

Selbsthilfebogen für Menschen mit Borderline-Erleben

Dieser Selbsthilfebogen soll es Menschen mit Borderline-Störungen erleichtern, ihre eigenen Selbsthilfemöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen.

Niemand ist psychischen Krisen hilflos ausgeliefert; vielmehr gibt es zahlreiche Einflussmöglichkeiten um das Ausbrechen, die Dauer und die Folgen von Krisen/schweren psychischen Symptomen zu beeinflussen. Einige Krisen können ganz vermieden werden, andere lassen sich abmildern.

Es ist wichtig, sich genügend Zeit für die Bearbeitung dieses Bogens zu nehmen. In der Regel ist es sinnvoll, nicht den ganzen Bogen in einem Stück auszufüllen, sondern ihn mehrmals zur Hand zu nehmen und zu ergänzen. Das Ausfüllen des Bogens soll nur eine Unterstützung sein, um den Prozess des Nachdenkens und Erinnerns zu fördern; er ist keine Versicherungspolice, die man getrost zur Seite legen kann, sondern liefert Anregungen für die tägliche Bemühung um mehr Selbsthilfe und Selbstbestimmung.

Die Bearbeitung dieses Bogens bewirkt ein besseres Verständnis der eigenen psychischen Schwierigkeiten und der Zusammenhänge zu Situationen und eigenem Verhalten. Ohne konkrete Verhaltensänderungen lassen sich psychische Schwierigkeiten meistens nicht ändern, weshalb man am Besten sofort damit beginnen sollte.

Die Bearbeitung dieses Bogens ersetzt keine Psychotherapie, enthält aber viele Themen, die auch Inhalt einer Psychotherapie sind. Du kannst den Bogen alleine bearbeiten, aber auch zusammen mit einem Menschen Deines Vertrauens, in einer Selbsthilfegruppe oder gemeinsam mit einem Therapeuten.

Dieser Bogen hat keine ewige Gültigkeit, weshalb es sinnvoll ist, ihn gelegentlich zu aktualisieren.

Wenn es mir durch die Bearbeitung dieses Bogens schlechter gehen sollte, mit wem könnte ich dann sprechen?

Ich nehme mir vor, dann mit(Name einfügen) darüber zu sprechen.

Meine seelischen Abwehrkräfte stärken

Ebenso wie sich unsere körpereigenen Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger stärken lassen, indem wir uns z.B. vitaminreich ernähren, so gibt es auch Möglichkeiten, um unsere psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Dies ist gerade für Menschen mit Borderline-Erleben besonders wichtig, da sie nur geringe Abwehrkräfte gegen psychisches Leiden haben und deshalb schnell in Krisen geraten. Hier geht es um Fragen wie: Was hält mich gesund? Was schützt mich vor Streß? Wodurch fühle ich mich wohl?

1. Häufig ist es in guten Zeiten relativ leicht, Dinge zu tun, die unser seelisches Gleichgewicht stärken, während uns dies in schlechteren Zeiten gar nicht gelingt, obwohl wir es gerade dann umso nötiger bräuchten. Daher ist es sinnvoll sich zu fragen:

Was gelingt mir in guten Zeiten, wodurch es mir weiterhin gut geht/ was mir hilft mein Gleichgewicht zu bewahren:

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____

5. _____

2. Was davon könnte ich vermehrt tun, wenn es mir nicht gut geht?

1. _____

2. _____

3. _____

3. Was macht mir für gewöhnlich Spass? Bei welchen Tätigkeiten/Situationen geht es mir besonders gut? (Ohne das es mir nachher umso schlechter geht.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. Was brauche ich für mein seelisches Gleichgewicht unbedingt?

(Hierzu können ganz basale Dinge gehören, wie z.B. ein Minimum an Bewegung, Körperpflege, ein Minimum an sozialen Kontakten, Tagesstruktur usw.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5. Durch welches Verhalten könnte ich mein seelisches Gleichgewicht innerhalb kürzester Zeit aus dem Gleichgewicht bringen? Wodurch ist mir das schon einmal gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

(Dies also unbedingt vermeiden.)

6. Seelisches Gleichgewicht bedeutet Balance. Sie wird häufig gefährdet, wenn wir Menschen zu viel oder zu wenig von etwas tun. Gerade Menschen mit Borderline-Erleben haben große Schwierigkeiten, diese Balance längerfristig aufrechtzuerhalten.

6a. Wovon darf ich nicht zu viel tun?

1. _____

2. _____

3. _____

6b. Wovon darf ich nicht zu wenig tun?

