

Maya Satis

Teilzeit Borderliner



Wie mich meine psychische Balance am Leben hält

Maya Satis

Teilzeit Borderliner

Wie mich meine psychische Balance am Leben hält



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Fotos von pixabay.com
Fotos: Umschlagbild von pixabay.com/images/id-3039437, Autoren-Portraitbild von Maya Satis (Pseudonym), Zeichnung von Calypso Blous (Raphaela Wettach)

ISBN 978-3-945542-44-6 (Print Softcover)

ISBN 978-3-945542-45-3 (Print Hardcover)

E-ISBN 978-3-945542-46-0 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2021, 1. Auflage

Druck und Bindung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: +49 152 34332590

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß

§27a Umsatzsteuergesetz: DE291558368

www.loewenstern-verlag.de

Maya Satis hat eine umfangreiche Sammlung hilfreicher Skills für
Betroffene zusammengestellt, die du dir unter

<https://www.loewenstern-verlag.de/borderliner>

GRATIS herunterladen kannst.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Sonntagmorgen, 7:15 Uhr 15

Kapitel 2

Du fragst dich, was dich hier erwartet? 16

Kapitel 3

09.10.2017 [Trigger Warnung – Suizidversuch] 17

Kapitel 4

Gefühle in meiner Welt 22

Kapitel 5

Essstörung [Trigger Warnung] 25

Mittwoch, 15.11.2017 25

Aber warum schreibe ich hier über das Thema? Was hat
das Ganze mit Borderline zu tun? 27

Kapitel 6

Psychiatrie 29

Kapitel 7

Skills 33

Was sind Skills und was bedeuten sie für mich? 33

Kapitel 8

Selbstverletzungen [Trigger Warnung] 36

Kapitel 9

Schwarz – Weiß – Denken.....	40
Kapitel 10	
Samstag, 25.11.2017	42
Kapitel 11	
Narben	44
Kapitel 12	
Depressionen	47
Wie fühlen sich Depressionen an?	47
Kapitel 13	
Impulsivität	49
Aber wie äußert sich diese Impulsivität?	49
Kapitel 14	
Meine Geschichte	51
[Trigger Warnung – sexuelle Gewalt]	54
Kapitel 15	
Antrieb	59
Verminderter Antrieb kann viele Folgen nach sich ziehen..	60
Doch was kann man dagegen tun?	61
Kapitel 16	
Tagesklinik	63
Kapitel 17	
Suizidgegedanken [Triggerwarnung]	66



Kapitel 18

Umgang mit Narben in der Öffentlichkeit 69

Doch wo verstecken sich die anderen? 70

Es gibt Blicke, ich wurde auch schon angesprochen
und regelrecht angestarrt. Aber was für einen Umgang
wünsche ich mir? 71



Kapitel 19

Ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie) 72

Ein Wendepunkt? [Triggerwarnung – Fixierung] 74

Kapitel 20

Flashbacks [Triggerwarnung] 77

Wie fühlt sich ein Flashback an? 79

Wie sieht das von außen aus? 80

Wie beendet man einen Flashback? 80

Wodurch kann ein Flashback ausgelöst werden? 80

Wie können Flashbacks therapiert werden? 81

Kapitel 21

Süchte 81

Kapitel 22

Zwänge 84

Aber warum dieses Kapitel, wenn eine Zwangsstörung
doch nicht „typisch Borderline“ ist? 87

