

# Inhalt

**Einführung: Eigene Gefühle und die der anderen 11**

**Borderline: Eine schwere Erkrankung 15**

»Grenzgänger« 17

Persönlichkeitsstörungen 19

Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung vom  
Borderline-Typ 22

Störung der Gefühlsregulation 25

Störung der Identität 28

Störung der sozialen Interaktion 29

Weitere Symptome 32

    Selbstschädigendes Verhalten 32

    Veränderte Wahrnehmung 33

Suizidalität 34

Zusammenfassung 39

## **Welche Ursachen hat Borderline? 41**

### **Biologische Faktoren 41**

Gibt es ein »Borderline-Gen«? 42

Auffälligkeiten im Gehirn? 43

Die Botenstoffe im Gehirn 45

Weitere biologische Einflussfaktoren 45

### **Psychosoziale Faktoren 46**

Vulnerabilitäts-Stress-Modell 50

Zusammenfassung 51

## **Der Weg zur Diagnose 53**

Wer kann die Diagnose stellen? 54

In welchem Alter kann man die Krankheit  
feststellen? 56

Wie wird eine Diagnose gestellt? 60

Wann wird die Diagnose gestellt? 63

Wie sicher ist die Diagnose des Arztes? 64

Zusammenfassung 65

<b>Borderline kommt selten allein</b>	<b>67</b>
<b>Depressionen</b>	<b>68</b>
Ursachen der Depression	72
Therapie der Depression	75
<b>Angststörungen</b>	<b>79</b>
Agoraphobie	80
Panikstörung	81
Soziale Phobie	82
Spezifische Phobien	86
Generalisierte Angststörung	86
Therapie der Angststörungen	87
<b>Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)</b>	<b>87</b>
<b>Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)</b>	<b>91</b>
<b>Essstörungen</b>	<b>93</b>
Anorexia nervosa	95
Bulimia nervosa	98
Binge-Eating-Störung	98
<b>Suchterkrankungen</b>	<b>99</b>
<b>Zusammenfassung</b>	<b>105</b>

## **Psychotherapie 107**

### **Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) 110**

Skillstraining in der Gruppe 115

Innere Achtsamkeit 116

Stresstoleranz 116

Umgang mit Gefühlen 119

Zwischenmenschliche Fertigkeiten 121

Selbstwertsteigerung 121

Einzeltherapie 121

### **Schemafokussierte Therapie (SFT) 124**

### **Übertragungsfokussierte Therapie (TFP) 129**

### **Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) 132**

### **Zusammenfassung 134**

## **Behandlung mit Medikamenten 137**

Antidepressiva 140

Stimmungsstabilisatoren 141

Antipsychotika 142

Benzodiazepine 143

Zusammenfassung 143

## **Psychosoziale Behandlung 145**

Ergotherapie 146

Sport- und Bewegungstherapie 146

Entspannungsverfahren 147

Kreativ-künstlerische Therapien 148

Einrichtungen des Betreuten Wohnens 148

Tagesstrukturierung 150

Sozialpsychiatrische Dienste 151

Zusammenfassung 152

## **Borderline-Patienten: Ihre Angehörigen und Freunde 153**

Informationen und Ausgleich sind wichtig 153

Borderliner als Partner 155

Borderline-Patienten als Eltern 158

Zusammenfassung 159

## **Recht und Gesetz 161**

Was tun bei Suiziddrohungen? 162

Vollmachten und Verfügungen des Betroffenen 163

Vorsorgevollmacht 163

Patientenverfügung 164

**Gesetzliche Betreuung und Betreuungsverfügung 164**

**Schwerbehinderung 166**

**Frühberentung 167**

**Zusammenfassung 168**

**Service 171**

**Glossar 172**

**Sinnesbezogene Stresstoleranz-Skills zur  
Krisenbewältigung 186**

**Krisenplan 188**

**Liste angenehmer Aktivitäten 189**

**Verhaltensanalyse 193**

**Hilfreiche Adressen und Internetseiten 194**

**Hilfen im Notfall 199**

**Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur 200**

**Register 201**