

# Persönlichkeits- und Impulskontrollstörungen

## Vernetzung Psychosoziale Unterstützungsmöglichkeiten

Mag.<sup>a</sup> Kerstin Bovenschen

Chiara Mair, 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 können 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 Typ)
  - Gefühl innerer Leere
  - Häufig sind auch Selbstverletzungen und andere selbstschädigende Verhaltensweisen (Borderline Typ)
  - 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 anderweitig 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 Leidensdruck, da die Handlungen meist den Betroffenen oder ihrem Umfeld schaden
- Bsp.: Pathologisches Spielen, Pathologische Brandstiftung (Pyromanie), Pathologische Stehlen (Kleptomanie), Pathologisches 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, negative 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, Traumafolgestörungen, 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

- Phase der Unsicherheit, Abgrenzung, Identitätssuche – **normaler Entwicklungsschritt**
- Zusätzliche Belastungen: **Hormone, Social Media, gesellschaftlicher Druck**
- Persönlichkeitsstörungen = **extreme Ausprägungen** normaler Merkmale
  - erst störungswertig bei Leidensdruck & Beeinträchtigung
- Früher Beginn & langfristige Symptome erhöhen Relevanz
- **Psychosoziale Belastungen** als Risikofaktor

# Umgang im Einzelsetting und in der Gruppe

- Beziehungsaufbau als zentrale Voraussetzung für gelingende Zusammenarbeit
- Häufig belastete Beziehungserfahrungen → Vertrauen braucht Zeit
- Allgemein: **Verstehen, Akzeptanz, Wärme, Echtheit, Loyalität**
- Beziehungsmotive befriedigen (z. B. Anerkennung, Verlässlichkeit, Autonomie)
- **Korrigierende Erfahrungen** ermöglichen
  - > anders reagieren als gewohnt, auch Grenzen setzen

# Umgang im Einzelsetting und in der Gruppe

- Psychoedukation
- **Zutrauen in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten**, mit dem Problem konstruktiv umgehen zu können, stärken
- **Regeln 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 Anspannung abzubauen, z.B. Musik, Einzelarbeit, Rückzugsmöglichkeiten

# Kurzfristige Strategien - Notfallmaßnahmen

- Skills kennen und einsetzen
  - Kältereize -> Kühlpack, Eiswürfel, kaltes Wasser
  - Sensorische Reize -> Schärfe, Gummiband am Handgelenk, Duft
  - Progressive Muskelentspannung
  - Intensive Bewegung

-> Im Gruppensetting eine Skills-Box zur Verfügung stellen + Timer (z.B. Sanduhr)

# Kurzfristige Strategien - Notfallmaßnahmen

- Atem- und Aufmerksamkeitsübungen:
  - 4x4 Atmung
  - 5-4-3-2-1 Technik
  - Aufmerksamkeitsfokussierung -> z.B. Dinge, die ich auf eine Geburtstagsparty mitnehmen kann mit Anfangsbuchstaben A
  - Bilaterale Stimulation -> Butterfly Hug

# Deeskalation in der Gruppe

- Ruhig & langsam sprechen, nicht argumentieren
- Grenze aussprechen und Angebot machen -> „Ich sehe, dass du wütend bist. Du kannst dich kurz rausnehmen oder ich begleite dich.“
- Rückzug ermöglichen
- Von Reizen abschirmen
- Strukturierende Umgebung schaffen:
  - Klare, transparente Regeln (Was tun bei Wut?)
  - Wiederkehrende Rituale zur Beruhigung (z.B. Kurze Atemübung für die gesamte Gruppe)

# 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.