Kapitel 23

Dissoziationen 87

Was ist eine Dissoziation und wie fühlt es sich an, dissoziiert zu sein?	87
Was also tun, wenn sich eine Dissoziation anbahnt?	88
Aber woher kommen Dissoziationen und wie kann man sie behandeln?	89
Kapitel 24	
Selbstfürsorge	90
Kapitel 25	
Psychopharmaka.....	92
Kapitel 26	
Das Gefühl der Leere.....	95
Es klingt ein wenig seltsam, denn wie soll sich eine Person komplett leer fühlen? Ist da nicht immer irgendetwas?	95
Kapitel 27	
Studium, Arbeit, krankheitsbedingtes Urlaubssemester und Krankschreibung	97
Kapitel 28	
Krise	102
Dennoch stecke ich momentan in einer Krise. Wie sich das bei mir äußert?	103
Kapitel 29	
Hochrisikoverhalten/Parasuizidalität [Triggerwarnung].....	105
Was sind überhaupt Hochrisikoverhalten und Parasuizidalität?.....	105

Wie äußern sich diese Verhaltensweisen bei mir? 105

Was kann man gegen den Drang zu solchen
Verhaltensweisen tun? 106

Kapitel 30

Assistenzhunde und andere tierische Begleiter 107

An was für einer Erkrankung leidest du? 107

Wie bist du an deinen Assistenzhund gekommen? 108

Wär der Hund schon ausgebildet, oder hast du das
gemacht? 108

Wie funktioniert so ein Training, so eine Ausbildung? 109

Was hat der Hund für besondere Fähigkeiten? In
welcher Situation kann er dir wie helfen? 110

Welche Probleme hast du, seit du den Hund hast?
Kannst du ihn überall mit hinnehmen? 111

Bist du mittlerweile froh, einen Assistenzhund zu
haben? Wie hat sich dein Leben seitdem verändert? 112

Wann hat man überhaupt Anrecht auf einen
Assistenzhund? 112

Wie reagieren die Leute auf deinen Hund? 113

Kapitel 31

Fachklinik 115

Warum ist es manchmal sinnvoll, in eine Fachklinik
(oft Psychosomatik) zu gehen? 115

Kapitel 32

Dialektisch Behaviorale Therapie – kurz: DBT 116

Entscheidung für einen neuen Weg	119
Innere Bereitschaft	119
Radikale Akzeptanz	120
Grundannahmen und Glaubenssätze	120
Vorsicht Falle	121
Umgang mit Gefühlen (z.B. Angst oder Ekel)	122

Kapitel 33

Wendepunkt in der Krise?	123
--------------------------------	-----

Kapitel 34

Trigger [Triggerwarnung – es werden „typische“ Trigger genannt]	126
-----------------------------------------------------------------------	-----

Was ist überhaupt ein Trigger?	126
--------------------------------------	-----

Wie kann man damit umgehen, wenn man getriggert wurde?	127
--------------------------------------------------------------	-----

Wie kann man solchen Situationen vorbeugen?	127
---------------------------------------------------	-----

Kapitel 35

Motivation, an sich zu arbeiten	128
---------------------------------------	-----

Kapitel 36

Partnerschaft und Beziehungen	132
-------------------------------------	-----

Was ist für dich die größte Hürde in einer Partnerschaft? Was bereitet dir die größten Probleme?	134
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Wie hast du frühere Beziehungen erlebt? Warum sind sie gescheitert?	135
---------------------------------------------------------------------------	-----

Was versuchst du in deiner jetzigen Beziehung anders	
------------------------------------------------------	--

zu machen als davor?	136
Was also kann der Partner tun, um einer betroffenen Person das Gefühl von einer sicheren und stabilen Beziehung zu vermitteln?	137
Kapitel 37	
Eigene Identität – Selbstwert	138
Kapitel 38	
04.09.2020 – Die letzten Wochen hat sich viel getan.....	140
Kapitel 39	
Sonntagmorgen, 7:15 Uhr	141
Kapitel 40	
Borderline.....	143
Was bedeutet es für dich, an Borderline erkrankt zu sein? 144	
Danksagung	
Danksagung.....	151
Autorenprofil	
Autorenprofil Maya Satis	155

Maya Satis hat eine umfangreiche Sammlung hilfreicher Skills für Betroffene zusammengestellt, die du dir unter

<https://www.loewenstern-verlag.de/borderliner>

GRATIS herunterladen kannst.

