

Colofon

Nieuwsbrief Stichting Borderline
Nummer 3: september 2010

Redactie

Maaïke
Angela
Isabel
Wim

Medewerkers

Ellen
Isabel
Yezzie

Foto omslag

Dirkjan Hoogerdijk

Basisontwerp

www.elsewise.nl

Opmaak

Cairn Ontwerp & DTP

Redactieadres

Stichting Borderline
o.v.v. redactie nieuwsbrief
Postbus 1147
3500 BC Utrecht
redactie@stichtingborderline.nl

Lotgenotentelefoon

Telefoonnummer (030) 276 70 72
Maandag 10.30 – 14.30
Woensdag 11.30 – 15.30
Donderdag 10.30 – 14.30

Telefoonnummer (034) 845 31 00
Vrijdag 21.00 – 24.00

Telefoonnummer (040) 844 80 96
Dinsdag 10.00 – 12.00
Vrijdag 19.00 – 21.00

Telefoonnummer (050) 312 20 66
Woensdag 19.00 – 21.00
Vrijdag 14.00 – 16.00

Voor donaties en giften

Rekeningnummer: 8282791
t.n.v. Stichting Borderline, Utrecht.
Altijd eigen naam, adres en doel van de
donatie of gift vermelden.

Woorden van	2
Voor borderliners	4
Artikel emotieregulatiestoornis	5
Ervaring emotieregulatiestoornis	10
Omgaan met borderline	14
Mijn dier en ik	17
Column Yezzie	18
Donateurs	20



Ken je me
een beetje?

VRUJDAGMIDDAG 17 SEPTEMBER 2010

Landelijke
Publieksdag
Borderline

georganiseerd door Triade Borderline
i.s.m. Stichting Borderline en
Stichting Labyrint-in-Perspectief

de redactie

Dit voorwoord schrijf ik op maandag 28 juni. Hoewel ik geen voetballiefhebber ben, hoewel ik geen televisie heb, kijk ik toch naar Nederland – Slowakije en Nederland heeft net gescoord. Het eerste doelpunt van de wedstrijd. Dan moet ik bijna tot mijn spijt bekennen dat mijn Nederlandse hart toch een tikkeltje sneller gaat kloppen. En voor wie het zich afvraagt: ik kijk online via de NOS pagina en ik zie dat er ongeveer 110.000 mensen kijken. Nog 10.000 en de poort gaat dicht.

De zomer is in volle gang. Het gevolg is dat het nogal wat moeite kost om de kopij binnen te krijgen, maar gelukkig is het de moeite waard geweest.

Op het moment dat deze nieuwsbrief in de bus valt, is het alweer september en gaan we langzaam maar zeker weer wat meer naar binnen. Kijk eens of je ook een verhaal zou kunnen vertellen. Misschien heb je een huisdier waarover je wilt schrijven in de rubriek: Mijn huisdier en ik of misschien vind je het leuk om te schrijven over een bepaalde succesvolle behandeling die voor mensen met borderline wordt gebruikt. Er is van alles mogelijk en we zijn er blij mee. Kopij worden gemaild naar: redactie@stichtingborderline.nl.

In deze nieuwsbrief is er aandacht voor Joyce die een bijzonder verzameling huisdieren heeft. Weer blijkt hoe belangrijk ze zijn, juist om zo normaal mogelijk te blijven functioneren. Huisdieren zorgen ervoor dat je regelmatig moet zorgen voor eten en de honden van Joyce moeten worden uitgelaten waardoor ze elke dag naar buiten moet, ook als ze er geen zin in heeft.

Vanaf deze nieuwsbrief zal Erwin van Meekeren meer van zich laten horen omdat hij een aantal keer zal gebruiken om dieper in te gaan op de kenmerken van borderline zoals weergegeven in de DSMIV. Hij begint met de

emotieregulatie omdat dit toch wel het meest kenmerkende kenmerk is van mensen met BPS. Hieraan is ook een ervaringsverhaal toegevoegd waarin duidelijk naar voren komt dat de gevoelens zich opstapelen waardoor het moeilijk is om terug te keren naar het 'leefbare' niveau.

