

GRENZPOSTen e.V.

Die Borderline-Selbsthilfe-Zeitung

Infobroschüre „Umgang mit der Diagnose Borderline“



*„Fast jeder Arzt hat eine Lieblingsdiagnose.
Es gehört für ihn Überwindung dazu,
sie nicht zu stellen.“*

*Marcel Proust (1871-1922),
frz. Romanschriftsteller*

Diagnose Borderline - F60.31

.....

Die Diagnose Borderline ist für manche ein Schlag ins Gesicht, für einige Erleichterung, für wieder andere ändert sich damit nichts.

Dass eine psychische Erkrankung kein „Tick“ oder eine kurzweilige Erscheinung ist, ist klar. Borderline verschwindet nicht wie ein Schnupfen oder eine Grippe. Oft haben die Betroffenen schlimme Biographien, lange Klinikaufenthalte und Therapien hinter sich. Die Krankheit hinterlässt ihre Spuren, sei es durch Selbstverletzungen, Lücken im Lebenslauf oder eine völlige soziale Isolation. Auch für die Angehörigen ist es schwer nachvollziehbar, in was für einem Gefühlschaos Borderliner leben, warum sich viele selbst verletzen um sich spüren zu können oder warum sogar Suizidversuche passieren. Dennoch ist die Diagnose kein Todesurteil - für niemanden!

Mittlerweile gibt es viele Hilfen für Betroffene und Angehörige: Bücher, Fernsehberichte, Selbsthilfegruppen und -projekte, Internetforen, spezifische Borderlinestationen und geeignete Therapiekonzepte, Veranstaltungen, u.v.m. Es ist nicht mehr ausweglos, an dieser Krankheit zu leiden, und man ist schon gar nicht allein. Etwa 2% der Bevölkerung leiden an Borderline und tatsächlich passiert sehr viel auf dem Gebiet der Erforschung und Heilung dieser Krankheit.

Betroffene beschreiben ihren Kampf gegen die Krankheit so:

Leben mit Borderline ist für mich:

- reich an Facetten, gefühlsstark, intensiv, wandelbar, Stärke, tiefgreifende Erfahrung, Berührung des Unbewußten, Trainingslager für mich
- ein Suchspiel mit dem Ziel, dass ich mich finde.
- die Herausforderung, mein Leben trotzdem irgendwie zu meistern.
- manchmal das Gefühl, mich aufzulösen wie eine Brausetablette.
- nicht zu wissen was morgen ist, weil ich mich morgen schon wieder ganz anders fühlen kann.

Wie man mit sich und seiner Krankheit umgeht, ist individuell verschieden. Dennoch gibt es einige Tipps und Kniffe, um sich das Leben zu erleichtern:

- **Notfallkoffer**

Ein Notfallkoffer ist, wie der Name schon sagt, für Notfallsituationen gedacht, in denen man beispielsweise gegen Selbstverletzungsdruck kämpft. Der Notfallkoffer sollte Dinge enthalten, die an schöne Momente erinnern und einem helfen, in der Realität zu bleiben oder sich bewusst zu machen, dass man leben möchte. Das können Fotos, die Lieblings-CD, ein Igelball zum Massieren, ein GRENZPOSTen, Ammoniakriechampullen o.ä. sein.

- **Spannungsbogen**

In einer Tabelle, die man sich leicht selbst anlegen kann, sollte die Spannung auf einer Skala von 0 (keinerlei Spannung) bis 100 (extrem hohe Anspannung) möglichst

mehrmals am Tag eingetragen werden. Dies hilft, in sich selbst hineinzuspüren, Krisen eventuell frühzeitig zu erkennen und herauszufinden, in welchen Situationen die Spannung besonders steigt. Der Spannungsbogen sollte in der Therapie ausgewertet werden. Berücksichtigt werden muss, dass Borderliner im Allgemeinen eine höhere Grundanspannung als „normale“ Menschen

- Schneidealternativen

Hier soll nur eine kleine Auswahl an Alternativen dargestellt werden. Wichtig dabei ist der unbedingte Wille des Betroffenen, nicht zu schneiden.

- Eispäckchen auf die Arme legen
- auf einen Boxsack einschlagen
- einen Igelball kneten
- mit einem roten Stift die Striche auf die Arme malen, die sonst Schnitte wären
- schlafen
- ein Gummi am Arm entlang schnalzen lassen
- den Druck kreativ nutzen, beispielsweise ein Gedicht schreiben, malen oder Holzschnitzen

Im Internet gibt es viele Listen mit Alternativtätigkeiten zum Schneiden.

Selbstverständlich ist dies nur eine Anregung zur Selbsthilfe. Die eigentliche Arbeit sollte in einer Therapie geleistet werden, die in den meisten Fällen nötig ist.

Angehörige geraten allzu oft in Vergessenheit, obwohl ihnen eine wichtige Rolle zukommt. Für sie ist die Krankheit Borderline oft ein Mysterium. Wie sollen sie

die Stimmungsumschwünge, die von einer auf die andere Sekunde passieren, auch verstehen? Dennoch ist es hilfreich, wenn die Angehörigen, unterstützen, wo immer es geht, unter Wahrung der eigenen Grenzen, denn oftmals stoßen sie an ihre eigenen Grenzen. Manchmal kann das Gefühl bei Angehörigen entstehen, als setze der Betroffene seine Verhaltensweisen ganz bewusst ein. Dies ist jedoch meist nicht so. Auch Angehörige sollten etwas für sich finden, was ihnen gut tut, eventuell kann eine Therapie helfen, um den eigenen Seelenballast loszuwerden. Wutgefühle sind normal und berechtigt und sollten zugelassen werden.

Neueste Entwicklungen geben Anlass zur Hoffnung, dass Therapie sehr viel bewirken kann und es im Verlaufe der Krankheit zu einer Besserung kommt. Bei rund 10% der Borderlinepatienten geht die Symptomatik im Laufe der Zeit so weit zurück, dass die Diagnose nicht mehr zutrifft. Die Chance auf eine völlige Heilung ist eher gering.

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

