

Die Downloadmaterialien

Durchführung von Selbsthilfegruppen

Verhaltensanalyse-Bogen

Anregungen für die persönliche Selbsthilfe

Krisenpass

Durchführung von Selbsthilfegruppen

Die folgenden Regeln helfen, die Organisation und Durchführung von Selbsthilfegruppen zu strukturieren und erfolgreich sein zu lassen. Sie wurden von Karen Abel anhand einer Freiburger Selbsthilfegruppe zusammengetragen und sind, leicht verändert, ihrer Abschlussarbeit »Borderliner helfen Borderlinern: Chance oder Chaos?« entnommen.

Rahmenbedingungen

Wie definieren wir uns? (Etwa: Wir sind eine konstruktive, problemorientierte Gruppe für Frauen, die an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden.)

Wir treffen uns wöchentlich für eineinhalb Stunden.

Einführung

Für neue Gruppenmitglieder ist zunächst die Teilnahme am Infoabend notwendig (Termin, Ort). Vor der ersten Gruppenteilnahme findet ein Vorgespräch zum Vorstellen der Regeln und gegenseitigen Kennenlernen mit zwei Mitgliedern der Gruppe statt.

Verbindlichkeit

Wenn wir zu einem Treffen nicht kommen können, sollten wir versuchen, abzusagen.

Vertraulichkeit

Alles, was in der Gruppe gesprochen wird, ist vertraulich und darf von keinem nach außen getragen werden.

Pünktlichkeit

Um das Gespräch der Gruppe nicht zu stören, sollten wir versuchen, uns nicht zu verspäten.

Aussteigen aus der Gruppe:

Wenn eine von uns an den Treffen nicht mehr teilnehmen will, muss die Gruppe darüber informiert werden. Gut wäre es, wenn sie über ihre Beweggründe zum Verlassen der Gruppe sprechen könnte.

Supervision

Die Gruppentreffen werden einmal im Monat von einem Coacher begleitet und gegebenenfalls unterstützt.

Non-Suizid-Vertrag

Jedes neue Gruppenmitglied unterschreibt vor der 3. Teilnahme an den Treffen ein Non-Suizid-Commitment! Wenn es nicht eingehalten wird, d. h. ein Suizidversuch unternommen wurde, folgt ein drei Monate langer Ausschluss aus der Gruppe.

Gestaltung der Treffen

Die Blitzlichtrunde

Zu Beginn kommt jede kurz zu Wort: Wie geht es mir, wie fühle ich mich in und zur Gruppe, was genau will ich heute von der Gruppe etc.

Und auch am Ende erwischt uns diese Runde noch einmal: Wie ist es mir ergangen, was wollte ich eigentlich noch sagen etc.

So eine Runde ist auch dann sehr nützlich, wenn die Gruppe ins Stocken geraten ist, wenn nur »gelabert« wird, wenn Uneinigkeit über den Verlauf besteht, ein Gespräch sehr lange zwischen zwei Personen hin- und hergeht o. Ä. der Fall ist.

Themenvorschläge

Um zu vermeiden, dass alle frustriert wieder gehen, können (sollen und wollen!) wir am Anfang Themenvorschläge machen. Die Gruppe einigt sich dann auf ein Thema.

Gesprächsleitung

Im Wechsel übernimmt jeweils ein Gruppenmitglied die Leitung des Ablaufs eines Abends. Leitung heißt: neue Teilnehmerinnen begrüßen, die Runde starten und (mit Hilfe der Gruppe) den Verlauf des Treffens koordinieren.

Genauso übernimmt eine den Job der »Regelhüterin«. Ihre Aufgabe ist es, auf die Einhaltung der Regeln im Gruppengespräch zu achten.

Weder Leitung noch Regelhüterin trägt allein die Verantwortung für den Verlauf des Abends! Diese hat die gesamte Gruppe und jede für sich (sowieso!).

Selbstverantwortung

Jede von uns ist selbst dafür verantwortlich, was sie in der Gruppe tut oder sagt. Das bedeutet, dass jede entscheidet, was sie wann und wie einbringen will. Jede sollte nur so weit gehen, wie es ihr gut tut und sich von der Gruppe zu nichts drängen lassen.

Hierzu gehört auch, dass wir uns innerhalb der Gruppe mitteilen, wenn wir mit den Äußerungen eines anderen Gruppenmitgliedes nicht einverstanden sind.

In persönlichen Krisensituationen sollten wir vorher gut überlegen, ob wir uns in der Lage fühlen, an der Gruppe teilzunehmen.