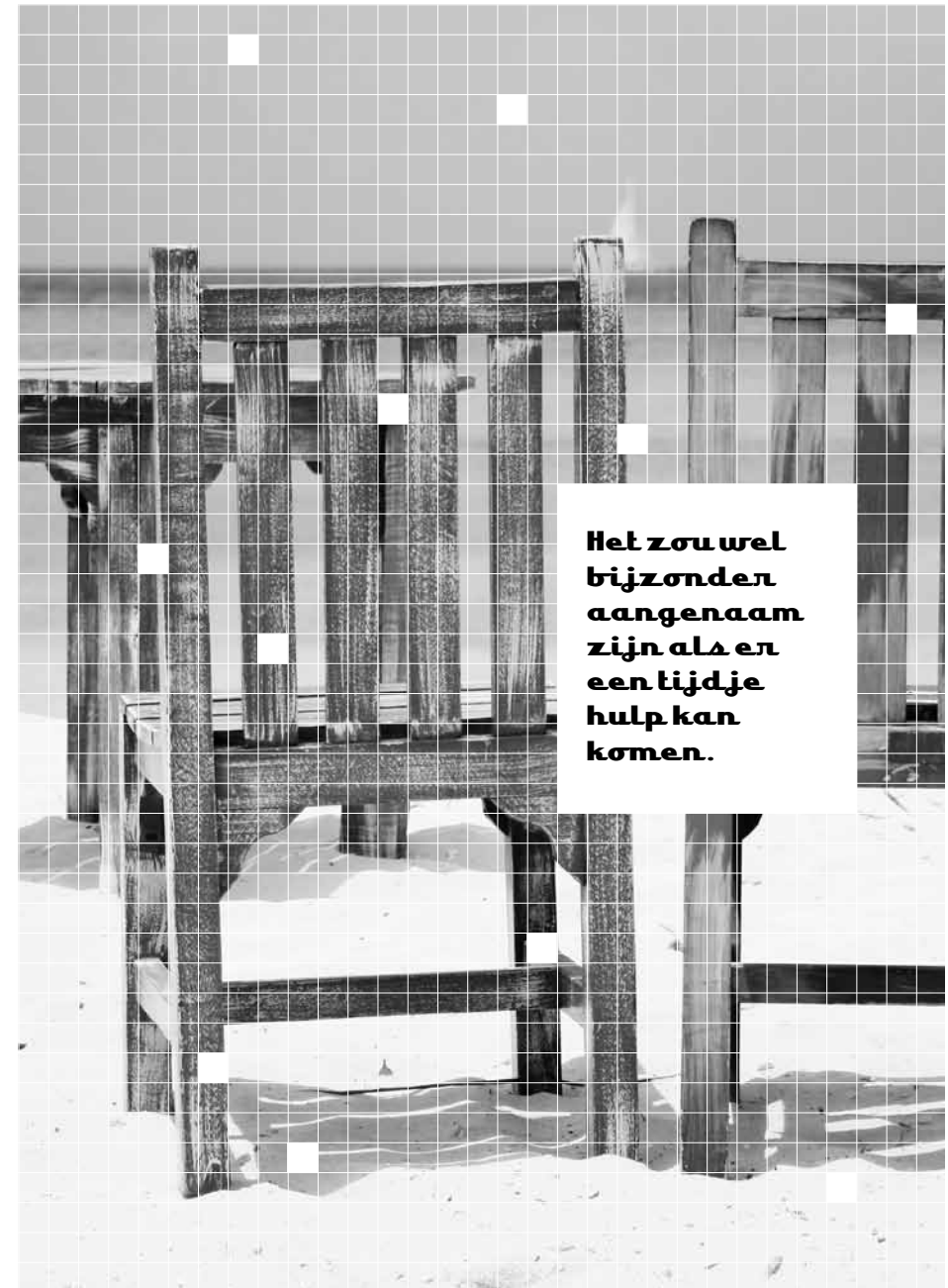
Yezzie geeft in haar column aan dat het heel erg moeilijk kan zijn om te krijgen wat je nodig hebt. Haar man helpt haar waar hij kan maar heeft zijn grens even bereikt waardoor het wel bijzonder aangenaam zou zijn als er een tijdje hulp kan komen. De persoon die moet beoordelen of Yezzie aanspraak kan maken op de hulp die ze zo nodig heeft, heeft er zijn eigen ideeën over....

Op vrijdag 17 september 2010 hebben we weer een Publieksdag die bijzonder interessant belooft te zijn. Helaas is het al helemaal vol, dus de mensen die zich nog niet hebben aangemeld, moeten wachten op de volgende nieuwsbrief waarin we zeker zullen ingaan op de verschillende onderwerpen die aan bod zijn gekomen.

Voor meer informatie over de Publieksdag:
www.stichtingborderline.nl
www.triade-borderline.nl
www.labyrint-in-perspectief.nl

Wederom veel leesplezier!

■ Door Maaïke, hoofdredacteur



**Het zou wel
 bijzonder
 aangenaam
 zijn als er
 een tijdje
 hulp kan
 komen.**

Voor borderliners

Hoi borderliner,

Ik zal je proberen iets te vertellen over hoe borderline voelt, misschien dat je jezelf hierin herkent.

Waarschijnlijk voel je je net alsof je nog een kind bent, je zoekt nog altijd liefde, geborgenheid, een moeder, iemand die je bij de hand neemt en je leidt door de moeilijke wereld. De wereld is groot en eng en je bent bang voor mensen. Je wordt steeds zo boos, verdrietig en eenzaam als je niet begrepen wordt. Je zoekt toch eigenlijk een vader- of moederfiguur i.p.v. een partner.

