

Borderliner als Systemtester

Erfahrungen mit dem Helfer-
System

Trialog für Menschen mit Borderline...

- Borderline-Betroffene sind Expertinnen in eigener Sache,
 - Angehörige haben eine wichtige Funktion bei der Alltagsbewältigung und
 - professionell Tätige verfügen über therapeutisches Know-how.
- Diese Kompetenzen gilt es durch den Trialog gemeinsam zu nutzen.

Chancen des Trialogs:

- Partnerschaftliche Begegnung
- Informationszugewinn für alle Beteiligten
- Zusammentragen von Erfahrungen
- Verständigung & Verstehen über Stellvertreter



Kontakt

Borderline-Trialog
Hessestraße 10
90443 Nürnberg

Ansprechpartnerin Anja Link
Fon 0911 - 42 48 55 40
Fax 0911 - 42 48 558

Mail anja.link@borderlinetrialog.de
Internet www.borderlinetrialog.de

Träger Förderverein Ambulante
Krisenhilfe e.V. Nürnberg

Bundesweite Koordination

- Verbreitung der Idee
 - Unterstützung zur Gründung weiterer Trialog-Gruppen
 - Bündelung von Erfahrungs- und Fachwissen
- ***was dem gegenseitigen besseren Verstehen dient, ist übergeordnete Aufgabe der Stelle***

Projekte & Aufgaben

- Schulprojekt
- Psychoedukation
- Information über Borderline und den Dialog
- Dialogische Fortbildungen
- Peer-to-peer Gespräche
- Stärkung der Selbsthilfe
- Etablierung des Borderline-Dialogs und bundesweite Vernetzung

Borderliner als Systemtester?

Borderliner als „Systemtester“?

- Zuschreibungen:
 - „Systemsprenger“
 - „Teamspalter“
 - „wir nehmen keine Borderliner auf“
- Persönliche Erfahrungen:
 - „wie ausbruchsicher ist eine geschlossene Station?“
 - „sind Grenzen ernst gemeint?“
 - „hält sich mein Therapeut an Vereinbarungen?“

Beteiligte...

- Familie, Freunde, Nachbarn
- nicht spezialisierte Ansprechpartner
- ambulante und stationäre Dienste
- allgemeine und spezifische Angebote
- „Unbeteiligte“



Nicht allein sein können

Sucht

**Suizid-
versuche**

**Idealisierung -
Abwertung**

**Wutaus-
brüche**

**Selbstverletzendes
Verhalten**

Spannungszustände

**Schnelle
Stimmungswechsel**

Identitätslosigkeit

Innere Leere

Ängste

**Überschwemmt werden
Von Gefühlen**

**Innerlich
weg gleiten**

Unsicherheit

„wer kann mich retten???“

*„wenn der **richtige** Therapeut gefunden
ist, geht es mir besser...“*



die „Test-Ebenen“

- Wie „gut“ funktioniert die Institution, das Team?
Sind die Grenzen flexibel?
- Wie aufmerksam, wie ehrlich ist mein Therapeut/
Berater?
- Wann reißt der Geduldsfaden?

→ *wie sicher ist der Rahmen?*

→ *wie verlässlich ist die Beziehung?*

→ *bin ich zumutbar, wertvoll?*

„das Helfersystem rettet mich
nicht...“

Wichtige Schlüssel zum Heilungsprozess

- Zeit, um einen Ausdruck zu finden, und erlebtes Leid anzuerkennen
- Einzigartigkeit
- Übernahme von Verantwortung

*eine Herausforderung
an alle Beteiligten:*

**...das Leben wieder selbst in die
Hand nehmen**

→ Eigenverantwortung (er)tragen, als eine der
größte Herausforderungen

Herausforderungen für Betroffene, Angehörige, Fachleute

- „kenn ich schon – hilft mir alles nicht“
- „krankheitsuneinsichtig“
- unmotiviert
- macht „Spielchen“ in der Therapie, lässt sich nicht ein, testet Grenzen
- „wasch mich, aber mach mich nicht nass...“
- „die will eigentlich gar nicht...“

