

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Borderline-Störung – was ist das?</b> .....	9
1.1 Welche Verhaltens- und Erlebensmuster kennzeichnen eine Borderline-Störung? .....	9
1.2 Wie häufig sind Borderline-Störungen und wie entwickeln sie sich? .....	11
1.3 Wie äußert sich eine Borderline-Störung? .....	12
1.3.1 Probleme mit Gefühlen (Gefühlsregulation) .....	12
1.3.2 Probleme mit den „anderen“ .....	16
1.3.3 Probleme mit sich selbst und dem eigenen Körper .....	18
1.3.4 Weitere wichtige Symptome .....	19
1.3.5 Problematische Verhaltensmuster .....	20
1.4 Häufige zusätzliche Störungen .....	23
<b>2 Wie entstehen Borderline-Störungen?</b> .....	28
<b>3 Welche Möglichkeiten gibt es, die Borderline-Störung erfolgreich zu behandeln?</b> .....	33
3.1 Grundsätzliches .....	33
3.2 Therapiemethoden .....	35
3.3 Behandlungsbedingungen .....	37
3.4 Medikamentöse Behandlung .....	41
<b>4 Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)</b> .....	43
4.1 Was versteht man unter „Dialektisch Behavioraler Therapie?“ .....	43
4.2 Sorgfältige Planung bereitet Therapieerfolge vor .....	46
4.2.1 Welche Merkmale der Borderline-Störung sind bei Ihnen besonders ausgeprägt? .....	46
4.2.2 Wie sind Ihre Lebensverhältnisse? .....	47
4.2.3 Wie verlief die Störung bisher? .....	49
4.2.4 Der Non-Suizidvertrag .....	49
4.2.5 Wurden frühere Therapien abgebrochen? .....	53

4.2.6	Was muss ich als erstes in den Griff bekommen? (Verhaltenskontrolle) . . . . .	55
4.2.7	Was will ich erreichen (Therapieziele)? . . . . .	55
4.2.8	Woran muss ich mich halten (Vereinbarung der Therapieregeln)? . . . . .	57
4.2.9	Hilfe per Telefon oder E-Mail? . . . . .	58
4.3	Was geschieht während der DBT-Therapie? . . . . .	59
4.3.1	Die Arbeit mit dem Therapeuten . . . . .	59
4.3.2	Struktur der DBT . . . . .	66
4.3.2	Skillstraining . . . . .	69
4.3.2.1	Wie lernt man Skills? . . . . .	69
4.3.2.2	Skills-Modul 1: Innere Achtsamkeit . . . . .	73
4.3.2.3	Skills-Modul 2: Stresstoleranz . . . . .	76
4.3.2.4	Skills-Modul 3: Umgang mit Gefühlen . . . . .	83
4.3.2.5	Skills-Modul 4: Zwischenmenschliche Fertigkeiten (Umgang mit anderen) . . . . .	93
4.3.2.6	Skills-Modul 5: Verbesserung des Selbstwerts . . . . .	94
4.4	Stationäre DBT-Behandlung . . . . .	96
4.4.1	Stationäre Krisenintervention . . . . .	96
4.4.2	Stationäre Intensivbehandlung . . . . .	99
<b>5</b>	<b>Weitere wichtige Fragen</b>	<b>103</b>
5.1	Borderline-Betroffene als Mütter	103
5.2	Was kann ich als Angehöriger tun?	104
5.3	Bericht einer Betroffenen – Einmal Hölle und zurück	108
<b>Anhang</b>		
	Literatur	113
	Hilfreiche Adressen	114
	Weitere Internetadressen	116
	Arbeitsblätter	117