Het lijkt wel alsof niemand je begrijpt. Echter verstandelijk ben je volwassen en waarschijnlijk (evenals veel borderliners) zelfs vrij intelligent met een vrij hoog IQ. Daarom ga je zoveel nadenken, 1001 gedachtes in je hoofd en maar niet rustig kunnen worden, vreselijk. Tel daar bij nog op dat je niet weet wie je bent, leegte in je lijf en je draait helemaal door. Uitzichtloos.....

Ik kan je de volgende raad geven:

- Wees niet boos op jezelf om wat je overkomt.
- Wees niet boos omdat intimiteit vaak moeilijk is, dat gaat beter als je jezelf beter leert kennen, beloofd.
- Wees niet verdrietig omdat je niet veel contacten hebt, als je ze wel had voelde je je er echt niet beter bij, de angst blijft.
- Wees blij dat je kinderlijk enthousiast kunt zijn om de kleinste dingetjes.
- Wees blij dat je een lief en warm persoon bent, met begrip voor anderen en een goed luisterend oor.
- Wees blij dat je diepe dalen, maar ook grote hoogtes kent.
- Wees blij dat je niet saai en grijs bent, maar diepgang kent in het leven.
- De mooie persoon zit in je hartje, ik weet wel zeker dat daar mooie kleuren zijn bij jou....

Je bent immers borderliner...



Emotieregulatiestoornis (sterk wisselende stemmingen)

Door Erwin van Meekeren, psychiater, hoofd behandelingen Scelta, expertisecentrum persoonlijkheidsproblematiek (www.scelta.net)

‘Ik begin soms erg goedgehumt aan mijn dag. Ik voel me dan lichamelijk prima en heb overal zin in. Ik hou er dan al rekening mee dat dat ineens kan omslaan. Ik kan fluitend over straat gaan op weg naar mijn werk. Als ik dan binnenkom en een van mijn collega’s groet mij kan mijn stemming ineens omslaan. Ik weet dan niet precies wat ik voel en waardoor dat komt. Ik voel me dan absoluut vervelend en wil het liefst met rust worden gelaten.’

Eén van de meest kenmerkende aspecten van borderline is het met heftige emoties reageren op een voorval én het maar langzaam terug kunnen keren naar de ‘normale’ toestand. Er ontstaat een snelle piek in emoties op een gebeurtenis waarbij andere mensen veel minder heftig reageren. Daarna blijft iemand als het ware hangen in die ‘opgewonden’ toestand en is er een langzame daling (langzamer dan bij andere mensen) naar de toestand waarin iemand redelijk in evenwicht is en zijn of haar emoties onder controle heeft.

Een extra probleem hierbij is dat het leven niet ‘stilstaat’, maar dat zich opnieuw iets kan voordoen wat emoties opwekt, terwijl iemand nog in ‘opgewonden’ toestand verkeert. Dan vliegen de emoties weer omhoog, maar nu nog hoger. En zo kan dat doorgaan totdat iemand uiteindelijk een woedeaanval krijgt, ruzie maakt, de neiging heeft om zichzelf te beschadigen of zelfs het gevoel krijgt uit het leven te willen stappen. Zie het schema.

Niet iedereen die zijn emoties moeilijk weet te reguleren heeft een borderlinestoornis, maar iedereen met de diagnose borderlinestoornis heeft dit kenmerk. Vergeet ook niet: stemmingsschommelingen zijn in principe volstrekt normaal, we kunnen niet zonder! Het gaat dus

wel om de uitgesproken vormen, daar waar jij zelf of jouw omgeving er last van krijgt.

Stemmingswisselingen komen ook voor bij tal van andere stoornissen: depressieve stoornis, bipolaire stoornis, adhd, om een aantal te noemen. Het is best vaak lastig om een goede en definitieve diagnose te stellen, en niet zelden komen meerdere diagnose tegelijk voor!. Het is dus bijvoorbeeld belangrijk om licht depressieve klachten en gevoelens van leegte te onderscheiden van het ziektebeeld ‘depressie’. We spreken van een depressieve stoornis als de stemming én ernstig is verlaagd én deze verandering niet tijdelijk is, dat wil zeggen minstens twee weken voortduurt. Bij de bipolaire stoornis (‘manisch-depressief’) zijn de stemmingsschommelingen meestal van langere duur, met name de zeer opgewekte (eufore) stemming duurt langer dan bij borderlinapatiënten.