Störungen haben Vorrang

Wenn jemand nicht mehr zuhören kann, durch störende Gedanken oder Gefühle abgelenkt ist, kann das jederzeit geäußert und besprochen werden. Besonders Spannungen, die durch die bzw. in der Gruppe entstehen, sollten rechtzeitig ausgesprochen werden.

Wir können jederzeit den Raum verlassen, müssen aber Bescheid geben, ob wir wiederkommen oder nicht.

Regeln im Gespräch miteinander:

1. In der Gruppe findet keine suizidale Kommunikation statt.
2. Wenn die Gruppe annehmen muss, dass eine Teilnehmerin ihr Non-Suizid-Commitment nicht einhalten kann, wird der A. v. D. verständigt und, wenn notwendig, der Notarzt bzw. die Polizei. Die Gruppenmitglieder übernehmen keinerlei Verantwortung!
3. Selbstverletzendes Verhalten ist während der Gruppentreffen zu unterlassen!
4. In der Gruppe wird nicht über Inhalte von traumatischen Erlebnissen oder Flashbacks gesprochen.
5. Ich kann in der Gruppe über mein Befinden sprechen, muss aber darauf achten, dass für die Gruppe klar ist, was ich von ihr erwarte (aktiv!). Ich bedenke immer, dass es sich um eine konstruktiv orientierte Gruppe handelt.
6. Wir bemühen uns, niemandem ins Wort zu fallen und keine »Nebengespräche« zu führen.
7. Wenn ich von mir selbst spreche, versuche ich, mich nicht hinter »man« oder »wir« zu verstecken.
8. Gefühle haben ihre Berechtigung und werden nicht in Frage gestellt.
9. Wir versuchen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen. Über Meinungen und Überlegungen können wir diskutieren (auch über diese Regeln).
10. Wir vermeiden Beurteilungen, Bewertungen und »schlaue Ratschläge«, so gut wir können, was nicht ausschließt, dass wir einander im Rahmen unseres Erfahrungsaustauschs Vorschläge zur Problemlösung machen. Ganz im Gegenteil!
11. Wenn wir über uns selbst sprechen wollen ... Ich versuche bei mir zu bleiben und in der Gruppe achtsam für das zu sein, was mein Körper mir über mein Befinden sagt. Wie fühle ich mich?
12. Wenn im Hinblick auf diese Regeln Unklarheit besteht, wird das in der Gruppe besprochen!

Verhaltensanalyse-Bogen

Welche Situation / Verhaltensweise möchte ich mir genauer ansehen?

(Beispielsweise: Meine Selbstverletzung gestern Nachmittag)

Was war die auslösende Situation?

Wie war die Ausgangssituation, die für mich direkt vor dem problematischen Verhalten so schwierig war? An welche Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen erinnere ich mich im Zusammenhang mit der Situation?

Was hatte ich davon?

Welche kurzfristigen positiven Konsequenzen hatte dieses Verhalten für mich?

(Beispielsweise: »Druckgefühl lässt nach«, »Freunde waren verständnisvoller«, »Ich habe mich nicht mehr so leer gefühlt«.)

Durch welches eigene Verhalten habe ich die Situation mit herbeigeführt?

Was habe ich selbst getan, dass es überhaupt zu der Situation kam?

Was werde ich das nächste Mal anders machen?

Durch welches andere Verhalten von mir hätte ich das Symptom bzw. Problem vermeiden können? Was hätte ich stattdessen tun können?

Anregungen für die persönliche Selbsthilfe

Diese Anregungen sollen es Borderline-Betroffenen erleichtern, ihre Selbsthilfemöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Eine der wichtigsten Möglichkeiten der Selbsthilfe ist es, durch Selbstbeobachtung mehr über das eigene Verhalten zu erfahren. Eine andere besteht darin, neue Verhaltensweisen zu erproben, die helfen können, Borderline-Probleme zu reduzieren oder den Umgang damit zu erleichtern.

Hier finden sich alle Anregungen wieder, die bereits unter den Kapiteln aufgeführt sind, teilweise haben wir sie noch ergänzt. Es ist wichtig, sich genügend Zeit für die Bearbeitung dieser Fragen zu nehmen. In der Regel ist es nicht sinnvoll, alle Fragen an einem Stück auszufüllen, sondern diese Liste mehrmals zur Hand zu nehmen und zu ergänzen.

