



## **Infoblatt: Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)**

### **1. Was ist das?**

Die Borderline-Störung ist eine Persönlichkeitsstörung, die durch eine ausgeprägte emotionale Instabilität, ein unsicheres Selbstbild sowie schwierige zwischenmenschliche Beziehungen gekennzeichnet ist. Die Betroffenen leiden oft unter intensiven Gefühlen, innerer Leere und impulsivem Verhalten.

### **2. Typische Symptome**

- Starke Gefühlsschwankungen (Wut, Angst, Euphorie, Verzweiflung)
- Chronisches Gefühl innerer Leere
- Impulsives Verhalten (z.B. Selbstverletzung, Substanzkonsum, riskantes Verhalten)
- Schwierigkeiten in Beziehungen (idealisieren vs. abwerten)
- Instabiles Selbstbild und Identitätsunsicherheit
- Intensive Angst vor dem Verlassenwerden
- Suizidgefahr oder -handlungen
- Misstrauen, dissoziative Zustände bei Stress

Die Ausprägung kann stark variieren – nicht alle Betroffenen zeigen alle Symptome.

### **3. Ursachen und Risikofaktoren**

Die Ursachen sind vielschichtig. Häufig liegen frühe belastende Erfahrungen vor, z.B. emotionale Vernachlässigung, Missbrauch oder instabile Bezugspersonen. Auch biologische Faktoren wie eine erhöhte Reizempfindlichkeit und gestörte Emotionsregulation spielen eine Rolle.

### **4. Wie wird die Diagnose gestellt?**

Die Diagnose erfolgt durch erfahrene Fachärzt:innen oder Psychotherapeut:innen auf Basis eines strukturierten Gesprächs (z.B. nach ICD-10 oder DSM-5). Entscheidend ist die Langfristigkeit und der Leidensdruck, nicht das Verhalten in einer einzelnen Krise.

## **5. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

- Psychotherapie ist die zentrale Behandlung – besonders bewährt:
- Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT)
- Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT)
- Schematherapie
- Krisenintervention, Skills-Training
- Medikamentöse Unterstützung bei Begleitstörungen (z.B. Depression, Angst, Impulsivität)
- Strukturierende Unterstützung im Alltag (z.B. betreutes Wohnen, Ergotherapie)

## **6. Was kann ich selbst tun?**

Stabilität entsteht durch Zeit, Geduld und therapeutische Begleitung. Es hilft, sich über die Störung zu informieren, Selbsthilfestrategien zu entwickeln („Skills“), den Umgang mit Krisen zu üben und sich nicht zu verurteilen.

Regelmäßige Therapie, geregelter Tagesablauf, Bewegung und achtsame Selbstfürsorge sind hilfreich.

## **7. Weitere Infos & Hilfe**

[www.borderline-netzwerk.info](http://www.borderline-netzwerk.info)

[www.psychiatrie.at](http://www.psychiatrie.at)

- Telefonische Hilfe: 142 (Telefonseelsorge, anonym & kostenlos)