

Borderline und Mutter sein

Chancen und Möglichkeiten in der gruppentherapeutischen Arbeit

Franziska Elberg
Psychologische Psychotherapeutin
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
DBT-Therapeutin

Vorstellungsrunde

- **Vorstellung der Teilnehmer**
 - Name
 - Warum interessiert mich dieses Thema?
-

Motivation der Borderline Mütter

„Ich möchte meinen Kindern eine bessere Mutter sein und mehr auf meine eigenen und die Bedürfnisse der Kinder eingehen.“

„Ich möchte meine Kinder lieben ohne sie einzuengen.“

„Ich möchte lernen, mit meinen Gefühlen umzugehen, die meine Kinder mitunter bei mir auslösen.“

„Ich möchte meinen Kindern erlauben, sich abzunabeln ohne das Gefühl zu haben, dass sie sich von mir „entlieben“.“

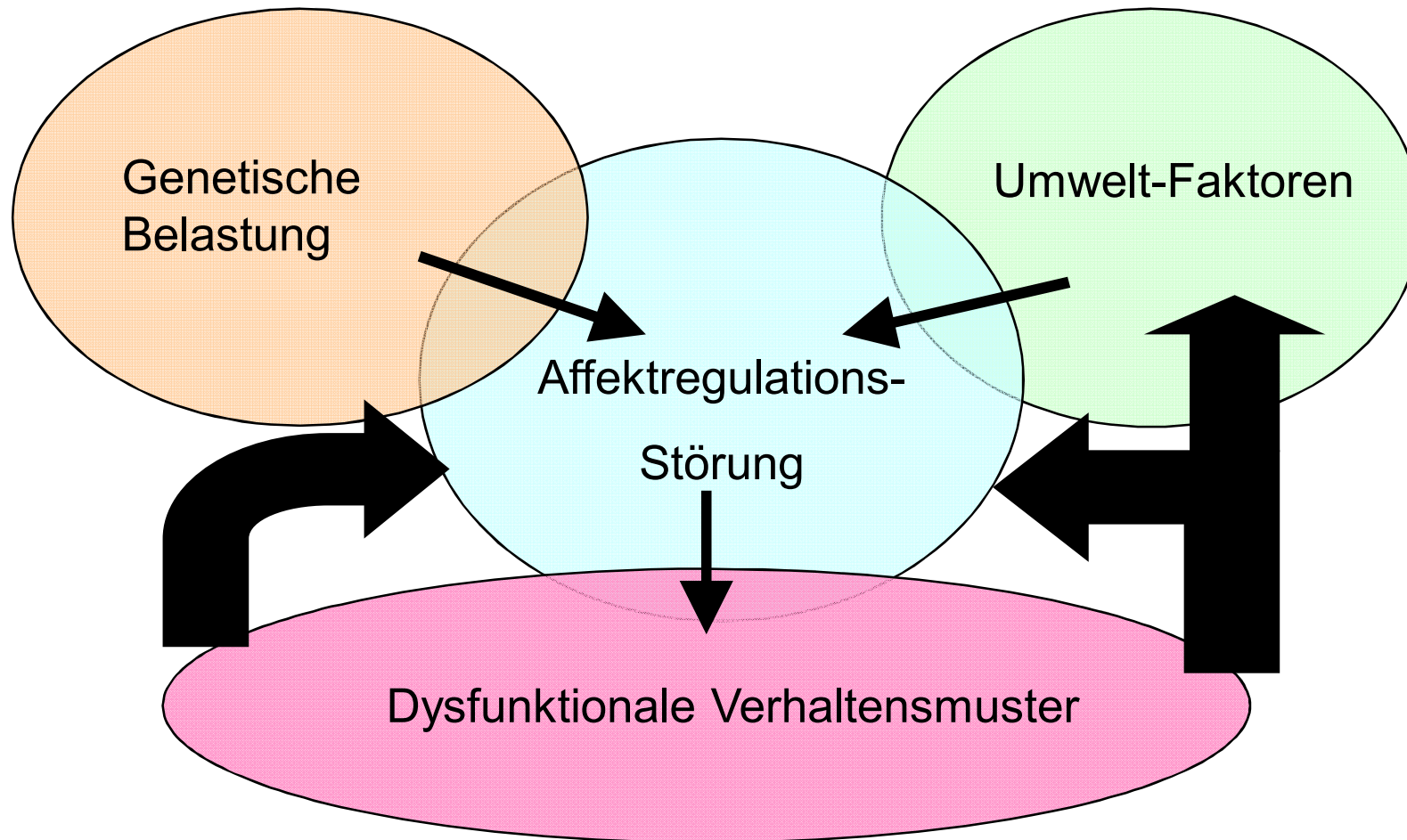
Motivation der Borderline Mütter

„Ich möchte besser auf die Gefühle meiner Tochter eingehen können.“

„Ich wünsche mir, dass ich besser mit meiner Schuld umgehen kann.“

„Ich möchte ein stabiles Gegenüber für mein Kind sein und ihm so emotionale Sicherheit bieten.“

Ätiologie der Borderline-Störung



Diagnostische Kriterien nach DSM-V

Ein tief greifendes Muster von Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, im Selbstbild und in den Affekten sowie von deutlicher Impulsivität, das im frühen Erwachsenenalter beginnt und sich in verschiedenen Lebensbereichen zeigt.

Mindestens fünf der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein:

1. Verzweifeltes Bemühen, tatsächliches oder vermutetes Verlassenwerden zu vermeiden.
2. Ein Muster instabiler, aber intensiver zwischenmenschlicher Beziehungen, das durch einen Wechsel zwischen den Extremen der Idealisierung und Entwertung gekennzeichnet ist.
3. Identitätsstörung: ausgeprägte und andauernde Instabilität des Selbstbildes oder der Selbstwahrnehmung.

Diagnostische Kriterien nach DSM-V

4. Impulsivität in mindestens zwei potenziell selbstschädigenden Bereichen (Geldausgaben, Sexualität, Substanzmissbrauch, rücksichtsloses Fahren, Essanfälle)
 5. Wiederholte suizidale Handlungen, Andeutungen oder Drohungen oder selbstverletzendes Verhalten.
 6. Affektive Instabilität infolge einer ausgeprägten Reaktivität der Stimmung
 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.
-

