

## Wo bekomme ich Hilfe?

In der LWL-Klinik Paderborn werden Behandlungen für Menschen mit einer Borderline-Störung in der Abteilung **Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie** angeboten.

- **Sektorstationen B, E & H:** Klinische Psychiatrie
- **Station D1:** Psychotherapie
- **Station D2:** Behandlung depressiver Störungen
- **Tagesklinik:** Teilstationäre Behandlung
- **Ambulanz:** Ambulante Behandlung
- **Behandlungszentrum West (Salzkotten):** Tagesklinik und Ambulanz

## Leitung

PD Dr. med. Christine Norra (Chefärztin)  
Ärztliche Direktorin  
Tel.: 05251 / 295 5102

Monika Seewald (pflegerische Leitung)  
Pflegedirektorin  
Tel.: 05251 / 295 5302

## Kontakt

Einfach den QR-Code scannen und unsere Homepage besuchen!



[www.lwl-klinik-paderborn.de/kontakt](http://www.lwl-klinik-paderborn.de/kontakt)

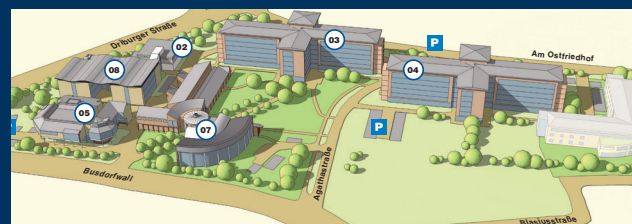


### LWL-Klinik Paderborn

Psychiatrie · Psychotherapie ·  
Psychosomatik

AgathasträÙe 1  
33098 Paderborn  
Tel.: 05251 / 295 0  
Fax: 05251 / 295 5333  
[info@lwl-klinik-paderborn.de](mailto:info@lwl-klinik-paderborn.de)

Die LWL-Klinik Paderborn erreichen Sie ab Hauptbahnhof mit den Buslinien 6, 8 und 28 und ab Westerntor mit der Linie 7, jeweils bis zur Haltestelle Gierstor.



- 02** Technik, Ergotherapie, Abt. Dienstleistungen
- 03** Stationen G-L, Ärztliche/ Kaufmännische/ Pflegerische Direktion, Verwaltung, Cafeteria, Kiosk, Raum Bolton
- 04** Stationen A-E, Suchtambulanz, TK Suchtmedizin, Ergotherapie, Raum Bydgoszcz & Debrecen
- 05** Küche, Personalspeiseraum, Ergotherapie
- 07** **Information, Aufnahme,** Ergo- und Bewegungstherapie, Mehrzweckhalle, Raum Le Mans
- 08** Ambulanzzentrum: allgemein- & gerontopsychiatrische Ambulanz, Traumaambulanz, Soziotherapeutische Nachsorge, Raum Belleville & Pamplona

# Borderline-Störung

## Die Anspannung bewältigen



## Welche Beschwerden habe ich?

### Ich...

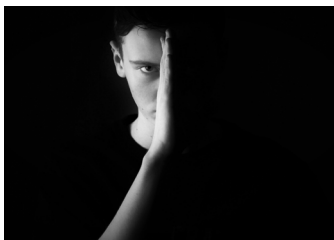
- ... fühle und reagiere heftiger als andere.
- ... reagiere so heftig, dass ich nicht weiß wohin mit mir.
- ... kann meine innere Anspannung kaum verringern.
- ... habe oft wechselnde Stimmungen.
- ... kann oft nicht sagen, wie ich mich genau fühle.
- ... weiß nicht, wer oder wie ich bin.
- ... habe Schwierigkeiten in Beziehungen mit anderen.

Personen mit einer Borderline-Störung neigen zu extremen und heftigen **Stimmungs- und Gefühlschwankungen**. Diese werde oft als unerträglich erlebt, führen zu einer Zerrissenheit und einer großen inneren Anspannung. Selbstverletzungen (Ritzen), Drogenkonsum oder riskante Unternehmungen führen kurzfristig zu einer Entlastung und dienen der Spannungsregulierung. Häufig treten zusätzlich lebensverneinende Gedanken und Handlungen auf.