Eerst maar iets over ‘normale emoties: de waarde van emoties

Emoties zijn er in alle soorten en alle maten. Aangename emoties zoals liefde, vreugde, trots. Minder aangename emoties zoals boosheid, verdriet, angst. Zeer heftige emoties



Emoties kunnen heftig worden door het geen eraan loslaat.

en ook minder intense emoties. Een van de eerste vragen die je je over emoties kunt stellen is: dienen ze ook ergens voor, of voel ik ze alleen maar? Emoties hebben een aantal belangrijke taken in je leven. Ten eerste communiceren mensen met elkaar via emoties. Emoties kun je bij anderen opmerken aan de uitdrukking op het gezicht, de houding van het lichaam, de gebaren die men maakt en de manier waarop men dingen zegt. Dit zijn allemaal manieren van het zonder woorden uitdrukken van emoties. Ook jouw emoties worden door je lichaam vertaald in je gezichtsuitdrukking, je lichaamshouding, je gebaren en je toon van spreken. Hiermee kun je aan anderen duidelijk maken wat je voelt.

Zodoende hoef je niet alles voortdurend met woorden uit te leggen. Anderen kunnen dan ook aanvoelen wat je bedoelt of wilt. Door rekening te houden met elkaars emoties kunnen we vervolgens op gepaste manier met elkaar omgaan.

Ten tweede geven emoties ook richting aan je leven. Ze bepalen wat je doet. Veel van de dingen die je doet en beslist, worden je ingegeven door een bepaald gevoel. Het verlangen je ouders te zien zorgt er bijvoorbeeld voor dat je naar hen toe gaat. Emoties zorgen er ook voor dat je snel in actie komt als dat nodig is. Wanneer je aan het eind van een donkere straat een grote grommende hond ziet staan word je waarschijnlijk bang. Die angst zorgt ervoor dat je een straatje omgaat. Je hoeft daar niet lang over na te denken: de angst stuurt je gedrag.

Deze angst werkt hier dus voor jou als een signaal: 'er is iets aan de hand: kijk uit', en als motor van je gedrag: de straat niet inlopen.

Hoe kunnen emoties erg heftig worden?

Emoties kunnen heftig worden door het geen eraan voorafgaat. Gebeurtenissen en gedachten kunnen sterke prikkels geven tot heftige emoties. Bepaalde gebeurtenissen en gedachten en ook sterke lichamelijke prikkelingen zoals ernstige pijn, overmatig alcohol-, drugs- of

medicijngebruik geven vaak heftige emoties. Deze sterke emoties kunnen nog heftiger worden wanneer het volgende gebeurt:

- de lichamelijke gevoelens en sensaties neem je niet waar : je let er niet op. Je lichaam geeft je wel signalen dat je iets voelt maar jij ontvangt ze niet. Het lichaam zal de signalen daarom sterker maken, wat aanleiding geeft tot sterkere emoties. Een voorbeeld: je hebt haast en je loopt door de stad. Bij het oversteken van straten rijdt het verkeer rakelings langs je heen. Je neemt niet de tijd goed uit te kijken. Je begint te zweten en je hart klopt steeds sneller (lichamelijke tekenen van angst). Omdat je haast hebt, vallen deze signalen je niet op. Als je dan door blijft gaan met snel en gehaast straten oversteken zullen het zweten en de verhoogde hartslag waarschijnlijk toenemen.

Dienen emoties ook ergens voor, of voel ik ze alleen maar?

- Je neemt de lichamelijke gevoelens en sensaties wel waar, maar je herkent en benoemt ze niet als een emotie. Stel: je hebt een goede vriend een

avond op bezoek gehad. Wanneer hij afscheid van je neemt, voel je de tranen achter je ogen staan. Je interpreteert dit niet als: 'Ik ben verdrietig'. De emotie waar het om gaat, wordt niet herkend. Je doet dan ook niets met deze emotie, zoals je verdriet laten zien en zeggen 'Ik vind het heel jammer dat je al weggaat'. Dus moet het lichaam nog sterkere signalen gaan geven. Het gevolg? Sterkere emoties. Wanneer je dan eenmaal weer alleen bent, kun je je erg onprettig gaan voelen, bijvoorbeeld erg boos. De kans is dan groot dat je niet goed weet waar dit door komt. Je hebt immers de emotie waar het om draaide niet herkend.

- Je hebt een opvatting over de emotie, waar door je jezelf niet toestaat er uiting aan te geven. Bijvoorbeeld: 'Ik mag niet blij zijn'. 'Ik moet mijn boosheid niet laten merken'. 'Als ik mijn verdriet laat zien is dat zwak'. Zodoende houd je je emotie in. Je kropt haar op, waardoor het er later in verhevigde vorm uitkomt.

- Je geeft een extreme interpretatie aan je gevoel. Bijvoorbeeld: je bent verdrietig en je interpreteert dit als: ik ben ontzettend depres-

sief. Dit zal aanleiding geven tot een extremer gevoel dan het oorspronkelijke gevoel van verdriet.