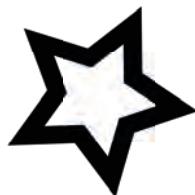
Ich widme dieses Buch folgenden Personen:

Meinem Ehemann

Meiner ambulanten Therapeutin

Meiner besten Freundin

Meinem Sohn Luca





© „Borderline“, gezeichnet von Calypso Blous (Raphaela Wettach)

Kapitel 1



Sonntagmorgen, 7:15 Uhr

Ich sitze im Schlafanzug auf dem Balkon, in der rechten Hand meine Tasse mit Kaffee, in der linken eine angezündete Zigarette. Sonnenstrahlen streifen mein Gesicht und ich spüre eine wohlige Wärme. Ein Lächeln huscht über mein Gesicht. Ich habe mich lange nicht mehr so wohl gefühlt. Ich denke nach. Würde mich jetzt jemand fragen, ob ich glücklich bin, wäre meine ehrliche Antwort: „Ja.“.

Das alles mag alltäglich klingen, ein schöner Sonntagmorgen. Aber nein: für mich ist es das nicht.

Mein Name ist Maya, ich bin 25 Jahre alt und kämpfe seit Jahren gegen meine psychischen Erkrankungen, allen voran Borderline.

Wenn ich mich ein paar Jahre zurückerinnere, kann ich nicht sagen, ob ich jemals so glücklich und zufrieden gewesen bin wie jetzt. Mein Kampf ist noch nicht vorbei und wird es vielleicht auch nie sein. Aber das Gefühl, Glück und Zufriedenheit zu empfinden, löst in diesem Moment eine wohlig warme Regung in meinem Bauch aus und ich muss schmunzeln. Ich sitze da und mir schießt ein Gedanke durch den Kopf: „Ich will leben. Denn es ist es wert. Ich bin es wert.“ Eine Träne kullert über meine linke Wange. Nur eine einzige. Nicht etwa aus Trauer – nein. Es ist eine Freudenträne.

Ich möchte dich mit auf eine kleine Reise durch die letzten Jahre meines Lebens nehmen. Warum du dir das durchlesen solltest? Vielleicht steckst du gerade in einer Situation, die dir hoffnungslos erscheint.

Vielleicht möchtest du nur noch aufgeben, da das Leben für dich keinen Sinn mehr hat. Vielleicht glaubst du, dass es niemals besser werden kann, dass es immer so qualvoll bleiben wird, dass du nie wieder richtiges Glück empfinden kannst. Und soll ich dir was sagen? All diese Gedanken – und die wirklich grausamen teile ich an dieser Stelle noch nicht mit dir – gingen auch schon durch meinen Kopf. Und ich war fest davon überzeugt, dass sie wahr sind. Mein Leben war eine Qual. Und einzig und alleine von Suizidgedanken und Hoffnungslosigkeit geprägt. Aber jetzt sitze ich hier. Nicht geheilt, aber froh darüber, am Leben zu sein. Und das aus der Tiefe meines Herzens.

Vielleicht kann ich dir helfen, auch an diesen Punkt zu kommen. Wenn du die ungeschönte Wahrheit liest und mir am Ende dieser Reise den Glauben schenkst, dass es besser werden kann. Vielleicht glaubst du in diesem Moment noch nicht daran, aber einen Versuch ist es doch wert, oder?

Kapitel 2

• • • • • •

Du fragst dich, was dich hier erwartet?

Ich verfolge verschiedene Ziele mit diesem Buch. Zum einen möchte ich informieren. Nicht wie im Lehrbuch, wo ich die ICD-10 Kriterien aufzähle und den Leser damit alleine lasse. Natürlich werde ich mich auf die Kriterien beziehen – vorrangig auf die der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung, besser bekannt als Borderline – denn sie stellen nun mal eine Grundlage dar. Aber ich versuche, sie durch eigene Erfahrungen und Erlebnisse anschaulicher zu erklären, sodass selbst Betroffene sich wiedererkennen und Angehörige oder sekundär Betei-

lige das ein oder andere sehr abstrakt formulierte Kriterium besser verstehen, vielleicht sogar Verhaltensweisen wiedererkennen.

