



Gunilla Wewetzer
Martin Bohus

Borderline- Störung im Jugendalter

Ein Ratgeber für Jugendliche
und Eltern

Borderline-Störung im Jugendalter

**Gunilla Wewetzer
Martin Bohus**

Borderline-Störung im Jugendalter

Ein Ratgeber für Jugendliche und Eltern



Dipl.-Psych. Gunilla Wewetzer, geb. 1965. Seit 2005 leitende Psychologin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der städtischen Kliniken Köln gGmbH.

Prof. Dr. med. Martin Bohus, geb. 1956. Seit 2003 Lehrstuhl für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Heidelberg und Wissenschaftlicher Direktor des Instituts für Psychiatrische und Psychosomatische Psychotherapie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel.: +49 551 999 50 0

Fax: +49 551 999 50 111

E-Mail: verlag@hogrefe.de

Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © redhorst – Fotolia.com

Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrman.net

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

1. Auflage 2016

© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2563-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2563-5)

ISBN 978-3-8017-2563-1

<http://doi.org/10.1026/02563-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 Was ist eine Borderline-Störung?	8
1.1 Woran erkenne ich eine Borderline-Störung?	11
1.2 Was sind die Ursachen?	23
1.3 Was bedeutet der Name „Borderline“?	26
1.4 Nachgefragt	27
2 Wie wird die Borderline-Störung festgestellt?	30
2.1 Wer kann die Diagnose stellen?	30
2.2 Wie läuft die diagnostische Untersuchung ab?	30
2.3 Kann ich zusätzlich zur Borderline-Störung noch an einer anderen psychischen Störung leiden?	32
2.4 Nachgefragt	37
3 Wie sieht die Behandlung der Borderline-Störung aus?	40
3.1 Was ist für eine erfolgreiche Therapie wichtig?	40
3.2 Was ist die „Dialektisch-Behaviorale“ Therapie (DBT-A)?	43
3.3 Wie sieht das DBT-A-Skillstraining aus?	52
3.3.1 Üben und trainieren!	52
3.3.2 Den Augenblick und sich selber annehmen – Skills zur Achtsamkeit!	53
3.3.3 Krisen überstehen, ohne die Dinge langfristig schlimmer zu machen – Stresstoleranz-Skills!	62
3.3.4 Gefühle erkennen und regulieren – Skills zum Umgang mit Gefühlen!	68
3.3.5 Kontakte und Freundschaften knüpfen und pflegen – Zwischenmenschliche Skills!	79
3.3.6 Besser mit sich selbst klarkommen – Skills zur Verbesserung des Selbstwertgefühls.	83
3.3.7 Extremes Denken und Handeln abschwächen – Skills, um den Mittelweg zu finden!	87
3.3.8 DBT-A ist wie das Erklettern eines hohen Berges	90

3.4	Was können Eltern tun?	94
3.5	Nachgefragt	100
 Anhang		
	Literatur	105
	Hilfreiche Adressen	105
	Arbeitsblätter	107

Einleitung

Dieser Ratgeber informiert über Borderline-Störungen, über ihre Symptome, die Ursachen und vor allem über Behandlungsmöglichkeiten.

Uns ist es wichtig, Jugendlichen diese vielschichtige Störung in verständlichen Worten zu erklären. Deshalb wendet sich der Text direkt an Jugendliche. Die meisten erläuternden Texte werden durch anschauliche Fallbeispiele ergänzt. Aber selbstverständlich sind auch alle Informationen für Eltern von Interesse.

Am Ende eines jeden Kapitels beantworten wir Fragen („Nachgefragt ...“), die uns im täglichen Gespräch mit den Jugendlichen und ihren Eltern häufig begegnen.