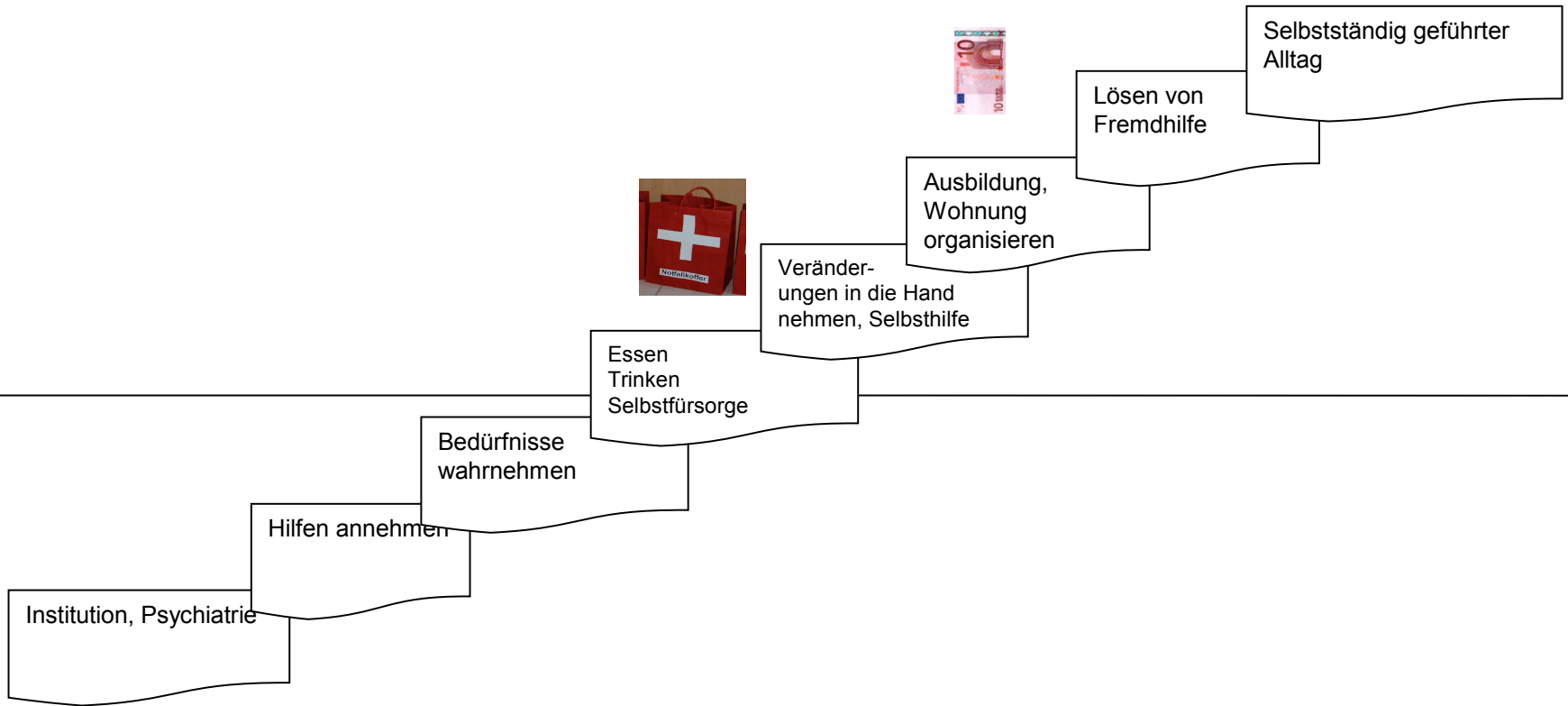
Innere Überzeugungen, Vorstellungen...

- **Verantwortung übernehmen ist gefährlich** (wenn ich Fehler mache oder scheitere, muss ich mich vielleicht sogar umbringen → existenzielle Angst davor, Verantwortung zu übernehmen)
- **Verantwortung übernehmen ist eine Last** (Folge von zuviel Verantwortungsübernahme für wichtige Bezugspersonen in der Vergangenheit)
- Solange jemand anders Verantwortung für mein Leben übernimmt, bin ich nicht alleine, habe **Kontakt und Sicherheit**
- Wenn ich Verantwortung übernehme, **verliere ich wichtige Helfer** (z.B. ist die Therapie dann zu Ende?)
- Es gibt **keinen Grund** dafür, Verantwortung zu übernehmen (Lebensziele, Beziehungen fehlen → ich bin für niemanden, für nichts wichtig)

Reaktionen, die Eigenverantwortung verhindern

- Kontrollen (Essen, Trinken, über SVV, über Schlaf, über „Werkzeuge“)
- Regeln und Vorschriften vorsetzen, ohne gemeinsame Vereinbarungen
- Bewerten von Verhalten
- Ausgangssperren, Gesetzliche Betreuung

Eigenverantwortung



Eigenverantwortung nicht nehmen, sondern tragen helfen...

- Verantwortung höchstens stellenweise abnehmen
- Individuelle, kreative Wege gehen
- Folgen von Verhalten aufzeigen, dabei Betrachtung statt Bewertung
- Vorbildlernen nutzen (Modelle), andere Betroffene ins Boot holen
- Absprachen treffen, auf Verbindlichkeit bauen
- Vertrauen
- Beim Nachreifen begleiten

einzigartig sein

- Jemand, der ein Risiko für mich eingeht, „ich nehm´ das auf meine Kappe“
- Kein Therapiekonzept „von der Stange“, individuelle Wege
- „einzigartige“ Beziehung (Partnerschaft, Kind, Haustiere)
- „Karriere“, unentbehrlich sein im Job

***„es braucht eine Zeit des
Leidens“***

*Borderline-Betroffene
im Nürnberger Trialog
2006*

Was mir geholfen hat...

- Ehrliches, authentisches Gegenüber
- Klare Absprachen
- Zuwendung auch in „guten“ Zeiten
- Handlungsalternativen finden
- Ziele, die wichtiger waren
- Soziales Netz
- Eigenverantwortung übernehmen