Die Bearbeitung dieser Fragen ersetzt keine Psychotherapie. Die Anregungen enthalten aber viele Themen, die auch Inhalt einer Therapie sein können. Es ist möglich, die Anregungen allein zu bearbeiten oder mit einem Menschen, dem man vertraut, in einer Selbsthilfegruppe oder gemeinsam mit einem professionellen Ansprechpartner.

Mit Borderline zu leben bedeutet, sich in einem ständigen Veränderungsprozess zu befinden. Der ausgefüllte Bogen ist in erster Linie ein Spiegel der momentanen Befindlichkeit und Selbstwahrnehmung. Er kann auch eine Hilfe sein, Veränderungen über längere Zeiträume wahrzunehmen, indem man sich die Fragen nach einiger Zeit wieder anschaut und sieht, ob man sie dann genauso oder ganz anders beantworten würde.

Was ist Borderline und wie erkläre ich das?

Viele Menschen der Umgebung, seien dies Angehörige, Freunde, Nachbarn oder Arbeitskollegen, haben häufig große Schwierigkeiten damit, Borderline-Erlebnis- und -Verhaltensweisen zu verstehen. Auch aus diesem Grunde fällt es ihnen dann schwer, verständnisvoll zu reagieren. Um bestimmte Verhaltensweisen nachvollziehen zu können, brauchen sie eine »Übersetzungshilfe« durch die Betroffenen.

Daher folgende Fragen:

Wem möchte ich etwas mehr von meinem Erleben erzählen, damit er mein Verhalten besser nachvollziehen kann?

1.
2.
3.

Was sollten diese Menschen wissen? Worüber könnte ich relativ leicht mit ihnen sprechen?
Nähere dich vorsichtig dem Erzählen an. Gib nur so viel von dir preis, dass du ein gutes Gefühl dabei behältst (siehe auch das Kapitel »Mit den Folgen der Erkrankung besser zurecht kommen → Coming-out«). Meistens ist es leichter, zunächst das problematische Verhalten und Erleben zu beschreiben, als schon über die Brüchigkeit der eigenen Identität zu sprechen.

Manchmal kann es auch hilfreich sein, jemandem ein Buch (mit Erfahrungsberichten) zu geben oder ihm einen Ausschnitt daraus zu fotokopieren.

Borderline besser verstehen

Viele Borderline-Verhaltensweisen sind über lange Zeit sinnvolle Überlebensstrategien der Betroffenen gewesen. Es gibt positive und negative Seiten der Erkrankung, es kann hilfreich sein, sich Gedanken zu machen, welche der Verhaltensweisen heute das Alltagsleben erschweren und welche eine besondere Kompetenz der Betroffenen darstellen.

Welche negativen Seiten von Borderline möchte ich gerne überwinden?

Welche positiven Seiten möchte ich gerne beibehalten bzw. auf eine neue Weise integrieren?

Welche meiner Verhaltens- und Erlebnisweisen verstehe ich als früher oder heute noch sinnvolle Bewältigungsversuche?

Die stabile Seite stärken

Jeder Mensch hat viele Möglichkeiten, sein psychisches Gleichgewicht zu bewahren und sein »Abwehrsystem« gegenüber psychischen Krisen zu stärken. Wem das gelingt, der gerät oft gar nicht in eine erneute Krise.

Was gelingt mir in guten Zeiten, wodurch es mir weiterhin gut geht, bzw. was mir hilft, mein Gleichgewicht zu bewahren?

Was davon könnte ich vermehrt tun, wenn es mir nicht gut geht?

Was macht mir für gewöhnlich Spaß? Bei welchen Tätigkeiten bzw. in welchen Situationen geht es mir besonders gut? (Ohne dass es mir nachher umso schlechter geht.)

Durch welches Verhalten könnte ich mein seelisches Gleichgewicht innerhalb kürzester Zeit aus der Balance bringen? Dies also unbedingt vermeiden!

Seelisches Gleichgewicht bedeutet Balance. Sie wird häufig gefährdet, wenn wir Menschen zu viel oder zu wenig von etwas tun. Gerade Menschen mit Borderline-Erleben haben große Schwierigkeiten, diese Balance längerfristig aufrechtzuerhalten.

Wovon darf ich nicht zu viel tun?

Wovon darf ich nicht zu wenig tun?

Was bedeutet das Thema Arbeit und Beschäftigung für mich?

Wer könnte zu meinem Unterstützerteam gehören?

Welcher Tätigkeit würde ich nachgehen, wenn alles möglich wäre? Was gefällt mir an dieser Tätigkeit besonders? Wo finde ich dies auch in anderen Tätigkeiten?

