

Persönlichkeits- und Impulskontrollstörungen

Vernetzung Psychosoziale Unterstützungsmöglichkeiten

Mag.^a Kerstin Bovenschen & Sophie-Antonia
Utermöhlen, MSc

Theorieinput

Persönlichkeitsstörungen

(<https://psd-wien.at/information/persoenlichkeitsstoerung>)

- Persönlichkeitsstörungen als komplexe psychische Erkrankungen
→ mit vielen Vorurteilen behaftet
- **Extremausprägungen bestimmter (normaler) Persönlichkeitsmerkmale**
- liegen dann vor, wenn die Betroffenen **selbst sehr darunter leiden** und in der **Bewältigung ihres Lebens beeinträchtigt** werden
- **Irritationen und Konflikten mit anderen Menschen** möglich
- Persönlichkeitsstörungen verschiedene Formen annehmen
- Ursachen: sowohl genetische und hirnorganische als auch frühkindliche Entwicklungs- und Erziehungsfaktoren

Persönlichkeitsstörungen

(<https://psd-wien.at/information/persoenlichkeitsstoerung>)

- emotional instabile Persönlichkeitsstörung als eine der häufigsten Persönlichkeitsstörungen
- Symptome:
 - schwankende Stimmungslage
 - mangelnde Impulskontrolle (impulsiver Typus)
 - Gefühl innerer Leere
 - Häufig sind auch Selbstverletzungen und andere selbstschädigende Verhaltensweisen (Borderline Typus)
 - Bei den meisten Betroffenen haben schwerwiegender Missbrauch oder emotionale Vernachlässigung zu dieser Erkrankung geführt

Persönlichkeitsstörungen

(<https://psd-wien.at/information/persoenlichkeitsstoerung>)

- paranoide PS
 - Merkmale: leichte Kränkbarkeit, Neigung zu Misstrauen
- dissoziale PS
 - Merkmale: insbesondere Missachtung sozialer Normen, Neigung zu delinquentem Verhalten, Missbrauch von Alkohol und Drogen
- histrionische PS
 - Merkmale: insbesondere starkes Ausdrucksverhalten, großes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit
- narzisstische PS
 - Merkmale: insbesondere Selbstüberschätzung, Bedürfnis nach ständiger Bewunderung

Persönlichkeitsstörungen

- Mit ICD-11 gibt es keine spezifischen Persönlichkeitsstörungen mehr
- Es kann nur noch die Diagnose „Persönlichkeitsstörung“ gestellt werden
- „qualifizierende Merkmalsdomänen“ beschreiben die Persönlichkeitsmerkmale einer Person, die am stärksten ausgeprägt sind und zur Persönlichkeitsbeeinträchtigung beitragen
- z.B. Borderline-Muster

Persönlichkeitsstörungen

Persönlichkeitsstörungen gehen oftmals mit zwischenmenschlichen Konflikten einher

- Eine Theorie zu Persönlichkeitsstörungen ist, dass es zugrundeliegende negative Erfahrungen in Beziehungen mit Bezugspersonen (Beziehungsbedürfnisse nicht befriedigt), aufgrund dessen wiederum entwickeln sich negative Verhaltensmuster/Erwartungen an Beziehungen, um die Bedürfnisse anderweiter zu befriedigen;
- Daher können Persönlichkeitsstörungen auch als „Beziehungsstörungen/Interaktionsstörungen“ gesehen werden, weswegen sie in der Zusammenarbeit, sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting Herausforderungen darstellen

Impulskontrollstörungen

- bestimmte Handlungen müssen aufgrund eines starken inneren Drangs immer wieder ausgeführt werden
- Es besteht eine unangenehme Spannung, die unmittelbar nach der Handlung einem Gefühl der Erleichterung weicht
- Großer Leidesdruck, da die Handlungen meist den Betroffenen oder ihrem Umfeld schaden
- Bsp.: Pathologische Spielen, Pathologische Brandstiftung (Pyromanie), Pathologische Stehlen (Kleptomanie), Pathologische Kaufen,...