Des Weiteren werde ich Erlebnisse aus meinem eigenen Leben erzählen. Die ungeschönte und vollständige Wahrheit. Von meinem absoluten Tiefpunkt am 09.10.2017 bis jetzt zu diesem Sonntagmorgen, an dem ich beginne, diese Zeilen zu schreiben.

Ich empfehle, jene Kapitel, die ich mit einer [Trigger Warnung] versehen werde, nur zu lesen, wenn man sich stabil genug dazu fühlt. Es ist keine Schande, dieses Buch für einige Zeit wegzulegen, wenn andere Dinge in diesem Moment Priorität haben. Es kommt die Zeit, in der meine Erlebnisse helfen können, keinesfalls möchte ich aber eine Situation verschlimmern.

Kapitel 3

• • • • • •

09.10.2017

[Trigger Warnung – Suizidversuch]

Die letzten Wochen waren aufwühlend. Ich war in einer Spezialklinik auf einer Station für Borderline und Essstörung. Rückblickend betrachtet war es noch viel zu früh für den Aufenthalt, aber dazu in einem späteren Kapitel mehr.

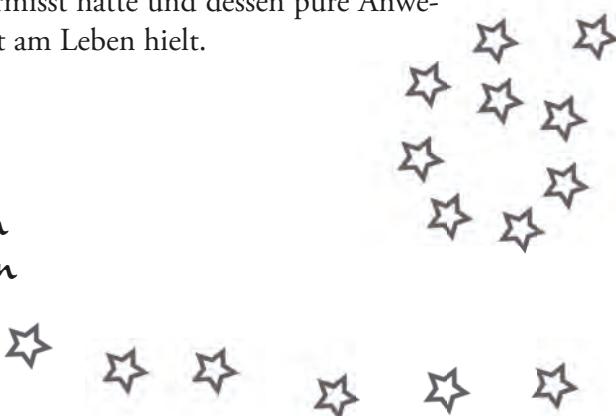
Ursprünglich sollte ich erst im Dezember entlassen werden, aber mit den Wochen, die ich da war (insgesamt waren es etwa sieben Wochen) ging es mir immer schlechter. Meine Symptome, gerade die Essstö-

nung betreffend, verstärkten sich immer weiter und das Einzige, was mich noch am Leben hielt, war der Gedanke, endlich meinen damaligen Freund wieder in den Armen zu halten.

Nach einem tränenreichen Abschied von meinen Mitpatienten saß ich in der Bahn, um den sechsstündigen Weg nach Hause zu bestreiten. Ich kam nachmittags an, zum Auspacken hatte ich keinen Elan, so fuhr ich mit dem Fahrrad zum nahegelegenen Supermarkt und kaufte Gemüse ein, weil dies das Einzige war, nach dessen Verzehr ich nicht postwendend alles wieder heraufgewürgt habe.

Ich fühlte mich erledigt, auf der Bahnfahrt hatte ich viel Zeit zum Nachdenken gehabt und war an einem Punkt angekommen, wo mir gefühlt jegliche Kraft fehlte. Mein untergewichtiger Körper fühlte sich nur noch schwach an und ich wünschte mir, dass das alles bald ein Ende haben würde. Dennoch flammte etwas Zuversicht in mir auf, denn ich würde am Abend meinen Freund wiedersehen, den ich die ganze Zeit über so schrecklich vermisst hatte und dessen pure Anwesenheit mich zu diesem Zeitpunkt am Leben hielt.

