

Für Menschen mit Borderline – Symptomatik Das Behandlungskonzept der ERPEKA Nürnberg

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

wenn Sie diese Unterlagen lesen, ist eine Borderline-Erkrankung bei Ihnen eventuell bereits diagnostiziert oder aber ein endgültiger Bescheid steht noch aus.

Woran erkennen Sie, ob Sie Borderline-Symptome zeigen?

- Ist Ihr Umgang mit anderen Menschen gekennzeichnet durch starke Gefühlsschwankungen, die zu Ärger und Abbruch von Beziehungen führen?
- Fühlen Sie sich oft wertlos?
- Verletzen Sie sich in schwierigen Lebenssituationen häufig selbst und fühlen sich dadurch kurzfristig besser?
- Zeigen Sie Verhaltensweisen, die Sie selbst schädigen (z.B. Drogenkonsum, Alkoholmissbrauch, Kaufrausch, Fressanfälle, Essstörungen, Prostitution)?
- Haben Sie schon öfter mit Suizid gedroht oder Suizidversuche unternommen?
- Ist Ihr Verhalten häufig gelenkt von Ihrer aktuellen Stimmung?
- Haben Sie immer wieder ein Gefühl der inneren Leere?
- Kommt es vor, dass Sie extrem wütend werden oder „ausflippen“ und Ihr Verhalten dann schlecht kontrollieren können?
- Bemerkten Sie in Stresssituationen, dass Sie gedanklich woanders sind?

Finden Sie sich in 6 Punkten wieder, könnte bei Ihnen eine Borderline-Erkrankung vorliegen.

Borderline-Symptome sind behandelbar

Wir, die ERPEKA Nürnberg, bieten Menschen mit Borderline-Symptomen ein spezielles Behandlungskonzept an, das wir zusätzlich zu unserem regulären Rehabilitationsablauf durchführen. Die Therapie beruht auf dem Konzept der Dialektisch-Behavioralen-Therapie (DBT) nach Marsha Linehan:

Wenn Sie sich für eine Therapie entscheiden, kann Ihre Lebensqualität spürbar verbessert werden:

- Erst analysieren wir gemeinsam Ihre bisherigen Verhaltensmuster.
- Auf Basis der Analyse-Erkenntnisse entwickeln wir mit Ihnen Strategien, die Ihnen helfen, Ihre Emotionen besser zu regulieren, Ihre Spannungszustände zu reduzieren und Selbstschädigungen zu vermeiden.
- Außerdem lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihre Spannungs- und Frustrationstoleranz erhöhen.

Was müssen Sie tun, um an einer Borderline-Therapie der ERPEKA teilnehmen zu können?

Grundvoraussetzung ist, dass Sie tatsächlich Ihre bisherigen Verhaltensweisen ändern wollen. Dies verlangt von Ihnen den ehrlichen Willen zur Auseinandersetzung mit sich selbst und die Bereitschaft zu lernen, mit Kritik umzugehen. Die Basis für die gemeinsame Arbeit ist, Vereinbarungen mit uns zu treffen und diese einzuhalten.

Folgende Vereinbarungen sind für die Aufnahme in eine Boderline-Therapie der ERPEKA verpflichtend:

- freiwillige, regelmäßige Teilnahme am Therapieprogramm
- Lebensvertrag (siehe Anhang)
- Vertrag zum Umgang mit selbstverletzendem Verhalten (siehe Anhang)
- Vertrag für das Zusammenleben in der Wohngruppe (siehe Anhang)
- Vertrag für das Skills-Training
- Erstellen von Verhaltensanalysen
- Erstellen von Tages- und Wochenprotokollen
- Teilnahme an Gruppengesprächen in der Basis-, Bezugs- und Skills-Gruppe

Sie sind bereit, die formulierten Verpflichtungen einzugehen?

Wir bitten Sie, die beiliegenden Verträge und Informationen aufmerksam durchzulesen. Wenn Sie bereit sind, die formulierten Verpflichtungen einzugehen, füllen Sie bitte die beiliegenden Fragebögen aus und senden diese an uns zurück.

- Nach Eingang der Bögen und Ihrer vollständigen Aufnahmeunterlagen werden Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen.
- In diesem Gespräch wird verbindlich geklärt, ob unser Therapieangebot das Richtige für Sie ist.
- Ist die Kostenübernahme geklärt und in der ERPEKA ein Platz frei, kann Ihre Aufnahme erfolgen.
- Nach Ihrem Einzug besprechen wir mit Ihnen den genauen Therapieablauf.

Ihr ERPEKA - Team