

Inhalt

Vorwort – Einladung ins Team	5
1 Borderline-Störung	11
1.1 Dem Chaos einen Namen geben	11
1.2 Diagnostizieren – Stigmatisierung oder Hilfe?	13
1.2.1 Habe ich eine Borderline-Störung?	14
1.2.2 Diagnostische Kriterien der Borderline-Störung	17
1.3 Da sind andere – zur Häufigkeit der Borderline-Störung	25
2 Theorien zur Erklärung der Borderline-Störung	26
2.1 Die traditionelle tiefenpsychologische oder psychoanalytische Theorie	26
2.2 Die neurobehaviorale Theorie	27
2.2.1 Neurobiologische Sensibilität	27
2.2.2 Traumatische Erfahrungen	28
2.2.3 Emotionale Invalidierung	29
2.2.4 Dissoziieren, Depersonalisation und Derealisation	30
2.2.5 Zwischenmenschliches	31
3 Dialektisch-behaviorale Therapie für Borderline- Patientinnen	33
3.1 Effektive Hilfe?	33
3.2 Die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)	33
3.2.1 Was heißt eigentlich „dialektisch“?	34
3.2.2 Was heißt „behavioral“?	35
3.3 Eins nach dem anderen – die Phasen der DBT	36
3.3.1 Phase I: Aufbau von langfristig gesünderen Überlebensstrategien	36
3.3.2 Phase II: Bearbeitung traumatischer Erfahrungen	39
3.3.3 Phase III: Integration und Wege zu neuer Identität	40
3.4 Bestandteile der DBT	40
3.4.1 Einzeltherapie	40

3.4.2	Fertigkeitentraining („Skillstraining“) in der Gruppe	41
3.4.3	Telefonberatung	42
3.4.4	Supervisionsgruppe	43
3.5	Hilfe durch Chemie – medikamentöse Behandlung	43
3.6	Stationäre oder ambulante Behandlung?	44
3.7	Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen	45
3.8	Zum Schluss: Der geeignete Psychotherapeut	47
4	Berichte von Betroffenen	51
4.1	Einen einzigen Tag	51
4.2	Ernst genommen werden	52
4.3	Selbst ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt	57
4.4	Der Tag, an dem mein Humor die Koffer packte	59
4.5	Die DBT und Ich oder Ich und die DBT	69
4.6	Wenn alle Menschen Musikinstrumente wären	79
4.7	Für mich war es der Versuch, mein Lebenschaos zu verringern	80
4.8	Ein langer Weg	84
4.9	Jeder Tag ist ein neuer Anfang	111
4.10	Meine „Bordgeschichte“ oder wie ich reiten lernen musste	113
4.11	Gefühle	120
4.12	DBT? Ich wusste nicht, was das war, aber ich hoffte, dass es meine Rettung sein würde!	120
4.13	Fragen	132
4.14	Therapie-Odyssee	133
4.15	10. Dezember 2001	148
4.16	Erfahrungen mit einer Selbsthilfegruppe	153
5	Borderline-Trialog und Peer Support	156
5.1	Die Idee des Trialog	156
5.2	Umsetzung einer Idee	157
5.3	Parteiliche Unterstützung	158
5.4	Bisherige Erfahrungen – Beispiel Ansbach	159
5.5	Ansteckende Gesundheit – die Idee eines Peer-Supports	161

6	Erfahrungen einer Borderline-Therapeutin	167
7	Der verwundete Arzt – aus der Sicht eines DBT-Therapeuten.	169
7.1	Die eigenen Wunden ernst nehmen	169
7.2	Therapien mit Borderline-Patientinnen verändern Therapeuten ..	170
7.3	Die therapeutische Beziehung – ein Seil, das halten muss	172
7.4	Wirksamkeit und Verbreitung der dialektisch-behavioralen Therapie	174
7.5	Psychotherapie hat ihre Grenzen – auch die DBT	175
7.6	Ausblick	176