1. _____

2. _____

3. _____

Zum Ende dieses Abschnittes:

7. Was nehme ich mir konkret für die nächsten Tage vor, um meine seelischen Abwehrkräfte zu stärken?

1. _____
2. _____
3. _____

Belastungen erkennen und vermeiden

Menschen mit Borderline-Erleben neigen dazu, die Grenzen ihrer Belastungsfähigkeit schnell zu überschreiten; zum Teil fällt es ihnen auch schwer, wahrzunehmen, wodurch sie eigentlich belastet oder überfordert sind. Deshalb ist es besonders wichtig, Belastungen zu erkennen, um sie anschließend reduzieren zu können.

8. Wie macht sich psychische Anspannung bei mir bemerkbar? (Es können typische Borderline-Symptome auftreten, aber auch Anzeichen wie Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Müdigkeit, Unlust, körperliche Anspannung usw.).

Es ist wichtig, auch für Anzeichen leichterer Überforderung/Belastung sensibel zu werden, denn Menschen mit Borderline-Erleben erkennen häufig erst ganz massive Überforderungssignale.

8a. Erste Anzeichen für Belastungen/Überforderungen:

1. _____
2. _____
3. _____

8b. Spätere Anzeichen für Belastungen/Überforderungen:

1. _____
2. _____
3. _____

9. Welche Situationen, Ereignisse, Gedanken belasten mich übermäßig und können meine Symptomatik verstärken oder/und mich eventuell in eine Krise treiben?

kurzzeitige Belastungen, **besondere** Situationen in folgenden Bereichen:

Familie, Bekannte, Freunde
Partnerschaft

Freizeit

Arbeit

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

dauerhafte Belastungen (chronischer Stress)

Familie, Bekannte, Freunde Partnerschaft	Freizeit	Arbeit
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

10. Welche Belastungen kann ich heute oder in den nächsten Tagen vermeiden?

1. _____
2. _____
3. _____

11. Was muss ich dazu tun?

12. Welche Ereignisse, Lebenssituationen, eigenes Verhalten haben bei mir bisher zu Krisen oder zum intensiven Auftreten von Symptomen geführt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

13. Welche Situationen, eigenes Verhalten führt bei mir **fast zwangsläufig** zu einer erneuten Krise oder zum intensiven Auftreten von Symptomen?

1. _____
2. _____
3. _____

14. Kann ich diese belastenden Situationen teilweise oder ganz vermeiden? Welche und wie?

15. Wenn ich diese belastenden Situationen nicht vermeiden konnte, so muss ich versuchen **in der Situation** den Stress zu bewältigen. Wie kann ich also dem Stress entgegenwirken?

(Hierher gehören auch ganz basale Stressbewältigungsmöglichkeiten wie etwa ruhig atmen, mir positive Sätze sagen, an später denken, den Kontakt zu meinem Körper nicht verlieren.) Versuche

Dich an die letzten belastenden Situationen zu erinnern. Was hast Du getan? Was würdest Du von Heute aus betrachtet beim nächsten Mal machen?

16. Was kann ich **nach der Stresssituation** tun, um mein Gleichgewicht wiederzufinden? Wie kann ich wieder ruhig werden? Versuche wieder Dich an die letzten belastenden Situationen zu erinnern. Was hast Du getan? Was würdest Du von Heute aus betrachtet beim nächsten Mal machen?

17. Welche Strategien haben sich nicht bewährt? (Weil sie entweder nicht gewirkt haben, oder langfristig negative Konsequenzen hatten.)

1. _____
2. _____
3. _____

Selbsthilfe bei zu starken Gefühlen oder Symptomen

Menschen mit Borderline-Erleben neigen zu starken Gefühlen, die sie nicht kontrollieren können oder zu häufig wiederkehrenden oder wechselnden Symptomen, die sehr belastend sind. Gefühle und Symptome können immer (!) durch eigenes Verhalten beeinflusst werden, weshalb es wichtig ist, die Zusammenhänge zwischen den auftretenden Gefühlen und dem eigenen Verhalten zu verstehen.

18. Welche **Symptome** möchtest Du etwas besser in den Griff bekommen?

(Essstörung, Selbstverletzung, Selbstmordideen oder Selbstmordversuchen, Zwangsverhalten, starken Ängsten, Depression, vollkommenem Rückzug, Suchtverhalten wie Drogen oder Alkohol konsumieren, Sexsucht, andere)?