Unter einer Borderline-Störung zu leiden, stellt oft ein schwerwiegendes Problem dar. Langfristig gesehen, können die meisten Menschen jedoch lernen, mit dieser Störung umzugehen und kommen im Leben gut zurecht. Dabei ist es hilfreich, und manchmal wirklich unumgänglich, sich therapeutische Unterstützung zu holen. Deshalb beschreiben wir in diesem Ratgeber ausführlich die derzeit wirksamste Therapie: Diese Therapie nennt sich Dialektisch-Behaviorale Therapie für Jugendliche (DBT-A).

Es ist uns sehr wichtig, Jugendliche zu ermutigen, sich für eine wirksame Therapie zu entscheiden!

Je früher eine Therapie begonnen wird, umso besser gelingt es, die Borderline-Störung zu bewältigen!

Mit der Entscheidung, diesen Ratgeber zu lesen, ist ein wichtiger erster Schritt getan, sich aktiv mit der Störung auseinanderzusetzen.

Wir wünschen allen Jugendlichen und ihren Eltern viel Mut und Erfolg auf dem Weg aus der Borderline-Störung!

Köln und Mannheim, April 2016

G. Wewetzer und M. Bohus

1 Was ist eine Borderline-Störung?

Selbsteinschätzung: Kennst du das?

- Hast du das Gefühl, dass du anders bist als alle anderen Jugendlichen?
- Fühlst du dich häufig ausgeschlossen und als Außenseiter?
- Hast du das Gefühl, du kannst eigentlich niemanden so wirklich vertrauen?
- Können schon Kleinigkeiten heftige Stimmungsschwankungen auslösen?
- Bist du empfindlicher, sensibler als die meisten anderen, die du kennst?
- Neigst du dazu, dich selber sehr schlecht zu machen, also schlecht über dich zu denken?
- Hast du große Schwierigkeiten, deinen Körper zu akzeptieren?
- Ist es schwierig für dich, allein zu sein?
- Hast du große Angst, dass wichtige Menschen dich verlassen könnten?
- Hast du erlebt, dass deine Gefühle schmerzen und dass die innere Anspannung unerträglich wird?
- Verletzt du dich selbst, erbrichst Nahrung oder trinkst Alkohol, damit die innere Anspannung nachlässt?
- Hast du häufig Gedanken, dass du nicht mehr leben willst?

Kommen dir viele, alle oder manche dieser Punkte bekannt vor? Dann könnte es sein, dass du unter einer Borderline-Störung leidest.

Die Borderline-Störung ist eine seelische (psychische) Störung, die von einem Kinder- und Jugendpsychiater oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten anhand von bestimmten Kriterien diagnostiziert werden kann.

Etwa fünf von hundert deutschen Jugendlichen leiden unter einer Borderline-Störung. Mädchen und Jungen sind gleich häufig betroffen, wobei Mädchen eher als Jungen therapeutische Hilfe annehmen. Die Störung beginnt meistens im Jugendalter.

Wie jede andere psychische Störung, kann auch die Borderline-Störung leichter und schwerer ausgeprägt sein. Das heißt auch, dass nicht

jeder bzw. jede Jugendliche genau dieselben Symptome in derselben Ausprägung zeigt.

Der „Kern“ der Borderline-Störung ist aber immer eine Störung der Gefühlsregulation. Jugendliche mit einer Borderline-Störung erleben zwar die gleichen Gefühle wie andere Menschen. Ihr Gefühlserleben zeichnet sich aber dennoch durch einige Besonderheiten aus:

- Sie sind sensibler als andere – die Gefühle werden sehr rasch ausgelöst.
- Sie erleben Gefühle intensiver als andere – die Gefühle werden als sehr stark erlebt.
- Sie stehen länger „unter Strom“ – die Gefühle halten also länger an als bei anderen.