- Je geeft op een extreme manier uiting aan je gevoel, waardoor je een extreme reactie oproept bij de ander, wat weer aanleiding is voor een heftig gevoel bij jezelf. Je geeft iemand een klap als je boos bent. Die ander krijgt daardoor een huilbui, wat jou weer intense schuldgevoelens geeft.

Er zijn dus verschillende manieren waarop je extreme emoties kunt krijgen.

Ze kunnen worden opgeroepen door:

- je temperament
- bepaalde gebeurtenissen en gedachten die je daarbij hebt
- het niet herkennen van lichamelijke gevoelens / sensaties
- het niet herkennen van emoties
- je opvattingen over je emoties
- je gedrag dat extreme reacties oproept bij anderen.

Extreme emoties kunnen je uit balans brengen. Te heftige emoties brengen je lichamenlijk en geestelijk uit balans. Je emoties worden dan onevenwichtig. Ze kunnen sterk gaan wisselen. Het ene moment voel je je dan bijvoorbeeld erg blij en het erop volgende moment diep bedroefd. Je verliest dan de greep op je emoties.

Wat is belangrijk bij het beheersen van heftige emoties?

- Voorkom extreme uitingen van je emoties. Je loopt dan namelijk de kans problemen te krijgen met je omgeving.
- Wacht ook eens gewoon af tot de heftigheid van een emotie zakt.
- Bedenk: emoties kunnen je helpen Ze helpen bijvoorbeeld bij het communiceren, signaleren wat er aan de hand is, tot actie overgaan, een beslissing nemen.

Als je wilt leren minder heftige en minder wisselende emoties te krijgen, is het nodig dat je voldoende begrijpt van emoties. Waar dienen ze voor, hoe werken ze, waar komen ze vandaan en hoe komt het dat ze soms zo heftig zijn?

Ik ga niet in op de feitelijke, meestal langdurige behandeling van emotieregulatiestoornissen. Daar zijn boeken over vol geschreven. En het beste is – als je er veel last van hebt – om in behandeling te gaan. Ik noem hier nog wel het boek die ik zelf (mede)schreef, voor als je meer wilt lezen over hoe ik er over denk en wat je er zelf aan zou kunnen doen:

Borderline Hulpboek. Spaans & Van Meekeren. Uitgeverij Boom.

Bijlage : een aantal tips

1. Leer emoties te herkennen uit lichamelijke gevoelens en sensaties. Emoties gaan gepaard met lichamelijke gevoelens. Het opmerken ervan helpt je de emotie te herkennen.
2. Leer de heftigheid van je emoties onderkennen. Invloed uitoefenen op je emoties begint bij bewustwording ervan. Pas

als je kunt opmerken dat je een erg intense emotie hebt, kun je bepalen wat je ermee doet

3. Herken je emoties en benoem ze. Herkennen, onderkennen en benoemen van emotie zorgt voor afname van de heftigheid. Leer in allerlei dagelijkse situaties je emotie te herkennen.

4. Leer situaties op te zoeken die je een prettig gevoel geven. Wanneer je goed in kaart hebt wat je een plezierig gevoel geeft kan je die activiteit uitvoeren wanneer je heftige negatieve emoties ervaart. Die emoties kunnen dan afnemen in heftigheid omdat het prettige gevoel ervoor in de plaats komt.

5. Let bij emoties altijd op het volgende:

- Emoties kun je niet altijd beheersen. Verlang dat ook niet van jezelf. Als je ze dan toch te veel onder controle wilt houden, werkt het averechts. Ze worden steeds sterker. De kunst van het beheersen van heftige emoties wordt ook bepaald door het tijdelijk accepteren en verdragen ervan. Accepteer dat heftige emoties voor een deel biologisch zijn bepaald. Je kunt er daarom soms maar deels invloed op uitoefenen.

Herkennen, onderkennen en benoemen van emotie zorgt voor afname van de heftigheid.

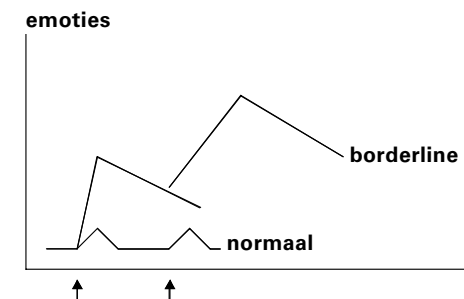


Wacht ook eens gewoon af tot de heftigheid van een emotie zakt.

- Emoties helpen je. Zie emoties in principe als iets positiefs, ook al voelen ze niet prettig. Emoties helpen je bij het communiceren, signaleren wat er aan de hand is, tot actie overgaan en een beslissing nemen. Bedenk: er is geen reden om alle emoties te veroordelen alleen omdat je vaak last hebt van te heftige of onaangename emoties. Ook onplezierige gevoelens zijn nuttig en even waardevol als aangename gevoelens. Ze kunnen je bijvoorbeeld helpen om problemen op te lossen.