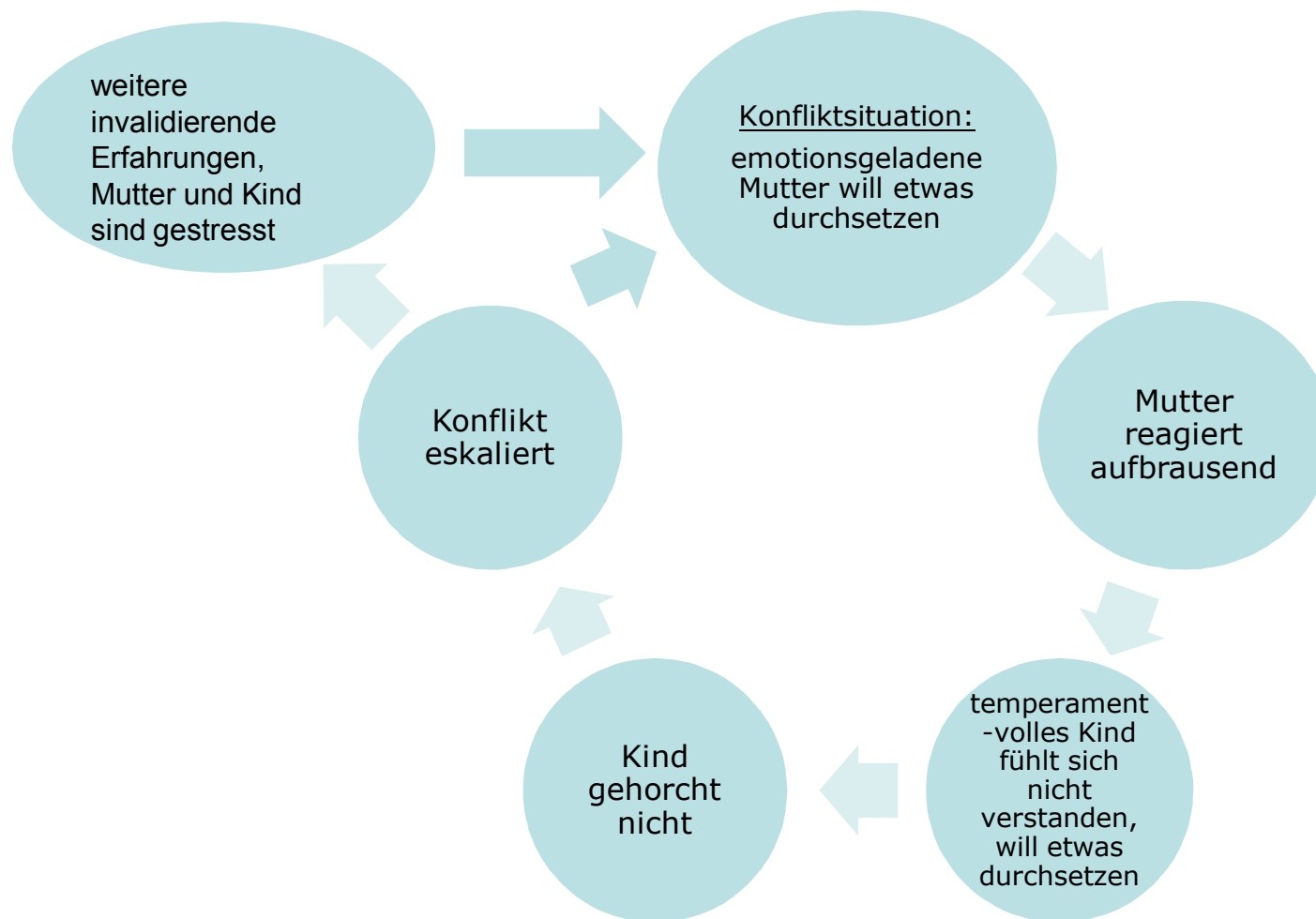
Interaktionsmuster der Borderline- Störung

- Probleme in der Nähe/Distanz-Regulierung
 - Aktive Passivität
 - Dependenz
 - Verlustängste
-

Motivation aus therapeutischer Sicht

- Schwierigkeiten in der Emotionsregulation schlagen sich im Erziehungs- und Interaktionsverhalten wieder
- Ziel: Weitergabe psychischer Probleme über Generationen zu durchbrechen**

Teufelskreis



Wie kann der Teufelskreis durchbrochen werden?

Gruppentherapeutische Inhalte

- **Psychoedukation**
 - kindliche Grundbedürfnisse
 - Erziehungsstrategien
 - **Umgang mit Gefühlen**
 - **Stressmanagement**
 - **Selbstfürsorge**
 - **Konfliktmanagement**
 - **Achtsamkeit und Akzeptanz**
-

Rahmenbedingungen des Gruppentrainings

- Gruppengröße: 4-8 TeilnehmerInnen
 - Frequenz: 14tägig, 1,75 Stunden
 - 12 Module + Abschlussitzung
 - Leitung durch 2 TrainerInnen
 - Pushen vs. Validieren
 - Fokussieren vs. Beobachten
 - Teilnahmebedingungen:
 - BPS Diagnose bereits gestellt
 - Kinder im Alter von 1 bis 16 Jahre
 - Vorgespräch
 - Gruppentherapievertrag
-

12 Module des Gruppentrainings

1. Einführung
 2. Achtsamkeit
 3. Stress
 4. Stressbewältigung
 5. Kindliche Grundbedürfnisse
 6. Struktur und Flexibilität
 7. Umgang mit Konflikten mit Kindern
 8. Umgang mit kindlichen und eigenen Gefühlen
 9. Umgang mit Schuldgefühlen
 10. Körperkontakt und Körperausdruck
 11. Grundannahmen über Erziehung
 12. Selbstfürsorge
 13. Abschluss
-