Stimmung, Selbstbild und Beziehungen sind unbeständig:

- Betroffene fühlen sich oft innerlich leer und können **Gefühle** kaum unterscheiden oder kontrollieren. Sie werden häufig als innerer Druck empfunden.
- Erkrankte haben oft kein **Selbstbild** und wissen nicht, wie und wer sie sind und was ihre Person ausmacht.
- **Beziehungen** zu anderen sind meist extrem und instabil. Nicht selten scheitern sie, weil der Partner die Gefühls- und Stimmungsschwankungen nicht nachvollziehen kann. Gleichzeitig kann die ständige Angst verlassen zu werden bestehen.

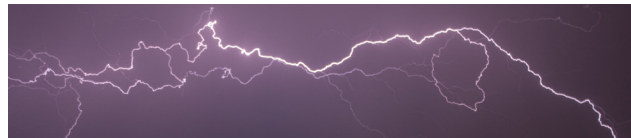
**Die Erkrankung ist sehr vielfältig und die Stärke der Beeinträchtigungen kann individuell variieren.**



## Wie erkennt der Arzt eine Borderline-Störung?

Aufgrund der Vielfältigkeit der Erkrankung ist diese nicht immer sofort diagnostizierbar. Der Psychiater oder Psychotherapeut wird die Diagnose erst nach **ausführlichen Gesprächen** stellen und hierzu mit Ihrem Einverständnis auch nahestehende Personen befragen. Es werden Ihre Beschwerden, Verhaltensweisen und Beziehungen betrachtet. Ihre Lebensgeschichte kann Ursachen für die Entwicklung der Störung liefern (z. B. traumatische Kindheitserfahrungen). Auch psychologische Tests und **Fragebögen** können hilfreich sein.

Für den Ausschluss körperlicher Erkrankungen ist eine **ärztliche Untersuchung** z. B. auch mittels Bluttests und EEG (Gehirnfunktionen) wichtig.



## Wie kann eine Borderline-Störung behandelt werden?

Je nach Schwere und Verlauf der Erkrankung werden verschiedene Behandlungsverfahren kombiniert.

- **Medikamente** können bei der Behandlung von Begleitsymptomen helfen und z. B. eine beruhigende oder stimmungsstabilisierende Wirkung haben.
- Im Mittelpunkt der **Psychotherapie** steht ein kontrollierter Umgang mit Ihren Symptomen. Sie lernen, Ihre Gefühle aus der Distanz zu betrachten, sie besser ertragen und beeinflussen zu können. Sie erlernen Alternativen für selbstverletzendes Verhalten und einen angemessenen Umgang mit Stress. Außerdem stehen das eigene Selbstbild, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz im Fokus. Dabei werden Ihre Motive, Bedürfnisse, Ressourcen und Stärken herausgearbeitet.

## Wie kann ich die Behandlung unterstützen?

Es ist wichtig, dass Sie das Wissen aus der Therapie auch in Ihrem Alltag anwenden, um eine kontinuierliche Behandlung zu gewährleisten.

- Versuchen Sie, Impulse **hinauszuzögern**. Ziehen Sie sich aus einem Streit etwas zurück und reden Sie später nochmal in Ruhe darüber.
- Bleiben Sie mit Ihrer **Aufmerksamkeit** im Hier und Jetzt. Achten Sie darauf, was mit Ihnen geschieht.
- Achten Sie auf Ihre **Gefühle**. Sehen Sie diese als zu Ihnen gehörend, wertvoll und nützlich an, auch die negativen (z. B. Trauer, Wut). Versuchen Sie, Ihre Gefühle und den Sinn dahinter zu verstehen.
- Oft hilft es, sich mit anderen Betroffenen in **Selbsthilfegruppen** auszutauschen und Tipps zu geben.



## Tipps für Angehörige

Oft fühlen sich Angehörige hilflos gegenüber der Erkrankung. Sie sollten wissen, dass Sie allein der betroffenen Person nicht helfen können, sondern diese es nur selbst kann.

- Nehmen Sie das Verhalten der Betroffenen nicht persönlich, sondern reagieren Sie **empathisch**.
- Behalten Sie **Frühwarnzeichen** im Auge. Bleiben Sie ruhig und rational, holen Sie professionelle Hilfe.
- Bieten Sie den Betroffenen **Unterstützung** an und zeigen Sie, dass Sie für diese da sind (auch wenn das nicht immer einfach ist). Achten Sie dabei auf Ihre eigenen Grenzen.