*Dennnoch flamme etwas
Zuversicht in mir auf, denn
ich würde am Abend meinen
Freund wiedersehen.*



Es vergingen die Stunden – aus purer Nervosität rauchte ich eine Zigarette nach der anderen. Ich genoss den Schwindel, den die Zigaretten bei mir hinterließen, denn ich hatte an diesem Tag noch nichts gegessen. Die Ankunft meines Freundes verzögerte sich immer weiter und meine Nervosität stieg ins Unermessliche. Rückblickend hätte ich mir denken können, dass dieser Abend anders enden könnte als geplant,

dass ich nicht in seinen Armen friedlich einschlafen würde, denn nach einer wochenlangen Trennung war ich es scheinbar nicht wert, dass man mich direkt nach der Arbeit sieht. Aber unter meiner rosaroten Brille verbarg sich nur das Verlangen danach, endlich von ihm aufgefangen zu werden, und ich glaubte ihm jede Entschuldigung, warum es noch länger dauerte.

Gegen 23 Uhr saß ich wieder vor der Haustür, um eine Zigarette nach der anderen zu rauchen. Er wollte bald kommen und ich freute mich riesig, mein Herz hüpfte wie wild in meiner Brust. Und dann kam er. Später, wenn mich Flashbacks von diesem Abend einholten, baute sich das Bild von ihm vor meinem inneren Auge auf, wie er den Gartenzaun entlang geht, gekleidet mit einem schwarzen Mantel, unter dem Arm einen BVB-Karton. Er kam auf mich zu und sein Gesicht verriet einfach alles. Es war etwas, denn er schaute nicht wie immer. Es war mehr, er schlepppte etwas mit sich rum. Ich fragte mich, was ich falsch gemacht habe, ob er womöglich sauer auf mich war. Hatte ich ihn heute zu oft genervt? Hatte er gar nicht herkommen wollen? Hatte er mich nicht vermisst? Wollte er mich überhaupt jetzt sehen oder den Abend nicht lieber mit Freunden verbringen?

Er setzte sich rechts neben mich auf die Treppenstufe und bat mich um eine meiner schlecht gestopften Zigaretten. Es gab keinen Begrüßungskuss, keine Umarmung. Nichts von alle dem, worauf ich so sehnlich hin gefiebert hatte. Er saß nur neben mir und wir schwiegen uns an. Irgendwann – es kam mir vor, als wären Stunden vergangen – ergriff er das Wort. Was genau er sagte, kann ich nicht wiedergeben, es plätscherte wie ein Bach herunter. Ich habe nur noch das Gefühl in Erinnerung. Das Gefühl, dass mir das Herz aus der Brust gerissen wurde. Es brannte, es krampfte sich alles in mir zusammen. Ich weinte, ich weinte laut, und es war mir egal, ob möglicherweise Nachbarn etwas davon mitbekamen. All mein Schmerz, all die Erlebnisse der letzten Wochen und unterbewusst auch die Worte, an die ich mich nicht mehr zu erinnern vermag, schlugen wie eine Bombe in mich ein und lösten unaussprechlich großen Schmerz in mir aus. Und da war

es. Das, wovor ich die allermeiste Angst hatte. Es war das eingetreten, was man als Worst-Case-Szenario beschreiben würde.

Ich wurde verlassen.

Eine meiner allergrößten Ängste – wenn nicht sogar die allergrößte Angst – war Wirklichkeit geworden.

*Eine meiner allergrößten
Ängste - wenn nicht sogar
die allergrößte Angst - war
Wirklichkeit geworden.*

Die einzigen Gedanken, die ich nun noch im Kopf hatte, waren diejenigen, die mich schon monatelang begleiteten, die ich aber immer in Schach halten konnte. Weil ich jemanden hatte. Jemanden, für den es sich für mich gelohnt hatte zu leben. Doch diese Person verstieß mich. Wollte mich nicht mehr. Warf mich weg wie Dreck. Warum also dieses trostlose, anstrengende Leben ohne jegliche Freude weiter führen? Warum all die Fressanfälle, das Selbstverletzen, die ständigen niederschmetternden Gedanken, das pausierte Studium, das mich nicht erfüllte, und die Freunde, die ich fast alle verloren hatte ... warum für all das weiterleben, wenn mir doch so gar nichts mehr an meinem Leben lag? Wo ich doch augenscheinlich kein Mensch war, der es wert war, geliebt zu werden, den man einfach so in sein Unheil stürzen lässt, obwohl man weiß, was dies bedeutete.

