

## Anmeldung

Wenn Sie an spezialisierter Diagnostik, Beratung und Gruppentherapie interessiert sind, melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail in unserer Ambulanz.

Die psychologische Psychotherapeutin der Borderline-Ambulanz, Dipl.-Psych. Steffi Pott, ist dienstags von 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr telefonisch erreichbar. Außerhalb dieser Sprechzeiten können Sie sich in der Ambulanz melden. Ihr Anliegen wird dann weiter geleitet.

☎ Telefon: 0234 5077-1190

✉ E-Mail: BoBo@lwl.org

### Leiter der Borderline-Ambulanz:

☎ Prof. Dr. med. Martin Brüne



### Track-Konzept

Das Track-Konzept im LWL-Universitätsklinikum Bochum sieht keine strikte Trennung zwischen stationärer, tagesklinischer und ambulanter Behandlung vor. Vielmehr orientiert sich die Behandlung an den individuellen Krankheitsbildern der Patienten, die modular abgestuft, diagnosespezifisch, für jedermann in seelischer Not in der Kontinuität eines Teams aus Ärzten, Psychologen, Pflegenden sowie verschiedenen Spezialtherapeuten („alles aus einer Hand“) je nach Schweregrad stationär, teilstationär oder ambulant erfolgt.

# Tracks

## Anfahrt & Kontakt

**von der A 40 kommend:** Ausfahrt Bochum Stadion • 3. Straße rechts in die Küppersstraße • bis zum Ende, dann rechts in die Klinikstraße • nächste Straße rechts in die Alexandrinenstraße

**aus allen anderen Richtungen:** siehe Anfahrtsplan  
**mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** ab Hbf. mit der U-Bahn 308/318 bis Haltestelle Planetarium



### LWL-Universitätsklinikum Bochum der Ruhr-Universität Bochum

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin  
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Adresse: Alexandrinenstraße 1-3  
44791 Bochum

Telefon: 0234 5077-0

Fax: 0234 5077-1719

E-Mail: info-uk-bochum@lwl.org

Internet: www.lwl-uk-bochum.de



**LWL-Universitätsklinikum Bochum**  
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Präventivmedizin

**UK RUB** UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



Track 1

**Persönlichkeitsstörungen  
und ADHS**  
Borderline-Ambulanz

**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

## Borderline-Persönlichkeitsstörung

Bei der Borderline-Persönlichkeitsstörung bestehen oft traumatische Erinnerungen an Grenzverletzungen in der Kindheit oder Jugend. Die Störung entsteht im Jugendalter und geht bei Erwachsenen mit einem unsicheren und wechselnden Selbstbild, geringem Selbstwertgefühl, Stressempfindlichkeit, innerer Anspannung, Leeregefühlen, extremem Erleben von Emotionen, heftigen Gefühlsschwankungen, Selbstverletzungen und großen Turbulenzen in Beziehungen einher. Die Störung ist fast immer mit großem Leidensdruck für die Betroffenen und ihre Umgebung verbunden und führt zu erheblichen Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen.

### DBT

Die Dialektisch-behaviorale Therapie ist ein verhaltenstherapeutischer Ansatz, der auf die Ausgewogenheit oder Balance von Akzeptanz und dem Ernstnehmen schwerwiegender Probleme einerseits und der Motivation und Verbindlichkeit zur Veränderung von Problemen andererseits abzielt.

### Literatur zur Therapievorbereitung und -begleitung

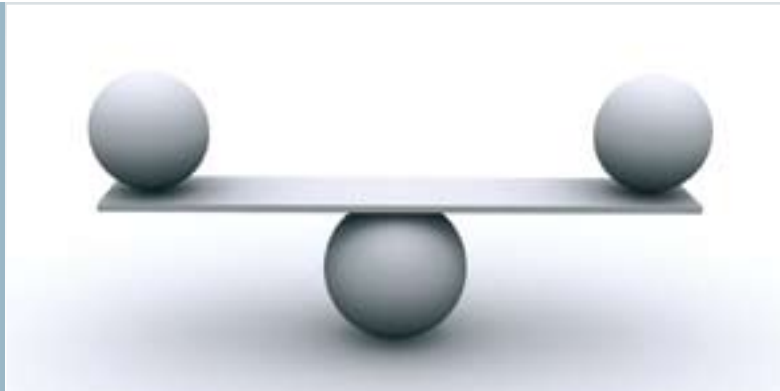
**DBT** – Zur Vorbereitung oder Begleitung einer ambulanten oder vollstationären DBT empfehlen wir:

- Martin Bohus/Martina Wolf-Arehult, Interaktives Therapieprogramm für Borderline-Patienten. Patienten-Version (CD-ROM), Schattauer-Verlag

## Borderline-Ambulanz

In unserer Borderline-Ambulanz erweitern Einzelgespräche zur Diagnostik und Therapie sowie mehrere Gruppen unser Angebot für die Patienten, die entweder durch eine vorangehende voll- oder teilstationäre Behandlung ausreichend stabilisiert sind oder von einer nicht so schweren Form der Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffen sind.

Wir arbeiten nach dem Konzept der Dialektisch-behavioralen Therapie (DBT). Dies geschieht in enger Abstimmung mit den Kolleginnen und Kollegen unseres gesamten Tracks 1.



Wenn Sie sich als Betroffene(r) in der Therapie ausreichend sicher, ernstgenommen und angenommen fühlen, können Sie anfangen, sich selbst zu akzeptieren, Veränderungsbereitschaft zu entwickeln und verbindlich eine Veränderung Ihrer Probleme anzustreben.

## Therapieangebote

In der Borderline-Ambulanz werden diagnostische Einzelgespräche und mehrere Fertigkeiten- und Achtsamkeits-Gruppen wöchentlich angeboten. Im Fertigkeiten- oder Skills-Training geht es um das Finden und Einüben von individuell funktionierenden Skills, die hintereinander geschaltet (d.h. als „Skills-Ketten“) Stress verringern, Emotionen regulieren helfen und mehr Ausgewogenheit in Beziehungen bringen. Die Achtsamkeitsgruppen dienen dem Erfassen und Einüben von Achtsamkeit, einem „Mega-Skill“ zur Stress-, Emotions- und Beziehungsregulation.

### Achtsamkeit

Achtsam sein heißt, sich ganz auf das Hier und Jetzt einzulassen, ohne den Moment zu bewerten, so problematisch er auch sein mag. Dies fällt vielen Menschen sehr schwer, denn wir bewerten ständig unsere Umwelt und unser Innenleben. In der Gruppe wird die „bewertungsfreie Wahrnehmung“ systematisch geübt.

### Literatur zur Therapievorbereitung und -begleitung

**Achtsamkeit** – Zur Einführung in das Prinzip der Achtsamkeit und zum Üben empfehlen wir:

- Linda Lehrhaupt/Petra Meibert, Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen mit MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction), Kösel-Verlag