Welche Themen beschäftigen mich im Hinblick auf Arbeit und Beschäftigung?

Was nehme ich mir konkret für die nächsten Tage vor, um meine seelischen Abwehrkräfte zu stärken?

Mit schwierigen Gefühlen und Stress besser umgehen

Viele Betroffene haben oft unerträgliche Gefühle und reagieren in Stresssituationen mit starken psychischen Schwierigkeiten. Es gibt viele Selbsthilfemöglichkeiten, um zu extreme Gefühle zu vermeiden und sich so auch vor Borderline-Verhaltensweisen wie etwa Selbstverletzungen zu schützen. Mit einiger Übung gelingt es zudem, Krisenvorboten zu erkennen und sensibel auf eigene Frühwarnzeichen zu reagieren.

Durch welches eigene Verhalten pushe ich mich in für mich schwierige Gefühle und Empfindungen?

Gibt es Stimmungsveränderungen oder Krisen, die mit einer bestimmten Regelmäßigkeit auftreten? Von welchen Ereignissen hängen sie ab?

Welche Situationen, Ereignisse, Gedanken belasten mich übermäßig und können meine Symptomatik verstärken und / oder mich eventuell in eine Krise treiben?

Welche Belastungen kann ich vermeiden?

Welche Frühwarnzeichen habe ich bei mir schon mal beobachtet? Unterscheide frühe und späte Anzeichen.

Wie habe ich bisher auf diese Frühwarnzeichen reagiert?

Welche Reaktionen auf Frühwarnzeichen könnten mir in Zukunft helfen, nicht in eine Krise zu rutschen?

Notfallkoffer

Die meisten Betroffenen haben Dinge, die ihnen im Alltag Sicherheit geben. Das können Gegenstände zum Festhalten sein (z. B. ein Kuscheltier) oder Dinge zur Ablenkung (z. B. ein Buch).

Die Idee des Notfallkoffers ist, alle diese Dinge an einem Ort aufzubewahren (z. B. in einer Tasche oder einem Schuhkarton), um in Krisen alles sofort parat zu haben. Jeder Notfallkoffer ist Ausdruck der individuellen Erfahrungen, die ein Mensch in Krisensituationen mit sich selbst gemacht hat.

Welche Gegenstände oder Verhaltensweisen haben mir in akuten Krisensituationen schon geholfen? Was war in den letzten Krisen hilfreich? Was hat mir früher geholfen?

Welche weiteren Ideen sind mir gekommen?

Was würde ich gerne einmal ausprobieren?

Mit wem könnte ich über meinen Notfallkoffer sprechen? Wer hat eventuell noch gute Ideen?

Welche Situationen sind am Arbeitsplatz, in der Schule oder bei der Ausübung eines Ehrenamts für mich besonders schwierig?

Welche Gegenstände und / oder Verhaltensweisen nutze ich in meiner Freizeit in ähnlichen Situationen?

Was davon ist »arbeitsplatztauglich«, d.h. kann relativ unbemerkt vom Umfeld genutzt werden? Welche Möglichkeiten nutzen meine Arbeitskollegen, um mit stressigen Situationen bei der Arbeit umzugehen?

Welche Dinge werde ich mir in nächster Zeit für meinen Notfallkoffer besorgen? Am besten gleich anfangen!

Absprachen treffen

Klare Vereinbarungen sind für Borderline-Betroffene wichtig. Im Kontakt mit anderen, aber auch im Umgang mit sich selbst geht es oft darum, klare Spielregeln zu haben, auf die man sich verlassen kann. Daher ist es gut, Absprachen mit anderen, aber auch mit sich selbst zu treffen. Welche sinnvollen Absprachen könnte ich mit mir selbst treffen (z. B. Erinnerungsbrief, Selbstverpflichtung für positive Aktivitäten, andere Ja- oder Nein-Verträge)?

Welche Absprachen möchte ich mit Therapeuten / Kliniken treffen?
(Vor allem empfehlenswert bei schlechten Erfahrungen mit der bisherigen Behandlung, z. B. mit Medikamenten oder Gewalt / Zwang)

Welche Absprachen möchte ich mit Freunden / Angehörigen treffen? Mögliche Fragen können sein: Wie sollen sich meine Freunde, Partner usw. verhalten, wenn folgendes Symptom auftritt: (Selbstverletzungen, starke Wutgefühle etc.)

Welches Verhalten tut mir überhaupt nicht gut?

Gibt es eine konkrete Absprache, die ich in den nächsten Tagen gerne treffen würde?