- De kick van een heftige emotie duurt maar even. Sommige heftige emoties, zelfs boosheid, angst of heel erg verdriet kunnen je een kick geven. Het geeft je opwindning of het gevoel dat je echt leeft. Kijk uit dat je die kick niet te veel opzoekt.
- Extreem uiting geven aan emoties, kan opluchting geven, maar kan ook weer problemen geven. Soms is het prettig op een extreme manier emoties te ventileren: schelden, slaan, gooien met voorwerpen, etc. Realiseer dat je de kans loopt problemen te krijgen met je omgeving. Probeer altijd te voorkomen dat je anderen lichamelijke of geestelijke schade berokkent.

- Heftige emoties kunnen afnemen als je wacht. Leer tot tien tellen, of tot 20 of 30. Wacht af, volg met aandacht je emotie en de heftigheid ervan. Als je het met oprechte aandacht doet, kun je merken dat emoties net als de wolken in de lucht kunnen komen en weer gaan. Dit geldt natuurlijk niet als je in een sterk emotionerende situatie bevindt. Dan moet je die eerst verlaten.



Emotieregulatiestoornis; ervaringsverhaal

Zo afgrijselijk rot, ik voel me zo rot dat het lijkt alsof het in mijn lichaam kruipt; het doet pijn, echt. In mijn rug, in mijn schouders. Net via MSN een gesprek gehad met mijn lief en ik werd boos. Nee ik werd ziedend en waarom? Nou, als ik me goed had gevoeld, dat weet ik maar al te goed, dan was dit helemaal niet erg geweest. Maar nu is het anders.

Vandaag had ik een zware dag; vanmorgen al heel vroeg uit bed voor een opdracht en daarna meteen door naar een andere opdracht waar ik volledig uitgeput van terug kwam. Ik was op bed geploft en waarschijnlijk sliep ik binnen twee minuten. Toen ik wakker werd en op wilde staan, ging dat bijna niet omdat ik bijna niet overeind kon komen van de rugpijn en ook lopen wilde maar heel moeizaam lukken en daarna kwam dat gesprek op MSN.

Het is misschien twee of drie maanden geleden al begonnen. Er was een afspraak die werd afgezegd. Een afspraak om mijn lief te zien. Dat ging dus niet door omdat hij een belangrijkere afspraak had, ik weet het niet meer. Nou dat was dan heel jammer maar het kan gebeuren dat dingen voor moeten gaan, dus geen probleem. Maar van binnen voelde het niet fijn.

Twee weken later weer een afspraak die niet door kon gaan; hij was er wel maar ging al snel weg omdat hij zich niet lekker leek te voelen. Heel vervelend, maar dat kan gebeuren, toch? Daarna gebeurde er weer zoiets en daarna weer. Net was er dus gedoe. Hij belde en we gingen tegen elkaar tekeer. Hij vindt het gek en zegt: dat deed je vroeger nooit. Nee dat klopt want dan kreeg ik klappen maar nu we