Emotionsregulationsstörung

- Ziel der Emotionsregulation:
 - Gefühle so zu steuern, dass sie den individuellen Bedürfnissen, den allgemein geltenden sozialen Normen und jeweiligen situativen Anforderungen entsprechen
- Grundlegende Entwicklungsschritte der Emotionsregulation finden im Kindergarten- und Volksschulalter statt
- Persönlichkeitsstrukturen, negativen Familiendynamiken und /oder fehlende Beispiele für gute Emotionsregulation können Störungen in der Entwicklung der Emotionsregulation befürworten
- Eine gestörte Entwicklung dieser Fähigkeit kann eine Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung verschiedener psychischer Störungen spielen

Emotionsregulationsstörung

- Betroffene...
 - ... erleben ihre problematischen Emotionen oft als unkontrollierbar
 - ... haben Angst von diesen überflutet zu werden
 - ... haben das Gefühl, dass Emotionen aus dem Nichts auftreten
 - ... fühlen sich häufig getriggert
- Rückgriff auf dysfunktionale bzw. maladaptive Bewältigungsstrategien/ gelernte emotionale Schemata aus der Kindheit

Emotionsregulationsstörung

- Symptome: Schwierigkeiten, gesunde Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, Selbstverletzendes Verhalten, Hypersensitivität, Häufige Zusammenbrüche oder Wutausbrüche, Gefühlsausbrüche, die auf jemanden abgewälzt werden, der den Schaden nicht verursacht hat, Erhöhte Erregbarkeit, Schnelle Ablenkbarkeit, Distanzlosigkeit, Unruhe, ...
- Emotionsregulationsstörungen können ein Symptom vieler psychischer Erkrankungen sein, wie z.B. Hyperkinetische Störungen Persönlichkeitsstörungen, traumabedingte Störungen, Depressionen, Angststörungen...

Selbstverletzendes Verhalten (SVV)

- Oft Ausdruck einer starken seelischen Belastung
- Oft als Reaktion auf belastende Umstände und daraus hervorgehende Gefühlszustände, die nur schwer anders kontrolliert werden
- SVV als Strategie zum Spannungsabbau, tlw. auch zur Selbstbestrafung
- Symptom vieler psychischer Erkrankungen, aber insbesondere bei Persönlichkeitsstörungen
- Skillstraining als therapeutisches Tool

Praxisinput

Abgrenzung zwischen „Störung“ und altersgemäßem Verhalten/Pubertät

- Pubertät bzw. das Erwachsenwerden als Phase der Unsicherheit, des Austestens, der Überforderung, der Abnabelung/Abgrenzung zu Erwachsenen/Bezugspersonen, der Identitätsfindung
→ Gehört zu einer gesunden Entwicklung dazu
- Weiters sind junge Erwachsenen mit hormonellen Veränderungen und den Herausforderungen der aktuellen Zeit (z.B. Social Media) konfrontiert
- Persönlichkeits- und Impulskontrollstörungen sind Extremausprägungen bestimmter (normaler) Persönlichkeitsmerkmale
- Erst wenn die Betroffenen selbst sehr darunter leiden und in der Bewältigung ihres Lebens beeinträchtigt werden, wird es als störungswertig gesehen
- Weiters spielt auch die zeitliche Perspektive eine Rolle (z.B. bereits langhaltende Symptomatik oder früher Beginn)
- Weitere psychosoziale Belastungsfaktoren können das Risiko für störungsrelevante Symptomatiken erhöhen

Umgang im Einzelsetting und in der Gruppe

- Beziehungsaufbau zentral
 - häufige negative Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit, weswegen ein Aufbau schwierig sein kann, jedoch umso wichtiger ist
 - Ohne das Herstellen einer vertrauensvollen Beziehung, ist die restliche Zusammenarbeit nicht möglich
 - Allgemeine Beziehungsgestaltung (Verstehen, Akzeptieren, Emotionale Wärme, Signalkongruenz und Loyalität realisieren)
 - Komplementäre Beziehungsgestaltung (Beziehungsmotive befriedigen: Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität, Autonomie, Grenzen)
 - Korrigierte Beziehungserfahrungen vermitteln (andere und konstruktive Erfahrungen machen als im Alltag; Themen behandeln, die im Alltag keinen Platz haben, anders reagieren als sie es gewohnt sind (aber nicht immer einfach solidarisch), aber auch auf problematisches Verhaltenshinweisen, z.B. mit Widersprüchen konfrontieren)

