

Was hilft zur Unterstützung von außen? Mit was habt ihr gute (therapeutische) Erfahrungen gemacht?

Mitschrift Borderline-Trialog-Landshut 10.05.2021

Beratungsstellen und Selbsthilfe

- **Beratungsstellen** für spezifische Themen wie Arbeit und Reha (z.B. EUTB, Inklusionsamt)
- **Sozialpsychiatrischer Dienst** (Träger oft Caritas oder Diakonie)
- **Krisendienst Psychiatrie Bayern** 0800/ 655 3000 (24/7 Hotline).
<https://www.krisendienste.bayern/>
- **Angehörigengruppen** <http://landshut.selbsthilfe-niederbayern.de/index.php/selbsthilfegruppen-der-diakonie-landshut/27-selbsthilfegruppe-angehoerige-psychisch-kranker-menschen-im-raum-landshut>
- **Borderline Angehörigengruppen**; <http://www.borderline-landshut.de/Angehoeerige/>
<http://www.bl-ang-muc.de/home>
- **Selbsthilfegruppe für Eltern von der ApK**. <https://www.apk-muenchen.de/selbsthilfegruppen.html>
- **Borderline Selbsthilfegruppe für Betroffene** <http://www.borderline-landshut.de/>
- **Begleitetes Einzelwohnen**

Therapie und Kliniken

- **Einzeltherapie** (getrennt von ggf. Familientherapie)
- **Schematherapie**: Schematherapie - Sie geht davon aus, dass in der Kindheit und im Verlauf des Lebens Schemata erworben werden, die weitgesteckte Muster aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen beinhalten und das Verhalten steuern. Diese können mit der eigenen Persönlichkeit unvereinbar sein, ihr entgegenstehen und hinderlich sein. Innerhalb einer Behandlung sollen die beim Patienten wirksamen Schemata identifiziert werden. Als klärungsorientierter Bestandteil der Therapie ist es für den Patienten bedeutsam, zu verstehen, wie es zur Entwicklung der einzelnen Schemata kam, um sie zu verändern. Für diesen Veränderungsprozess werden bestimmte Behandlungsstrategien angewendet, die erst durch erlebnis- und handlungsorientierte Anteile verhaltensändernd wirksam werden. Dabei kommt dem Prozess der therapeutischen Beziehung eine zentrale Bedeutung zu, durch den der Patient nachträglich seitens des Therapeuten begrenzt elterliche Fürsorge erleben kann, die seine Kernbedürfnisse erkennt und erfüllt.
<https://de.wikipedia.org/wiki/Schematherapie>
- **DBT**: Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (**DBT**, auch dialektische Verhaltenstherapie ist eine Psychotherapieform zur Behandlung von Patienten, die zur Selbstgefährdung oder Fremdgefährdung neigen, und kommt oft im Rahmen der Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung zum Einsatz. https://de.wikipedia.org/wiki/Dialektisch-Behaviorale_Therapie
- **Traumatherapie**: z.B. Schönklinik Schöneck in Rosenheim und Prien am Chiemsee (Empfehlung von Betroffenen). <https://www.schoen-klinik.de/roseneck>
- **Frauentherapiezentrum** in München
- **Ergotherapie** (kommt z.T. nach Hause um Betroffene in ihrem Umfeld zu begleiten)
- **Emotionsprotokoll**/Tagebuch schreiben (angeleitet z.B. in der Klinik oder in der Einzeltherapie)
- **Steps** – wendet sich an Menschen mit einer Emotionalen Instabilität / Borderlinestörung und bezieht die Unterstützer der Betroffenen (Angehörige, Freund*innen und professionelle

Helfende) ein. wendet sich an Menschen mit einer Emotionalen Instabilität / Borderlinestörung und bezieht die Unterstützer der Betroffenen (Angehörige, Freund*innen und professionelle Helfende) ein. <https://www.dachverband-stepps.de/>

- **Hilfreich in der Therapie** bzw. im stationären Aufenthalt: Therapieregeln einhalten – konsequent und kontinuierlich; klaren Rahmen haben wie z.B. Terminturnus, Dauer der Gespräche, Erreichbarkeit, Urlaub des Beratenden; miteinbezogen werden als Betroffene*r z.B. beim Entlassbericht einer Klinik
- „Dabei sein“ und Beziehung nicht abbrechen, Krise mit aushalten als Fachkraft

Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen allgemein

- **Differenzieren**, was Freunde aushalten und übernehmen können (z.B. auch Spaß und Leichtigkeit, Zuhören, gemeinsame Aktivitäten) und wofür es professionelle Hilfestellung braucht
- **Rollen nicht vermischen**
 - Eltern sind Eltern/Partner*innen sind Partner*innen und keine Therapeut*innen
 - Aushalten/Zusehen für Angehörige nicht einfach (auch als Betroffene*r verstehen)
 - Grenzen einhalten und Überfürsorge vermeiden z.B. vereinbaren, dass Hilfe auf Nachfrage hilfreicher ist als ständiges Nachfragen, vereinbaren wann man sich meldet
- Wissen in welchen Situationen ich mich wohlfühle und auf diese **Bedürfnisse achten**
- **Rückzugsort**, der respektiert wird – „Wenn die Welt zu viel ist, kann ich mich zurückziehen.“
 - Eigene Wohnung oder auch eigenes Zimmer
 - Imaginärer Rückzugsort z.B. nicht erreichbar sein per Telefon
- **Reflexion**
 - sich selber reflektieren können, aber auch Rückmeldungen bekommen z.B. Was löse ich bei anderen aus?
 - Realitätsüberprüfung
 - Gefühle validieren
- **Akzeptanz**
 - Angenommen und **akzeptiert werden**, wie man ist
 - „ausgehalten werden“
 - nicht verurteilt werden und selber nicht verurteilen
 - Geduld auf allen Seiten
- **Spezifisch gefragt werden** statt „Wie geht’s dir?“ als globale Frage, besser z.B. Wie war das Wochenende? Hast du etwas Schönes gemacht? Wie läuft es in der Arbeit?
- **Verhaltensregeln vereinbaren**, die für beide passen und ehrliche Rückmeldung geben
- Unberechenbares Verhalten ist schwer zu ertragen – **gegenseitiges Verständnis** daher extrem wichtig, auch gegenüber den Angehörigen

Thema Regeln bzw. Absprachen

- Regeln – man hasst sie, aber man braucht sie auch (Aber: Wer macht die Regeln?)
- Widerstand bei Regeln reflektieren (Trotzreaktion inneres Kind?)
- Auf Wortwahl achten: statt „muss“ „ich will“. Ich muss die Regeln nicht einhalten, ich will sie einhalten.
- Das Wort Regeln ist teilweise negativ behaftet, passender wird der Begriff „Absprachen“ empfunden

- Absprachen und Vereinbarungen von beiden Seiten zu 100% einhalten – oder erklären, warum es nicht möglich ist (Transparenz!)
- An Absprachen halten = Respekt/Augenhöhe
- Therapie/Klinik Regeln geben auch Sicherheit für Fachkräfte (Gefahr einschätzen können; Wie wirkt das Verhalten auf andere Betroffene in einer Einrichtung? Wie wirkt das auf Fachkräfte? Balance zwischen Regeln und individuellen Entscheidungen)