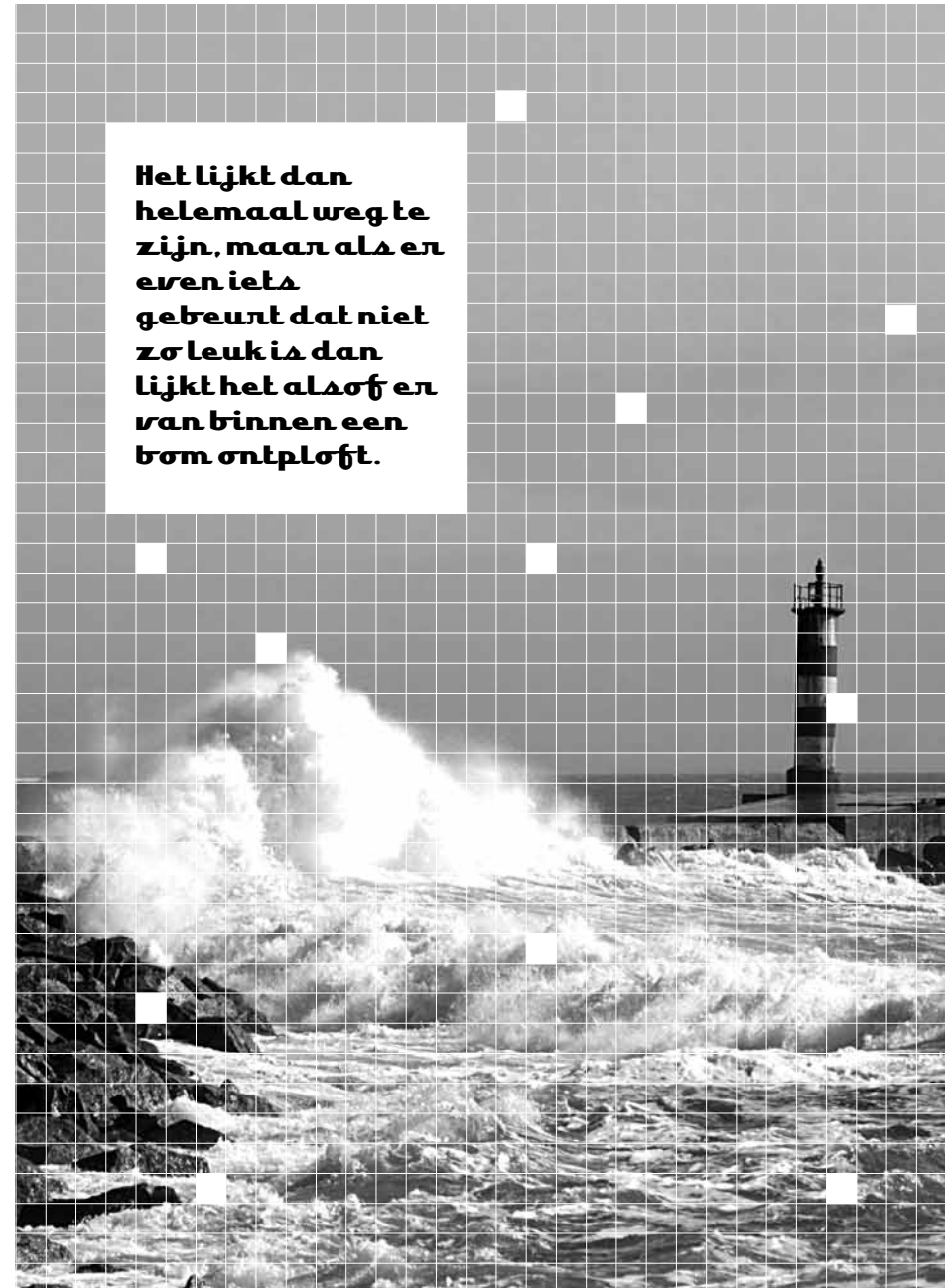
verder bij elkaar vandaan wonen is het een ander verhaal en durf ik wat meer. Ook omdat ik tijdens mijn behandeling hoor dat ik mijn mening mag geven en dat ik net zo goed het recht heb om boos te worden. Nou, dat recht voel ik maar moeizaam en het komt er dus ook maar meteen verkeerd uit.

Elke keer als er iets gebeurt, moet het maar zo weer over zijn en eerst gaat dat nog wel, maar het wordt steeds moeilijker. Als er teveel dingen zijn die in mijn ogen mislukken of dingen waarin ik voor mezelf heb gefaald, dan wordt het moeilijker. Dat rotgevoel, het lijkt niet meer weg te gaan. Als ik dan, zoals gisteren, aardige mensen tegenkom, dan gaat het weer even weg en ben ik het even helemaal kwijt. Tenminste, het

lijkt dan echt helemaal weg te zijn, maar als er even iets gebeurt dat niet zo leuk is of niet zo fijn is, dan lijkt het alsof er van binnen een bom ontploft en dat voelt echt niet fijn. Dan voel ik me zo doodongelukkig. Dan wil ik ook het liefst maar direct van de aardbodem verdwijnen en niet voor even.

Hoe ik daarmee moet omgaan, dat weet ik nog niet. Ik heb wel gelezen dat mensen allerlei interessant klinkende therapieën doen, maar ten eerste heb ik geen idee wat die inhouden en ten tweede heb ik die therapieën dus ook

**Het lijkt dan
helemaal weg te
zijn, maar als er
even iets
gebeurt dat niet
zo leuk is dan
lijkt het alsof er
van binnen een
bom ontploft.**



nog niet gehad/gedaan. Voorlopig heb ik nog te maken met die rotgevoelens waarmee ik geen raad weet. Het is naar andere mensen ook zo vervelend. Dan ben ik zo boos en daarvan merkt een ander in de regel weinig, maar het voelt zo onrechtvaardig want ik voel wel dat het maar een beetje met de actie van die laatste persoon heeft te maken.