Ablauf des Gruppentrainings

- Achtsamkeitsübung
 - Diary Card und Hausaufgabenbesprechung
15 Minuten Pause
 - Einführung des neuen Themas
 - Neue Hausaufgabe / Take home message
-

Diary Card

Name: _____ Startdatum / Wochentag: _____

Datum	Suizidale Ideen	Selbstverletzendes oder selbstschädigendes Verhalten				Impulsives Verhalten dem Kind gegenüber						Freude mit Kind ¹ (0-5)	Stress mit Kind ² (0-5)	Selbstfürsorge ³ (0-5)	Alkohol Drogen (Bitte Menge angeben)	Schlaf (Std.), (Qualität, +, =, -)	Eingesetzte Skills ⁴ (0-5)	
	(bitte angeben)	(bitte angeben)		(bitte angeben)		Körperliche Gewalt		Anschreien		(bitte angeben)								
	Drang ¹ (0-5)	Drang ² (0-5)	Handlung ja/nein	Drang ² (0-5)	Handlung ja/nein	Drang ² (0-5)	Handlung ja/nein	Drang ² (0-5)	Handlung ja/nein	Drang ² (0-5)	Handlung ja/nein							
Mo																		
Di																		
Mi																		
Do																		
Fr																		
Sa																		
So																		

¹ Suizidale Ideen

- 0 = keine
- 1 = kaum
- 2 = mäßig
- 3 = drängend
- 4 = sehr drängend
- 5 = will sterben

² Selbstverletzungen, Kindesverletzung

- 0 = kein(e)
- 1 = kaum
- 2 = mäßig
- 3 = starker Drang
- 4 = sehr starker Drang
- 5 = nicht kontrollierbar

³ Freude, Stress, Selbstfürsorge

- 0 = kein(e)
- 1 = kaum
- 2 = etwas
- 3 = mittelmäßig
- 4 = groß
- 5 = sehr groß

⁴ Skills

- 0 = nicht daran gedacht
- 1 = daran gedacht, nichts ausprobiert
- 2 = versucht, hat nicht geholfen
- 3 = bewusst angewendet, hat etwas geholfen
- 4 = bewusst angewendet mit gutem Ergebnis
- 5 = automatisch angewendet mit gutem Ergebnis

Modulbeispiel: Achtsamkeit

- Psychoedukation Achtsamkeit
 - Fokus: Achtsamkeit mit Kindern
 - Wahrnehmen wie sich das Kind ausdrückt und verhält
 - Signale wahrzunehmen und zu interpretieren / Bedürfnisse erkennen
 - Achtsamkeitsübungen mit dem Kind
 - z.B. Kind beim Spielen zuschauen oder mit dem Kind schaukeln
 - Hausaufgabe: Achtsamkeit im Alltag täglich üben
-

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

KONTAKT

LVR-Klinik Köln

Institutsambulanz

Telefon: 0221-8993-610/611

franziska.elberg@lvr.de

Literaturempfehlung

Fachbücher:

- **Buck-Horstkotte, S., Renneberg, B. & Rosenbach, C. Mütter mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Beltz Verlag, Weinheim 2015**
 - Bohus, M. & Wolf, M. Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten. Manual zur CD-ROM für die therapeutische Arbeit. Schattauer Verlag, 2009b
 - Bohus, M. (2002) Borderlinestörung. Fortschritte der Psychotherapie; Hogrefe
 - Linehan M.M. 1993a. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guildford Press, New York.
 - Linehan M.M. 1993b. Skills training manual for treating borderline personality disorder. Guilford Press, New York, NY.
-

Literaturempfehlung

Für Angehörige und Betroffene:

- Bohus, M. & Wolf, M. Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten. Die CD-ROM für Betroffene. Schattauer Verlag, 2009c
 - Sender, I. 2000. Ratgeber DAS BORDERLINE-SYNDROM. CIP-Medien
 - Bohus, M.& Reicherzer, M.. 2012. Borderline Störung: Informationen für Betroffene und Angehörige" , Hogrefe Verlag
-