Ich äußerte aus Verzweiflung, endgültig alleine gelassen zu werden, meinen Plan. Ich sagte, wenn er jetzt ginge, würde ich mich umbringen. Doch er ging.

Ich wütete, ich tobte, ich zerbrach. Ich war alleine. Alleine in meiner Wohnung, in der ich eine Literflasche Jägermeister und hunderte an gesammelte Psychopharmakatabletten beherbergte.

Ich ging in meine Küche und holte den lauwarmen Jägermeister. Damit schlurfte ich ins Schlafzimmer und öffnete die untere Schublade meines Nachttisches. Ich war wie in Trance und zog einen Blister nach dem anderen von den verschiedensten Medikamenten hervor, die in viel zu hoher Dosis in der Kombination mit Alkohol potentiell tödlich wirken konnten – denn genau aus diesem Grund hatte ich sie zuvor gesammelt. Ich hatte teilweise weniger genommen als angezeigt, wenn ein Medikament gewechselt wurde, den Rest nicht ordnungsgemäß entsorgt, um mir einen „Sicherheitsvorrat“ anzulegen. Und so begann ich eine Tablette nach der anderen mit Jägermeister herunter zu spülen. Dabei war ich völlig ruhig. Ich spürte nichts mehr. Keinen Hass, keinen Schmerz, keine Wut, keine Trauer. Es war eher ein glückseliges Gefühl. Heute sollte es also enden. Es war vorbei. Ich sollte die Erlösung finden. Endlich. Ich konnte es kaum noch abwarten, endlich in Frieden einzuschlafen und nie wieder aufzuwachen.

Wie du unschwer bemerkt hast, kam alles anders. Ich lebe noch, und heute bin ich unendlich froh und dankbar dafür, aber damals wollte ich nur, dass alles endet. Ich hatte das Gefühl, abgeschlossen zu haben, und es wäre für mich in Ordnung gewesen, zu gehen. Ich habe keinen einzigen Gedanken an die Menschen verschwendet, denen wohl etwas an mir gelegen hat. Meine Eltern. Meine Schwester. Meine Großeltern. Mein damals bester und einziger Freund. Ich habe es nicht gesehen. Ich habe nicht gemerkt, dass dort doch Leute gewesen sind, denen etwas, wenn nicht sogar viel an mir gelegen hat. Die furchterlich verletzt worden wären, wenn ich gegangen wäre, und die ich möglicherweise in ein Unheil katapultiert hätte.

Danksagung

• • • • • • •

Jetzt ist passiert, womit ich im Leben nicht gerechnet hätte. Ich beende mein erstes Buch. Ich schreibe die letzten Sätze von einer Idee, von der ich niemals gedacht hätte, dass sie eines Tages ausreifen könne.

Ich möchte mich zuallererst bei meiner Stiefmutter Maria bedanken, die mir schon öfter gesagt hat „du solltest ein Buch schreiben“ und damit den Grundstein für all das hier gelegt hat.

Ich bedanke mich bei den Leuten, die mich in meinem Vorhaben bestärkt und mir stets positiv zugesprochen haben.

Besonderer Dank geht an meinen Ehemann, ohne dessen Unterstützung ich jetzt nicht an dem beschriebenen Punkt in meinem Leben wäre, sondern höchst vermutlich tot. Der Mann, der mir eine neue Chance und einen riesigen Wandel im Leben ermöglicht hat und dem ich zu verdanken habe, das alles hier noch erleben zu dürfen.

