Was ist das Borderline-Syndrom?

„Das Borderline-Syndrom wird auch als Borderline-Störung bezeichnet und ist eine Persönlichkeitsstörung. Die Borderline-Störung zeichnet sich durch ein fortlaufendes Muster von Instabilität in sozialen Beziehungen, im Selbstbild und der Stimmung aus.

Menschen mit Borderline-Syndrom haben Probleme damit, ihre Gefühle zu regulieren und reagieren oft impulsiv. Ihre **Gefühlslage** ist sehr **wechselhaft**: Bei meist gedrückter Stimmung können Phasen starker Erregung, [Angst](http://www.beobachter.ch/gesundheit/krankheit/krankheit/angststoerung/ueberblick-4768a3da8b/), Verzweiflung oder auch Wut auftreten, die die Betroffenen kaum kontrollieren können“[[1]](#endnote-1).

Es hat für die Borderline-Störung keine immer geltenden Regeln. Es ist immer unterschiedlich so wie jeder Patient unterschiedlich ist.

Typische Merkmale für Borderline-Störung

* Der Betroffene will nicht alleine sein, will Trennungen vermeiden, und das auf jeden Fall
* Zwischenmenschliche Beziehungen sind zwar intensiv, aber auch sehr instabil, Hass und Liebe wechseln sich häufig ab
* Der Betroffene hat eine gestörte Identität. Er hat eine gestörte Selbstwahrnehmung.
* Der Betroffene ist sehr impulsiv. Er lebt oft ohne Rücksicht auf Verluste.
* Der Betroffene droht oft mit Selbsttötung und Selbstverletzung.
* Der Betroffene ist auffällig unausgeglichen und instabil. Häufig sind auch Angst und Reizbarkeit oder depressive Stimmungen zu bemerken. Diese Stimmungen sind jedoch nur kurz vorhanden.
* Der Betroffene fühlt sich leer und ihm ist langweilig
* Der Betroffene kann seine starke Wut nicht unterdrücken
* Der Betroffene misstraut phasenweise jedem, in Krisen schaltete er komplett ab. Er erlebt sich selbst fremd und verändert.

### Unabhängig von den typischen Symptomen können aber auch noch andere Symptome auftreten wie zum Beispiel:

* Depressionen
* Suchtverhalten
* Realitätsverlust / Derealisation
* Verlust des Persönlichkeitsgefühls / Depersonalisation
* Ängste
* Hysterie
* typisches Schwarz-Weiss-Denken
* Zwänge und Rituale
* psychosomatische Symptome
* Angriffe zur Prävention vor Verletzt werden
* Gefühlsstörungen
* gestörtes Sozialverhalten
* Essstörungen
* Kontaktarmut - Abbruch von Kontakten

(Quelle: **Borderline Syndrom, URL:** [**http://www.borderline-borderliner.de/borderline/borderline-syndrom.htm**](http://www.borderline-borderliner.de/borderline/borderline-syndrom.htm) **(13.10.2013))**

## Borderline-Skills:

Jedes verhalten oder Material, welche für eine Entspannung hilft, kann eine Skills sein.

**„Die innere Wachsamkeit erhöhen, besser mit Stress umgehen, die eigenen Wünsche formulieren können: Diese Fertigkeiten sollen Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung im Skills-Training erlernen. „**[[2]](#endnote-2)

**Es gibt verschiedene Skills Methoden für die Selbsthilfe:**

## **Körperbezogenen Skills**

Alles was mit Bewegung zu tun.

### Gedankenbezogenen Skills

Rätsel, wie Kreuzrätsel, Sudoku, Puzzler lösen. Computerspiele, Mathematik Aufgaben machen.

### Handlungsbezogenen Skills

Gitarre spielen, schwimmen, Treppen laufen, joggen

### Sinnesbezogenen Skills

Dazu gehört alles was man fühlen, sehen riechen, hören und Schmeken kann.

* „Lieblings Foto schauen, etwas lesen
* entspannende- oder Lieblings Musik hören,
* Freunden anrufen zum Reden oder zum Hören,
* Meditation Musik wellenrauschen hören.
* Kassette mit einem Text vom Therapeuten
* Kassette mit aufgenommenen Einzelgespräch
* Videos oder DVDs mit Lieblings Film schauen„[[3]](#endnote-3)
* „Borderline Karten(LebensKarten)

[Lebenskarten®](http://www.lebenskarten.de) enthalten wichtige therapeutische Themen. Selbstachtung, Selbstfürsorge, Abgrenzung und Lebensfreude werden mit positiven Glaubensätzen veranschaulicht. Die Karten werden in [Alltag und Therapie eingesetzt](http://www.lebenskarten.de/anwendung/).

ein paar Beispiele für Lebenskarten



(**Borderline Syndrom Lebenskarten URL:**  [**http://www.lebenskarten.de/galerie(13.10.2013**](%20http://www.lebenskarten.de/galerie(13.10.2013%20) **))**

1. **Borderline-Syndrom**, <URL:http://www.beobachter.ch/gesundheit/krankheit/krankheit/borderline-syndrom/ueberblick-13/> (13.10.2013) [↑](#endnote-ref-1)
2. **Das Skills-Training, URL:** <http://www.psychiatrie-nord.sg.ch/home/patienten/psychische_krankheiten/borderline-> stoerung/\_jcr\_content/Par/downloadlist/DownloadListPar/download\_0.ocFile/Skillstraining-psychoscope.pdf**(12.10.2013)** [↑](#endnote-ref-2)
3. **Borderline-selbsthilfe** URL: [http://www.borderline-selbsthilfe-schwerte.de/index.php?option=com\_content&view=article&id=80&Itemid=85](%20%20http://www.borderline-selbsthilfe-schwerte.de/index.php?option=com_content&view=article&id=80&Itemid=85)(12.10.2013) [↑](#endnote-ref-3)