1. _____
2. _____

19. Welche Strategien hast Du schon einmal eingesetzt, um diese Symptome zum Abklingen zu bringen? Zunächst alle notieren ohne sie zu bewerten.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

20. Welche dieser Strategien waren schon einmal hilfreich, welche nicht?

Hilfreich:

Nicht hilfreich:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

21. Von welchen Strategien hast Du schon einmal gehört, welche hast Du Dir selbst schon einmal gedacht, die eventuell hilfreich sein könnten:

1. _____
2. _____
3. _____

22. Welche dieser Strategien möchtest Du gerne ausprobieren?

1. _____
2. _____
3. _____

23. Menschen mit Borderline-Erleben geraten häufig rasch in **starke Gefühle**, die sie überwältigen und die sie kaum noch kontrollieren können. Welche Gefühle sind das bei Dir?

1. _____
2. _____
3. _____

24. Wie hast Du diese Gefühle schon einmal in den Griff bekommen?

1. _____
2. _____
3. _____

25. Von welchen Strategien hast Du schon einmal gehört, welche hast Du Dir selbst schon einmal gedacht, die eventuell hilfreich sein könnten:

1. _____
2. _____
3. _____

26. Welche dieser Strategien möchtest Du gerne ausprobieren?

1. _____
2. _____

Bei Menschen mit Borderline-Erleben kommt es häufig zu schwerem selbstschädigendem oder gefährlichem Verhalten, wie z.B. Selbstverletzungen, Selbstmordversuche, sich absichtsvoll in

Gefahrensituationen bringen usw. Häufig reicht Selbsthilfe nicht mehr aus, um sich vor solchen Situationen zu schützen. Es ist aber möglich, im Vorfeld selbstbestimmt zu entscheiden, welche Unterstützung von aussen von Dir gewünscht wird.

27. Was kann ich tun, wenn ich rechtzeitig bemerke, dass ich mich selbstschädigend verhalte? (Wie kann ich Druck abbauen ohne mich zu verletzen? Hierher gehören auch Möglichkeiten wie starke körperliche Anspannung, starke Reize wie kräftige Massagen, sehr warmes Duschen, Joggen, auf ein Kissen einschlagen, mit Freunden reden)

28. Was werde ich tun, sobald ich das Risiko erkannt habe, das ich mich bald selbstschädigend verhalten könnte? Z.B. welche Klinik kann ich aufsuchen, zu welcher Vertrauensperson kann ich gehen oder sie anrufen?

Zum Ende dieses Abschnittes:

Möglicherweise kann es für Dich hilfreich sein, wenn Du auf einem Notfallzettel notierst, wie Du Dich in einer Krisensituation verhalten möchtest. Einigen Betroffenen hilft es, einen solchen Zettel als Erinnerungstütze ständig in der Brieftasche bei sich zu tragen. Er kann z.B. so aussehen:

NOTFALLZETTEL:

In einer Krise nehme ich mir vor, folgende Dinge zu tun:

-
-
-

Wenn es aufgrund meines selbstschädigenden Verhaltens zu einer Gefahr für meine körperliche Unversehrtheit kommt, werde ich nicht lange zögern und sofort Folgendes tun:

-

Datum und Unterschrift

Absprachen mit Freunden und Therapeuten

Vor allem Freunde und Bekannte von Menschen mit Borderline-Störung wissen oft nicht, wie sie sich in Krisenzeiten verhalten sollen. Sie sind nicht selten verunsichert und ziehen sich zurück oder verhalten sich auf eine Art, wie sie vom Betroffenen als wenig hilfreich erlebt wird. Nur wer weiß, wie Du in der Krise behandelt werden möchtest, kann sich entsprechend verhalten. Daher sind Absprachen wichtig!

Dabei gilt zu beachten, dass Absprachen immer Kompromisse sind. Der Betroffene sollte zunächst überlegen, welches Verhalten er hilfreich fände um danach mit seiner Vertrauensperson darüber sprechen und sie zu fragen, was sie leisten kann und ob sie eventuell ein anderes Verhalten sinnvoller fände.

Es sollten keine Absprachen getroffen werden, die die Symptome oder Krisen des Betroffenen noch verstärken. Dies kann geschehen, wenn der Betroffene die Reaktion der Umgebung auf ein Symptom als ausgesprochen positiv erlebt, z.B. wenn jemand nur durch ein Symptom Aufmerksamkeit oder Nähe erfährt. Wer diese Neigung bei sich kennt (z.B.: "Wenn ich möchte, dass mein Partner ganz für mich da ist, muss ich mich in einen Zustand bringen in dem ich zur Selbstverletzung neige.") sollte dies mit seinen Freunden besprechen. Manchmal sind sogar Absprachen sinnvoll, bei denen kein positives Verhalten vereinbart wird (z.B.: "Wenn ich zu selbstverletzendem Verhalten neige, möchte ich nicht, dass mein Partner verständnisvoll reagiert sondern mir sagt: Du hast Dir vorgenommen, dann in ein Kissen zu schlagen. Also tue das jetzt auch. Danach können wir etwas Gemeinsames machen.")