Mit den Folgen der Erkrankung besser zurechtkommen

Borderline ist eine Erkrankung mit weit reichenden Folgen, die oft auch nach abgeschlossener Behandlung noch Auswirkungen haben. Selbstverletzungen haben Narben hinterlassen, lange Klinikaufenthalte führen zu Lücken im Lebenslauf. Es kann hilfreich sein, sich Gedanken zu machen, welche Folgen zu Belastungen im Alltag werden und wie man damit am besten umgehen kann.

Welche Folgen meiner Erkrankung belasten mich?

Was fällt mir ein, um diese Folgen für mich erträglicher zu machen?

Was hilft mir, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann?

Welche Erfahrungen habe ich bisher damit gemacht, anderen Menschen von meinen Borderline-Problemen zu erzählen?

Selbsthilfe in Gruppen

Inzwischen gibt es im deutschsprachigen Raum viele Selbsthilfegruppen für Borderline-Betroffene. Vielen hilft der Austausch mit Menschen, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben. Eine Hilfsmöglichkeit bei der Bewältigung von Borderline kann die Teilnahme an (oder sogar Gründung) einer Selbsthilfegruppe darstellen.

Welche Erfahrungen habe ich bisher mit Selbsthilfegruppen gemacht?

Würde ich gerne in eine spezielle Gruppe für Borderline-Betroffene gehen, und wenn ja, wo werde ich mir Informationen über entsprechende Gruppen beschaffen?

Gute professionelle Fremdhilfe finden

Die Unterstützung durch Therapeuten ist für die meisten Borderline-Betroffenen von großer Bedeutung. Viele haben aber schon schlechte Erfahrungen mit professioneller Hilfe gemacht. Daher kann es gut sein, sich im Vorfeld darüber klar zu werden, welche Hoffnungen man in einen therapeutischen Kontakt oder die Behandlung in einer Klinik setzt und was man selbst dazu beitragen kann, dass eine Therapie gelingt.

Was wünsche ich mir von einem Therapeuten? Welche dieser Vorstellungen sind realistisch, welche nicht?

Aus welchen Gründen habe ich bisher Therapien abgebrochen?

Welche für mich hilfreichen Anregungen habe ich im Buch zum Umgang mit Medikamenten bekommen?

Traumaerfahrungen: sich selbst besser verstehen

Wer selbst Traumaerfahrungen hat oder bei sich vermutet, sollte diese nicht »auf eigene Faust« oder in Selbsthilfegruppen bearbeiten, sondern nur im geschützten Rahmen unter Begleitung erfahrener Therapeuten. Selbsthilfe bei Traumaerfahrungen ist nur sehr bedingt möglich, dennoch gibt es einige Selbsthilfemöglichkeiten, die es erleichtern, mit Traumaerinnerungen und deren Folgen besser zurechtzukommen.

Welche der im Traumakapitel beschriebenen Einflussmöglichkeiten kenne ich bei mir selbst auch?

Was tue ich schon, um mich vor Traumaerinnerungen oder Dissoziationen zu schützen?

Was könnte ich in Zukunft ausprobieren?



Folgende Vertrauensperson soll im Fall einer Behandlung benachrichtigt und bei wichtigen mich betreffenden Entscheidungen einbezogen werden:

Name:

Telefon:

Folgender ambulanter Therapeut soll benachrichtigt und in die Behandlung einbezogen werden:

Name:

Telefon:

Folgende Notfallmedikation hilft mir:

Bisher schlechte Erfahrungen mit folgenden Medikamenten:

Falls ich mich selbst verletzt habe, soll Folgendes geschehen:

KRISENPASS

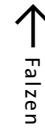
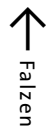
**für Menschen mit
Borderline-Erfahrung**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Krankenkasse:



Ich leide unter einer Borderline-Erkrankung. Selbst wenn Sie das, was ich gemacht habe, nicht verstehen können, versuchen Sie gelassen zu bleiben. Vermeiden Sie bitte Anschuldigungen und Kritik. Lassen Sie mich – so viel wie es geht – selbst machen. Rufen Sie bei Bedarf einen Arzt, auf jeden Fall aber folgende Person an:

Name:

Telefon:

Falls ich mich in einer schweren Krise befinde, ist erfahrungsgemäß Folgendes hilfreich:

Folgendes sollte man auf keinen Fall tun:

Außerdem soll beachtet werden:

Unterschrift des / der Betroffenen:

Unterschrift und Stempel
des ambulanten Arztes /
Psychotherapeuten: