalen instabilen Persönlichkeitsstörung (Borderline) oder anderen psychischen Erkrankungen sucht, wendet sich wenn möglich zuerst an den Hausarzt oder vereinbart einen Termin mit einer Fachperson der PDGR: Tel. 081 632 21 11; Tel. 058 225 25 25 (24 Stunden Hotline), Psychotherapeutische Tagesklinik Chur: Tel. 081 354 07 60. Infos: [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch), Infos über die Borderline-Persönlichkeitsstörung: [www.Borderline.ch](http://www.Borderline.ch), [www.borderline-selbsthilfe.ch](http://www.borderline-selbsthilfe.ch).