Woran das liegt? Nun, viele Forschungsergebnisse konnten zeigen, dass bei Menschen mit Borderline-Störungen das Zusammenwirken der Nervenzellen, die im Gehirn für die Steuerung der Gefühle zuständig sind, einfach etwas verändert ist. Das kann angeboren sein, es kann auch ganz früh erworben werden – also noch während der Schwangerschaft – oder es liegt an sehr schwierigen Erfahrungen in der Kindheit. Daher werden Gefühle rascher, stärker und länger erlebt. Das trifft übrigens nicht nur für unangenehme Gefühle zu! Auch angenehme Gefühle wie Freude oder Glück werden stärker erlebt. Und manchmal ist auch das schwer auszuhalten.

Bildhaft gesprochen, gleichen die Gefühle der meisten Menschen gemütlichen Haflinger-Pferden, die eher etwas träge durch das Leben stapfen. Diese Pferde erfordern von ihren Reitern kein besonderes reiterisches Können. Sie laufen fast von allein.

Die Gefühle von Menschen mit einer Borderline-Störung hingegen sind vergleichbar mit wilden Araber-Pferden: Diese Pferde sind voller Energie und Kraft, aber sie reagieren auch empfindsam auf Störungen, gehen leicht durch und machen mit ihrem Reiter, was sie wollen. Um bei einem Araber-Pferd im Sattel zu bleiben, braucht man besondere reiterische Fähigkeiten, die man zuvor trainiert haben muss.

Um in diesem Bild zu bleiben: So wie man lernen kann, ein wildes Pferd zu kontrollieren, kann man in der Therapie Fertigkeiten (Skills) lernen, die helfen, „wilde“ Gefühle zu kontrollieren! Sicherlich ist es dann auch spannender und interessanter auf einem Araber-Pferd zu sitzen als auf einem Haflinger!

Im Folgenden werden dich Lena (15 Jahre) und Jan (17 Jahre) durch das Buch begleiten und dir von ihren Erfahrungen mit der Borderline-Störung erzählen.

Lena: Was ist eine Borderline-Störung?



Bei Lena (15 Jahre) wurde vor kurzem die Diagnose einer beginnenden Borderline-Störung (vgl. S. 39) gestellt. Lena leidet vor allem unter Gefühlen von Traurigkeit und Einsamkeit, die oft sehr heftig werden – ohne einen bestimmten Grund. Seit ein paar Monaten ritzt sie sich am Unterarm. Die Probleme begannen vor einem Jahr, als sie mit ihrer Familie in eine andere Stadt zog. In der neuen Schule wurde Lena gemobbt. Sie wechselte die Schule, fühlte sich aber auch in dieser Schule nicht wirklich wohl. Sie hatte immer stärker das Gefühl, anders als die anderen zu sein. Als eine Clique von Mädchen begann, ständig über Kalorien und abnehmen zu reden, machte Lena mit, denn sie wollte unbedingt dazugehören. Sie fühlte sich sowieso schon immer zu dick und fand sich hässlich. Sie nahm stark an Gewicht ab, das fühlte sich zunächst gut an und machte sie stolz. Ihre Mutter aber machte sich große Sorgen, ein Kinder- und Jugendpsychiater diagnostizierte dann eine Magersucht. Einmal pro Woche ging Lena nun zu einer Therapeutin. Sie nahm wieder an Gewicht zu, fühlte sich aber immer noch sehr unzufrieden und hatte immer noch Stimmungsschwankungen, die sie nicht steuern konnte. Im Internet las sie, dass ritzen Druck abbauen kann, so fing sie an, sich selbst zu verletzen. Die Eltern beschreiben Lena als „braves Kind“, das schon immer sehr empfindlich und heftig auf kleine Zurückweisungen und Kritik reagiert habe. Ihren früheren besten Freundinnen habe sie immer wieder wegen Kleinigkeiten die Freundschaft aufgekündigt, dann aber wieder alles getan, um sie als Freundinnen zurückzugewinnen. Die Eltern sind sehr verunsichert über Lenas Verhalten und wissen nicht wie sie sie unterstützen können. Vor allem die Selbstverletzungen machen ihnen große Sorgen. Lena hat noch einen älteren Bruder und eine jüngere Schwester, die beide gut drauf sind.