

# GRENZPOSTen e.V.

Die Borderline-Selbsthilfe-Zeitung

## Infobroschüre „Was ist Borderline“



*„Das ganze Leben ist ein Versuch.  
Je mehr Versuche du durchführst,  
desto besser.“*

*Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882),  
US-amerikanischer Geistlicher, Lehrer, Philosoph und Essayist*

## Was ist Borderline?

.....

Borderline ist eine schwere Persönlichkeitsstörung zwischen Psychose und Neurose.

Hauptmerkmale der Borderline-Persönlichkeitsstörung sind starke emotionale Schwankungen, ein instabiles Selbstbild und aggressive Verhaltensweisen, die zu meist gegen sich selbst gerichtet werden.

Menschen mit Borderline gelten oft als schwierig, auch bei Therapeuten und Ärzten, es gibt viele Vorurteile und falsche Annahmen, diese Krankheit betreffend.

Borderliner sind psychisch krank, aber deshalb noch lange keine Monster, und es gibt gute Gründe, warum diese Krankheit entsteht.

Viele Betroffene haben traumatische Erfahrungen, sind sexuell missbraucht oder vergewaltigt worden, haben wenig Nähe von ihren Eltern erfahren, oder sind völlig lieblos aufgewachsen. Das prägt natürlich die Persönlichkeit enorm.

Es gibt neun Kriterien, von denen mindestens fünf erfüllt sein müssen, um jemanden als Borderliner zu diagnostizieren.

## 9 Kriterien der BPS nach dem DSM-IV:

1. das verzweifelte Bemühen, nicht verlassen zu werden (unabhängig davon, ob es sich dabei um eine reale Gefahr oder eine Vermutung handelt)
2. ein Muster instabiler und intensiver zwischenmenschlicher Beziehungen, in denen extreme Idealisierung und Entwertung einander abwechseln
3. eine ausgeprägte Instabilität des Selbstbildes oder der Selbstwahrnehmung, die alle Zeichen der Identitätsdiffusion trägt
4. impulsives Verhalten in mindestens zwei Bereichen, die potentiell selbstschädigend sind (Geldausgaben, Sexualität, Substanzmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, "Fresanfälle" etc.)
5. wiederholte suizidale Handlungen, Selbstmordandeutungen oder -drohungen sowie selbstverletzendes Verhalten
6. affektive Instabilität die auf ausgeprägte Stimmungsreaktionen zurück zu führen ist
7. chronische Gefühle von Leere
8. unangemessene, heftige Wut oder Schwierigkeiten, die Wut zu kontrollieren
9. vorübergehende, durch Belastungen ausgelöste paranoide Vorstellungen oder schwere dissoziative Symptome

Man sagt, dass Borderliner in einer schwarz-weißen Welt leben. Es fällt schwer, die Zwischentöne wahrzunehmen. Oft gibt es nur gut (weiß) oder nur böse (schwarz). Ein Mensch wird so lange als gut empfunden, wie er in das Weltbild passt, und nicht über die eigenen Grenzen geht, doch eine unbedachte Bemerkung oder Verhaltensweise kann dazu führen, dass die Zuneigung in gnadenlose Abneigung umschlägt.

Borderline ist englisch, und heißt übersetzt Grenzlinie. Borderliner befinden sich auf dieser Grenzlinie, und pendeln hin und her zwischen gut und böse, weiß und schwarz. Eine Differenzierung fällt schwer, da es oft nicht anders gelernt wurde.

Viele Betroffene leiden außerdem unter anderen Begleiterkrankungen, wie Depressionen, Essstörungen (Bulimie, Magersucht, Adipositas), Posttraumatische Belastungsstörung. Autoaggressives Verhalten kann ebenfalls seinen Ausdruck in übermäßigem Drogen- und Alkoholkonsum, vermehrten Sexualkontakten (bis hin zur Promoskuität) finden.

Liegen traumatische Erfahrungen vor, kann es bei einer Konfrontation mit diesen Ereignissen zu dissoziativen Zuständen kommen. Oft treten die Betroffenen dabei aus ihrem Körper heraus, sehen sich von oben, und durchleben die Situation erneut. All das zeigt, dass Borderline eine ernst zu nehmende Krankheit ist, die sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen schwer zu schaffen macht!

Helfen kann dauerhaft oft nur eine Therapie. In den letzten Jahren setzt sich immer mehr das Konzept der DBT (Dialektisch Behavioralen Therapie) von Marsha Linehan durch, die das Konzept der Verhaltenstherapie um einen dialektischen Grundsatz erweiterte. Ihr Ziel ist es, „die Patienten so zu akzeptieren, wie sie sind, und gleichzeitig den Versuch zu unternehmen, ihnen beizubringen, sich zu verändern“. Jeder muss jedoch für sich selbst die richtige Therapieform finden, da jeder unterschiedliche Bedürfnisse hat.

Angehörige stehen oft hilflos daneben. Als positiv wird es oft von Borderlinern empfunden, wenn sie das Gefühl haben, dass jemand bedingungslos für sie da ist. Die größte Angst eines Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung ist das Verlassenwerden, und es ist hilfreich, wenn dieser Angst nicht noch mehr Nahrung gegeben wird.

## Das Projekt GRENZPOSTen

.....

Die Borderline - Selbsthilfe - Zeitung **GRENZPOSTen** gibt es seit Dezember 2004.

Das Team des GRENZPOSTen besteht aus vier festen Redaktionsmitgliedern und einer freien Mitarbeiterin. Zusammen bringen wir die erste Zeitung für Borderline-Kranke im deutschsprachigen Raum heraus.

Der **GRENZPOSTen** erscheint vierteljährlich mit verschiedenen Titelthemen. In unserer Zeitung schreiben Angehörige und Menschen, die selbst betroffen sind.

Zeitungen, die sich mit speziellen Krankheiten beschäftigen, gibt es bereits. Das Besondere am **GRENZPOSTen** ist, dass wir praktische Tipps für den Alltag mitgeben.

Mit unserem einmaligen Projekt konnten wir bereits viele Erfolge feiern. Nicht nur, dass wir auch über Deutschlands Grenzen hinweg sehr bekannt sind, und über 1000 feste Leser haben. Wir haben im April 2005 auch einen mit 500€ dotierten Innovationspreis gewonnen. Ebenso gelang es uns, ein Stipendium des begehrten startsocial-Wettbewerbes zu bekommen.

## Bestellung des GRENZPOSTen

.....

**E-Mail**  
redaktion@grenzposten.de

**Web**  
www.grenzposten.de

**Bestellung**  
via WWW oder E-Mail an:  
redaktion@grenzposten.de

**Preise**  
**Deutschland:**  
Onlineausgabe - 1,00 €,  
Druckausgabe - 3,00 €,  
Druck- u. Onlineausgabe - 3,50 €,  
Abo (4 Ausgaben) - 12,00 €

**Österreich & Schweiz**  
Onlineausgabe - 1,00 €,  
Druckausgabe - 4,00 €,  
Druck- u. Onlineausgabe - 4,50 €,  
Abo (4 Ausgaben) - 16,00 €

Alle Ausgaben nur gegen Vorkasse erhältlich.

**Bankverbindung**  
GRENZPOSTen e.V.  
Ostseesparkasse Rostock  
Knr.: 200070185  
BLZ: 13050000