Umgang im Einzelsetting und in der Gruppe

- Psychoedukation
- Zutrauen in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten, mit dem Problem konstruktiv umgehen zu können, stärken
- Regel und Grenzen festlegen
 - z.B. Pünktlichkeit, andere ausreden lassen, es wird in der Gruppe nicht über SVV/SMV gesprochen oder kein SVV vor Ort
 - Regeln und Grenzen konsequent umsetzen und auf die Einhaltung aller achten (inkl. Trainer:innen)
- Verstärken/Loben von positivem Verhalten
- Entspannungsmöglichkeiten bieten, um Angespanntheit abzubauen, z.B. Musik, Einzelarbeit, Rückzugsmöglichkeiten

Mögliche Strategien für einen besseren Umgang mit Emotionsregulationsstörungen

(für Betroffene, aber auch in der Arbeit mit Betroffenen)

- Abstand schaffen (von der auslösenden Situation)
- Gefühle wahrnehmen (körperliche Signale spüren) und Gefühle benennen
- Emotionen annehmen (Gefühle sind natürlich menschliche Reaktionen)
- Auslöser/Situationen identifizieren und reduzieren/vermeiden
- Positives verstärken (Menschen messen negativen Ereignissen naturgemäß mehr Gewicht zu)
- Überdenken der „Geschichte“, die man sich selbst erzählt (Erklärungsmöglichkeiten erweitern, „Was könnten noch Gründe für das Verhalten des Gegenübers sein...“)

Auftrag & Abgrenzung

- Auftrag kennen
 - Auftrag ist nicht, Diagnosen zu erstellen und zu behandeln
 - Sehr wohl aber Strategien erarbeiten, die für den Kontext von Relevanz sind, z.B. wie kann ich bei Konflikten umgehen? wie kann ich Rahmenbedingungen einhalten? was kann ich tun, wenn ich merke, dass es mir psychisch schlecht geht (Notfallplan)?
 - Ansprechperson sein und dabei unterstützen bei Bedarf an andere passende Stellen zu vermitteln
- Klare Regeln aufstellen (z.B. wann bin ich erreichbar und für welche Fragen)
- Auftrag und Regeln emphatisch aber authentisch, klar und transparent kommunizieren

Anlaufstellen

- Diagnostik:
 - Klinisch-psychologische Diagnostik Kassenpsycholog:innen (<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.881221>)
 - T.I.W. Gesundheitszentrum (für Teilnehmende der NEBA Projekte)
- Behandlung und Beratung:
 - PSD Franzensbrücke (<https://psd-wien.at/einrichtung/institut-fuer-psychotherapie-mit-tageszentrum-fuer-borderlinestoerung>)
 - Spezialambulanz für Borderline- und Persönlichkeitsstörungen (<https://psychoanalyse-psychotherapie.meduniwien.ac.at/informationen-fuer-patientinnen/spezialambulanz-fuer-borderline-und-andere-persoenlichkeitsstoerungen/>)
 - Klinik Eggenburg (<https://eggenburg.pszw.at/de/kompetenzbereich-persoenlichkeitsstoerungen/>)
 - Gesund aus der Krise
 - <https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/beratung-fuer-junge-leute/>

Literatur

- “Persönlichkeitsstörungen – Leitfaden für die Psychologische Psychotherapie”
Rainer Sachse, 2018
- “Grundlagen der Klärungsorientierten Psychotherapie”
Rainer Sachse, Meike Sachse & Jana Fasbender, 2016
- “Therapie-Tools: Emotionsregulation”
Gunnar Eismann & Claas-Hinrich Lammers, 2017

Fördert. Stärkt. Wirkt.