29. Bei wem kann ich mir Hilfe holen/mit wem kann ich reden, wenn es mir schlecht geht?

1. _____
2. _____
3. _____

30. Wie sollen sich meine Freunde, Partner usw. verhalten, wenn folgende Symptome/Schwierigkeiten auftreten?

Symptom: _____

Sinnvolles Verhalten meiner Umgebung:

Symptom: _____

Sinnvolles Verhalten meiner Umgebung:

Symptom: _____

Sinnvolles Verhalten meiner Umgebung:

31. Welches Verhalten meiner Umgebung tut mir überhaupt nicht gut?

1. _____
2. _____
3. _____

32. Mit wem sollte ich besprechen, ob und wie er mich in schwierigen Situationen unterstützen kann?

1. _____
2. _____
3. _____

33. Was sollte ich unbedingt einmal mit meinem Therapeuten besprechen, was ich ihm bisher verschwiegen habe oder bisher nie Thema wurde?

Absprachen mit einer Klinik

Der folgende Abschnitt ist für Betroffene gedacht, die in einer schweren Krise eventuell in einer psychiatrischen Klinik behandelt werden und dann u.U. nicht mehr in der Lage sind, mitzuteilen wie sie behandelt werden möchten:

Es kann sinnvoll sein, schriftliche Absprachen zu treffen, wie im Fall einer stationären Behandlung mit Dir umgegangen werden soll. Dies ist z.B. mittels der so genannten **Behandlungsvereinbarung** möglich, in der etwa festgehalten werden kann, welche Medikamente eingesetzt oder nicht eingesetzt werden sollen, wer Bezugsperson sein soll, wie mit Gewaltmassnahmen verfahren werden soll usw. Eine solche Behandlungsvereinbarung wird direkt mit einer Klinik abgeschlossen. Die nächstgelegene Klinik kann Dir Auskunft geben, ob es dort bereits die Möglichkeit gibt, eine solche Vereinbarung abzuschliessen.

Eine andere Form der schriftlichen Willensbekundung ist der **Krisenpass**, der auf Ausweisgröße zusammengefaltet in jede Briefftasche passt und der die Behandler im Krisenfall über die Wünsche des Klienten informiert. Ebenso wichtig sind persönliche Absprachen mit Mitarbeitern der Klinik. Um eine Betreuung zu vermeiden kann es sinnvoll sein, eine **Vorsorgevollmacht** oder eine **Betreuungsverfügung** bei Gericht zu hinterlegen. So lassen sich unerwünschte Betreuungen vermeiden, bzw. die Sicherheit gewinnen, das eine gewünschte Person im Fall einer Betreuung eingesetzt wird.

Hilfreiche Fragen können sein: (Diese Fragen dienen auch zur Vorbereitung auf den Abschluss einer Behandlungsvereinbarung und sind teilweise auch Inhalt einer solchen Vereinbarung oder eines Krisenpasses.)

34. Welche Schritte sollen unternommen werden, bevor eine Klinikeinweisung veranlasst wird? Wie können Angehörige und Profis mich eventuell unterstützen, um eine Klinikeinweisung zu vermeiden?

35. Von wem möchte ich im Notfall in die Klinik gebracht werden? Wie sollte diese Person sich verhalten?

36. Wie wünsche ich mir eine Behandlung im Krisenfall? Durch welche Institution, welche Profis dort?

37. Was oder wer tut mir gut in der Krise? (z.B. welcher Besuch, welche therapeutischen Maßnahmen, welches Verhalten der Angehörigen?)

38. Was oder wer schadet mir in der Krise?

In Krisen sollte dieser Bogen für den Betroffenen jederzeit zugänglich sein, damit er sich leichter darauf besinnen kann, was er sich für den Fall einer Krise vorgenommen hat.

© Andreas Knuf 2000

Der Selbsthilfebogen darf für den persönlichen Gebrauch oder für Selbsthilfegruppen kopiert werden. Andere Vervielfältigungen, insbesondere im therapeutischen Einsatz, bedürfen der Genehmigung.

Dieser Bogen wird ständig weiterentwickelt, weshalb ich mich über Rückmeldungen, Kritik und Ergänzungsvorschläge sehr freue.
andreas.knuf@t-online.de