

Inhalt

Vorwort	7
1 Borderline-Störung – was ist das?	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?	13
1.3.1 Probleme mit Gefühlen (Gefühlsregulation)	13
1.3.2 Probleme mit den „anderen“	16
1.3.3 Probleme mit sich selbst und dem eigenen Körper	20
1.3.4 Weitere wichtige Symptome	21
1.3.5 Problematische Verhaltensmuster	22
1.4 Häufige zusätzliche Störungen	24
2 Wie entstehen Borderline-Störungen?	29
2.1 Unerwiderte Beziehungserwartungen (Traumatisch erlebte Invalidierung)	29
2.2 Biosoziales Entstehungsmodell	31
3 Welche Möglichkeiten gibt es, die Borderline-Störung erfolgreich zu behandeln?	34
3.1 Grundsätzliches	34
3.2 Therapiemethoden	36
3.3 Behandlungsbedingungen	38
3.4 Medikamentöse Behandlung	42
4 Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)	44
4.1 Was versteht man unter „Dialektisch-Behavioraler Therapie?“	44
4.2 Sorgfältige Planung bereitet Therapieerfolge vor	47
4.2.1 Welche Merkmale der Borderline-Störung sind bei Ihnen besonders ausgeprägt?	47
4.2.2 Wie sind Ihre Lebensverhältnisse?	48
4.2.3 Wie verlief die Störung bisher?	50

4.2.4	Der Non-Suizidvertrag	50
4.2.5	Wurden fruhere Therapien abgebrochen?	54
4.2.6	Was muss ich als erstes in den Griff bekommen (Verhaltenskontrolle)?	56
4.2.7	Was will ich erreichen (Therapieziele)?	57
4.2.8	Woran muss ich mich halten (Vereinbarung der Therapieregeln)? ..	58
4.2.9	Hilfe per Telefon oder E-Mail?	59
4.3	Was geschieht waehrend der DBT-Therapie?	60
4.3.1	Die Arbeit mit dem Therapeuten	60
4.3.2	Struktur der DBT	67
4.3.3	Skills-Training	70
4.3.3.1	Wie lernt man Skills?	71
4.3.3.2	Skills-Modul 1: Achtsamkeit	74
4.3.3.3	Skills-Modul 2: Stresstoleranz	77
4.3.3.4	Skills-Modul 3: Umgang mit Gefuehlen	84
4.3.3.5	Skills-Modul 4: Zwischenmenschliche Fertigkeiten (Umgang mit anderen)	95
4.3.3.6	Skills-Modul 5: Verbesserung des Selbstwerts	96
4.4	Stationaere DBT-Behandlung	98
4.4.1	Stationaere Krisenintervention	98
4.4.2	Stationaere Intensivbehandlung	101
4.4.3	DBT fuer Patienten mit Borderline-Stoerungen nach sexuellem Missbrauch (DBT-PTBS)	104
5	Weitere wichtige Fragen	105
5.1	DBT-Peer-Coaching und Borderline-Trialog	105
5.2	Borderline-Betroffene als Mutter	110
5.3	Was kann ich als Angehoeriger tun?	111
5.4	Bericht einer Betroffenen – Einmal Holle und zurueck	116
Anhang	121
	Zitierte Literatur	121
	Weitere Literaturempfehlungen	121
	Hilfreiche Adressen	123
	Weitere Internetadressen	125
	Arbeitsblaetter	127