Ich möchte mich bei meiner besten Freundin Annelie bedanken, die mich einfach blind versteht und sich auch für ein Kapitel hier im Buch als Interviewpartnerin zur Verfügung gestellt hat.

Dank geht raus an meine ambulante Therapeutin Frau Dr. med. D. Dröger. Weil Sie die einzige professionelle Therapeutin sind, die sich so enorm gut in ihre Patienten hineinversetzen kann, dass man meint, Sie wären selber erkrankt. Die immer genau die richtigen Worte findet, Rücksicht auf einen nimmt, aber auch in schwierigen Situationen die richtigen, wenn auch manchmal mahnenden Worte findet. Die mir so viel Lebensqualität zurückgegeben hat und selbst in meinen dunkelsten Momenten an mich geglaubt hat. Die mir gesagt hat, es ist zu schade um mich, als dass ich mich aufgeben sollte. Das ich es

schaffen kann. Dass ich meine Träume verfolgen soll. Und Sie haben recht gehabt. Sie machen so einen tollen Job, ich werde Ihnen auf ewig dankbar dafür sein.

Dank geht raus an meine Mutter, ohne deren finanzielle Unterstützung ich dieses Projekt nicht hätte so angehen können.

Ich bedanke mich bei Frau Wettach, die mir im Schreibprozess zur Seite stand, das tolle Cover gestaltet hat – wo meine Fähigkeiten ausgeschöpft waren – und es mir ermöglicht hat, diesen Traum von der Veröffentlichung zu verwirklichen.

Zuletzt geht ein Dankeschön hoch zu meinem Sohn. Der stets an meiner Seite ist und mich bestärkt, mein Leben zu leben. Der geduldig auf mich wartet, in der Gewissheit, dass wir irgendwann alle vereint sein werden. Ich liebe dich.

Mein letzter Dank geht raus an: Dich.

Ich weiß nicht, wie du auf mich oder mein Buch gekommen bist. Warum du ausgerechnet meinen Schinken in der Hand hältst und nicht ein beliebiges anderes Buch über Borderline.

Ich habe eine Bitte an dich. Wenn du das hier liest, gib mir doch auf meinem Instagram-Account teilzeit_borderliner oder per eMail unter teilzeit-borderliner@mail.de durch, wie du auf mein Buch gekommen bist. Das würde mich sehr interessieren und ich kann die Antworten auch gerne teilen!

Danke, dass du dieses Buch bis zum bitteren Ende gelesen hast. Ich hoffe, ich konnte dich damit wenigstens auf irgendeine Art und Weise voran bringen. Dir vielleicht etwas Mut machen oder dir das Verständnis von so manchem erleichtern. Vielleicht findest du auch einfach nur das Thema interessant. Du kannst gerne über oben genannte

Kanäle Kontakt zu mir aufnehmen und mir persönliches Feedback geben!

Alles Liebe und einen schönen Morgen/Mittag/Abend/Nacht,

Eure Maya





Autorenprofil

Maya Satis



Maya Satis (Pseudonym), geboren 1994, schreibt schon seit dem Grundschulalter gerne. Von Phantasiegeschichten aus der Kindheit, über Gedichte in der Jugend möchte sie mit ihrem ersten Buch „Teilzeit Borderliner“ für mehr Aufklärung und weniger Stigmata im Bezug auf psychische Erkrankungen, insbesondere Borderline, sorgen.

Im Herbst 2019 begann sie ihr zweites Studium der Gesundheitstechnik, um später im Beruf technische Innovationen für den Gesundheitssektor zu entwickeln.

Zu ihren Lieblingsbeschäftigungen zählt ihr Hund Ben, der in Zukunft eine extra auf die Posttraumatische Belastungsstörung abgestimmte Assistenzhundausbildung durchlaufen soll.

