

So kann ich unterstützen

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Menschen mit Borderline erleben Gefühle oft schneller, stärker und länger als andere. Das ist keine Absicht und kein Charakterfehler. Als Angehörige:r kannst du viel helfen, aber du bist nicht für alles verantwortlich und musst kein:e Therapeut:in sein.

Schnell

Gefühle springen bei kleinen Anlässen an.

Stark

Sie sind sehr intensiv, oft kaum auszuhalten.

Langsam zurück

Es dauert lange, bis die Spannung wieder sinkt.

Was meistens hilft

- ruhig bleiben, langsam und freundlich sprechen
- Gefühle anerkennen, auch wenn du die Sicht nicht teilst
- bei hoher Spannung erst beruhigen, später reden
- an Skills erinnern, ohne zu drängen
- klare, verlässliche Absprachen
- eigene Grenzen freundlich, aber deutlich sagen

Was eher nicht hilft

- Vorwürfe, Abwerten, „Stell dich nicht so an“
- Diskutieren mitten in der Krise
- alles abnehmen und dich selbst aufgeben
- Schweigen und Rückzug als Strafe
- Versprechen, die du nicht halten kannst
- Äußerungen über Suizid abtun: **immer ernst nehmen**

Sätze, die Verständnis zeigen

„Ich sehe, dass es dir gerade sehr schlecht geht.“

„Ich verstehe, dass dich das verletzt hat.“

„Ich bin da. Was würde dir jetzt helfen?“

„Lass uns reden, wenn es dir etwas besser geht.“

Wichtig: Verständnis zeigen heißt nicht, allem zuzustimmen. Du kannst ein Gefühl anerkennen und trotzdem bei deiner Grenze bleiben.

Wenn es akut gefährlich wird

Das kannst du tun

- direkt und ruhig nachfragen: „Denkst du daran, dir etwas anzutun?“
- zuhören, nicht bewerten, nicht allein lassen
- gemeinsam die Krisenkarte oder den Krisenplan nutzen

Hilfe holen

- bei akuter Gefahr sofort den Notruf **112** wählen
- Telefonseelsorge, auch für dich als Angehörige:r
- Behandelnde oder Krisendienst einbeziehen

So kann ich unterstützen

Name: _____

Datum: _____

Unsere Absprachen für schwierige Momente

Am besten gemeinsam in einer ruhigen Zeit ausfüllen. Die Krisenkarte aus der Filebase passt gut dazu.

Daran merke ich, dass es dir gerade schlecht geht:

Das hilft dir dann von mir:

Das soll ich dann lieber nicht tun:

Diese Skills kann ich dir vorschlagen:

Meine Grenzen, die ich dir sagen möchte:

Und ich?

Das tut mir selbst gut:

Hier bekomme ich Unterstützung:

Zum Beispiel Angehörigengruppen, Beratungsstellen, eigene Therapie oder der Angehörigenbereich im Forum.

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.