

Informationen zum Buch



Dieser Ratgeber entstand aus der gemeinsamen Arbeit von Betroffenen und Behandelnden und informiert umfassend über alle Symptome und Alltagsprobleme, die zum Krankheitsbild Borderline gehören.

Das Buch überzeugt durch die Vielfalt der Perspektiven, in welcher der fachliche Blick der Autoren durch persönliche Erfahrungen von Betroffenen ergänzt wird. Auch das Thema der Kooperation und Zusammenarbeit aller Perspektiven (Betroffene, Angehörige und Professionelle) wird im Ratgeber explizit aufgegriffen. Insbesondere die Alltagsbewältigung und der Erhalt der sozialen Beziehungen stehen im Fokus, die durch die Nähe-Distanz-Problematik oft gefährdet sind.

Beide Autoren sind ausgewiesene Experten auf dem Gebiet der Borderline-Behandlung und bieten Betroffenen und Angehörigen lebenspraktische Orientierung.

Autoren:



Prof. Dr. Ewald Rahn ist Arzt und Psychotherapeut sowie Autor mehrerer Bücher zum Thema Borderline.



Karsten Giertz, M.A., promoviert an der Universitätsmedizin Greifswald zur psychosozialen Versorgung von Borderline-Patientinnen und -Patienten.

172 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-86739-320-1

eBook, 15,99 €
ISBN (PDF) 978-3-86739-333-1
ISBN (EPUB) 978-3-86739-334-8



Erhältlich in jeder Buchhandlung und unter:
www.balance-verlag.de



Angebot zum Direktkauf

Bitte notieren Sie die gewünschte Anzahl:

Exemplar(e) **Borderline verstehen und bewältigen**, 20,00 € (versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)

Exemplar(e) **Kundenmagazin** (kostenlos)

Name, Vorname

Firma / Organisation

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Datum, Unterschrift

Bitte ankreuzen, wenn Sie regelmäßig Informationen wünschen: **E-Mail-Newsletter** (ca. 4 x jährlich)

Als eBook erhältlich:
www.balance-verlag.de



Informationen zum Buch

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Das Selbst und die anderen

Wie wird die Borderlinestörung erlebt?
Wie macht sich die Störung bemerkbar?

Die professionelle Perspektive

Die Diagnose: Einordnung der Störung
Verbreitung und Verlauf
Diagnostische Kriterien
Im Vorfeld der Erkrankung – Ursachen
Begleiterkrankungen
Die Bedeutung von Traumatisierungen
Der Weg vom Leidensdruck zur Therapie

Psychologische Konzepte der Störung

Das Modell der »emotionalen Instabilität«
Dysfunktionale Schemata
Misslungene Bindungserfahrungen
Das Modell der Objektpsychologie
Wichtige psychologische Fähigkeiten

Der eigene Umgang mit der Erkrankung

Grundsätzliches über Veränderungen
Die Aktivierung von Ressourcen
Die Schritte der Gesundung
Sich durch Selbsthilfe stark machen
Die individuellen Bewältigungsformen herausfinden
Den Umgang mit Gefühlen lernen
 Der Notfallkoffer
 Distanzieren
Selbstachtung erhöhen und Achtsamkeit verbessern
Möglichkeiten zur aktiven und passiven Entspannung
Auswertung von Erfahrungen
Soziale Unterstützung und Freundschaften sichern
Die Fertigkeit, Probleme zu lösen
Die Fertigkeit, sich Ziele zu setzen

Angehörige: mit der Erkrankung umgehen

Freunde als wichtige soziale Unterstützung
Sich über die Erkrankung ausreichend informieren

Die eigenen Gefühle im Alltag wahrnehmen
Partner und Familie in der Therapie
Beziehungsgestaltung in hoch emotionalen Situationen
Auf die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge achten
Kinder von Eltern mit einer Borderlinestörung

Umgang mit den Problemen im Alltag

Selbstgefährdendes und suizidales Verhalten
 Bedingungen für suizidales und selbstgefährdendes Verhalten
 Selbstverletzendes Verhalten
 Selbstverletzungen begegnen
 Suizidalem Verhalten begegnen
Einschränkungen der Lebensqualität und Lebensführung
Impulskontrolle
Störungen der sozialen Beziehungen
Begleiterkrankungen der Borderlinestörung
 Essstörungen
 Drogen und Alkohol
Stress und Krisen
Probleme im weiteren Lebensverlauf
Planung und Umsetzung einer beruflichen Laufbahn

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten

Schlussbemerkung

Literatur und Internetseiten

Zur Diagnose
Ratgeber
Für erwachsene und minderjährige Angehörige
Weiterführende Literatur
Internetseiten
 Internetseiten für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung
 Internetseiten für Angehörige von Menschen mit einer Borderlineerkrankung