Interview: Fachpsychologin in Psychotherapie

Generell:

Charakteristika sind ein durchgängiges Muster von Instabilität im Bereich der Affekte, der zwischenmenschlichen Beziehungen und des Selbstbildes, Gefühle von unangenehmer Spannung oder innerer Leere, selbstschädigendes und/oder selbstverletzendes Verhalten, starke Gefühle der Einsamkeit und des Verlassenseins, Wutausbrüche und manchmal dissoziative Phänomene oder pseudopsychotisches Erleben. Instabilität ist der Kern.

* Welche Medikamente werden solchen Patienten verschrieben?Und wie oft?

Psychopharmaka sind bei Persönlichkeitsstörungen immer „off-label“, das heißt es gibt kein Medikament zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Mögliche Begründung für den Einsatz:

Man kann symptomorientiert eine Verbesserung erreichen (z.B. Schlaf verbessern, Depressivität, Ängste, Impulsivität, Wut und psychotische Symptome verringern)

Off-label = kein zugelassenes Medikament

Was heisst nicht zugelassen?

Es gibt kein offizielles Medikament welches bekannt ist dass es bei der Borderline Störung global hilft.

Es möglich nur mit einverständnis mit Patient, er muss informiert werden. Geh bitte googlen was es heisst und hör auf mich schlecht zu transkribieren:

Google:

Unter zulassungsüberschreitender Anwendung, engl. off-label use, versteht man die Verordnung eines zugelassenen Fertigarzneimittels außerhalb des mit der Zulassung von Arzneimittelbehörden genehmigten Gebrauchs hinsichtlich der Anwendungsgebiete (Indikationen) und Anwendungsarten.

Mögliche Medikamente: SSRI, atypische Neuroleptika, Stimmungsstabilisatoren

Diese Medikamente haben eine gute Wirksamkeit auf Affektregulation, Depressivität, Impulsivität und Ängstlichkeit.

Frequenz und Dosierung hängt vom Medikament ab, Patient sollte im App selber die Frequenz definieren können. Meistens wird das Medikament täglich eingenommen. Auch mehrmals pro Tag möglich + Kombination von mehreren Medikamenten möglich.

* Was sind die Schwierigkeiten für solche Personen? Wissen Sie, dass Sie “krank” sind?

Eine Therapie wird meist erst in Betracht gezogen, wenn Komorbiditäten oder Probleme in Beziehungen mit anderen am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft auftreten, da zuvor kein Leidensdruck und keine Krankheitseinsicht besteht und die jeweiligen Eigenschaften als normal, zu einem gehörig (=ich-synthon) erlebt werden

Komorbität = Mehrere Krankeit gleichzeitig

Patienten haben selten nur eine Borderlinestörung.

Schwierigkeiten → schwierigkeiten in Gefühlsregulation, niedriger Selbstwert, probleme mit Körper (übergewicht/Untergwicht)

* Was für eine Webapp können sie sich vorstellen würde den Patienten helfen?

In den momenten wo sie starke anspannungszustände oder intensive negative Gefühle haben. Könnten sie ein App nutzen die Ihnen hilft hilfreiches Verhalten anstelle von Selbstverletzenden Verhalten vorschlägt.

Z.B.

Den Umgang mit Krisen und Stress lernen (Stresstoleranz).

Schmerz zufügen ohne sich zu schädigen z.B. chilischote essen, Eiswürfel in den Mund nehmen, Stei mit ecken und Kanten zusammendrücken. → Schmerzen ohne Schaden → Möglichkeit Patienten selber eintragen.

Achtsamkeitsübungen durch den Tag Techniken, um sich zu beruhigen

sich in Stress-Situationen zurechtzufinden

Überstehen von Krisen -> Suizidalität

Notfall Prozedere, z.B. Kontaktaufnahme mit Psychotherapeut, Notfalldienst der Psychiatrie oder Kontaktaufnahme mit Angehörigen

zwischenmenschliche Fertigkeiten trainieren

zwischenmenschliche Fertigkeiten

z.b. klärende Fragen zu Situationen hat die Person, dies absichtlich gemacht, um mir zu schaden oder ist dies meine Wahrnehmung?

Erkennen von Emotionen, d.h. eintragen was man fühlt (Körper, Gedanken, Verhalten), dies kann in der Therapie eingebaut werden.

Selbstbeobachtungsprotokoll / Diary ausfüllen, wird von den Therapeuten gefordert, könnte so besser/direkter erfasst werden. → Herausfinden was sind dysfunktional Gedanken.

* Was sind die häufigsten Verletzungsarten?

Schneiden, Schlagen, Brennen, verätzen, generell selbstverletzung ca. 85% der Patienten.

Sehr of suizidalität und suizid versuche.

Alles mögliche,  risikohaftes verhalten. (Alkohol/Drogen, ungeschützter sex)

* In welchen Situationen merken Sie Ihre negativen Gefühle am stärksten, was trägt dazu bei?(trigger)

Von Person zu Person verschieden, viele Borderline Patienten haben ein Traumatische erlebnisse gehabt. Trigger könnten z.B. sachen sein die sie an diese Situationen erinnern. Vor allem bei zusätzlicher Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Aber sehr individuell.

* Gibt es eine Heilungsmöglichkeit?

Ja, aber schwierig und sehr selten. Ständig dranbleiben und lernen mit Rückfällen umzugehen. Lange behandlungszeit notwendig. Vollständige Heilung ist selten.

Die Borderline-Störung ist nicht Ausdruck einer organischen und damit festgelegten Abweichung von der Norm. Sie ist Folge problematischer Denk-, Fühl-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster. Diese Muster können durch Achtsamkeit und Übung verändert werden. Die Borderline-Störung ist daher vollständig heilbar.

1. Schritt: Das Überleben sichern und sich für das Leben entscheiden.

2. Schritt: Den Umgang mit Krisen und Stress lernen (Stresstoleranz).

3. Schritt: Fertigkeiten erlernen, um mit sich selbst und anderen umgehen zu können (Fertigkeitstraining).

4. Schritt: Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster erkennen und wenn nötig nachhaltig verändern (aktive Lebensgestaltung).

5. Schritt: Die Zukunft unabhängig von der Krankheit gestalten und sich von der Krankheit verabschieden.

* Würde es den Betroffenen helfen, sich mit anderen Betroffenen zu treffen oder auszutauschen, Anonym fragen stellen über das Internet?

Ja dies hilft. Die Behandlung setzt sich üblicherweise aus Einzeltherapie, Gruppentherapie (Skillstraining) und Psychopharmakotherapie zusammen

Mit den Ressourcen sind die Potenziale verbunden, die zur Selbsthilfe genutzt werden können. Organisiert in einer Selbsthilfegruppe, im Internet  oder individuell kann jeder etwas tun, um Krankheitssymptome zu reduzieren und die Folgen der Krankheit zu mindern. Der Austausch von Erfahrungen und die Fähigkeit, neue Wege zu beschreiten, sind dabei wichtige Elemente der Selbsthilfe. Aber auch ein Notfallkoffer mit Gegenständen, die in einer Krise hilfreich sind, hat sich bewährt. Desweiteren ermöglichen Absprachen mit sich und anderen, z.B. Behandlungsvereinbarungen, im Krisenfall ein möglichst hohes Maß an Selbstbestimmung.

* Wie gestalten sich die Schwierigkeiten im Alltag?

Die Kriterien der Borderline-Störung verdeutlichen, dass es in erster Linie zu Beeinträchtigung der inneren Ausgeglichenheit und zu Störungen in den sozialen Beziehungen kommt. Dies hat zum Teil erhebliche Konsequenzen für die Gestaltung des Alltags, den Umgang mit anderen Menschen, die Auswertung von Erfahrungen und die Entwicklung einer angemessenen Lebensperspektive.

Die starken Schwankungen der Stimmung, das unsichere Selbstbild, die Schwierigkeiten bei der Gestaltung von Beziehungen und die Probleme mit dem Alleinsein führen dazu, dass die eigene Kompetenz bei der Bewältigung von Aufgaben und Problemen starken Schwankungen unterliegt. Dies kann dazu führen, dass die Kompetenz von den Betroffenen selbst und der Umgebung überschätzt wird.

Beeinträchtigungen in der Beziehungsgestaltung im Rahmen einer Borderline-Störung können oft die Hilfequellen des sozialen Netzes nicht angemessen genutzt werden. Vor allem das Zusammenspiel von Geben und Nehmen funktioniert nicht.

Viele Menschen haben zudem Schwierigkeiten, mit den starken Stimmungsschwankungen im Rahmen dieser Störung umzugehen. Die einen wenden sich ab, andere reagieren wütend und mit Ablehnung. Eine Störung, die sich durch Ungeduld auszeichnet, löst daher auch bei anderen Ungeduld aus.

Borderline Störung ist eines der Komplexesten Krankheitsbilder.