Op een bepaald moment is het over. Dan is het een paar dagen goed gegaan, dan ben ik vriendelijke mensen tegengekomen, dan zijn afspraken gewoon doorgegaan en ook nog eens goed gegaan, dan heb ik me nuttig kunnen voelen en dan ziet het leven eruit als een zweefmolen. Heerlijk! Als er in die tijd iets mis gaat, is het niet erg, kan ik allemaal hebben. Wat ik in ieder geval merk, is dat ik in vakanties meer kans loop dat het fout gaat. Als de regelmaat eruit is, als ik mijn dagelijkse structuur teveel mis en als ik maar alleen thuis ben. Dat zijn, zeg maar, risicofactoren. Eigenlijk beden ik dat nu. Op dit moment is het ook vakantie en niet alleen dat, over twee dagen heb ik een spannende dag. Het is

Moederdag en er komen verschillende mensen over de vloer, waaronder mijn moeder. Daarnaast heb ik op dit moment absoluut geen geld (er staat 36 cent op mijn rekening) om iets te gaan doen waardoor de tijd wat gemakkelijker is door te komen. Natuurlijk kunnen we naar buiten om gewoon wat te gaan lopen, maar ze loopt moeilijk en dan zie ik in gedachten al een chagrijnig hoofd....

Aan die dingen moet ik nu maar niet denken, ik wil uit dat rotgevoel komen en het wordt vanzelf maandag. Dan is Moederdag voorbij en gaat het leven weer zijn gangetje. Met de bijbehorende structuur en vastigheid gaat het dan vast echt snel weer beter. De ruzie met mijn lief is uitgepraat, we hebben elkaar gebeld. Hij wilde een afspraak maken voor volgend weekend maar ik heb hem uitgelegd dat ik dat nog niet durf. Of heb ik nu wel

afgesproken, ik geloof het wel. Nou ja zeg, dat is ook dom. Eerst zeg ik dat ik niet wil omdat ik niet durf en denk dat het toch weer niet door gaat en vervolgens maak ik de afspraak toch. Dit is duidelijk niet goed; ik voel mijn gezicht helemaal heet worden en mijn hart heeft het duidelijk moeilijk vanwege de overuren die nu worden gemaakt.

Hij heeft weer gebeld en ik ben opgeknapt van het telefoontje. Waarom kan ik toch zo moeilijk doen? Waarom moeten schijnbaar onnozele en onbelangrijke dingen me zo raken. Is er dan iets in mijn hersenen dat is verschoven,

ontbreekt er iets of is er iets waarvan ik juist teveel heb?

Ja, gevoel, daarvan heb ik zeker teveel maar dat is één van de weinige dingen die ik voor lief neem.

Nee, ik ben geen volbloed borderliner maar juist het meest belangrijke kenmerk van borderline, dat heb ik. Nou, bof ik even?!

Het is een rotgevoel. Het lijkt alsof ik afhankelijk ben van anderen in hoe ik me voel. Het dal is nabij, de toppen van de berg zijn onbereikbaar

en elke keer zak ik dieper weg en kost het weer meer moeite om wat omhoog te komen. Waarom is dat toch zo? Kan ik niet gewoon een abonnement nemen op de Donald Duck en tevreden zijn? Altijd maar moeilijk doen, het gevoel hebben dat ik niet word begrepen. Het gevoel hebben dat ik word afgewezen.

Klein voorbeeld: vanmorgen ging het puur rot. De kleine man heeft juffendag en kwam er niet toe om nog iets voor zijn juffen te maken. Gisteren ook al niet en daarvoor was hij bij papa. Ik had klussen liggen die maar niet wilden vloten en er was een gesprek op school geweest vanwege de kleine man, meerdere gesprekken al en hij is nu een tijd geschorst vanwege onacceptabel gedrag tijdens het overblijven.



Papa is op school geweest. Dat leek eerst helemaal mooi en goed maar naarmate de tijd vordert, komt hij op steeds meer dingen terug. Als de kleine knijpt, mag ik terugknijpen als hij niet gewoon luistert. Als hij me schopt en hij stopt niet, dan mag ik terugschoppen. Dat vindt papa. Ik niet en nu ze dat op school ook hebben gezegd, heb ik dat beaamd. Voor het eerst. Hij keek ook echt verbaasd toen ik liet weten dat ik het met school eens ben en dat een kind vooral de veiligheid van zijn ouders nodig heeft... maar dat is een ander verhaal. Tijdens het gesprek was papa het met school eens. Na een uurtje of wat, is papa het weer voornamelijk eens met de standpunten die hij al had voordat het gesprek had plaatsgevonden.

Deze dingen, en meer zitten me dwars en maken dat ik weer heel moeilijk naar boven kom. Voorlopig geen behandeling omdat de situatie dat niet toestaat. Of beter gezegd: het zit zo vol in mijn hoofd dat ik er geen behandeling bij wil hebben. Dom? Ja, heel dom en puur typerend voor mij: mezelf aan de kant zetten, mezelf straffen en de foute keuzes voor mezelf maken in de hoop dat anderen er beter van worden. Nee ik pretendeer niet dat ik een heilige ben. Die heeft namelijk mooie uitgangspunten. Die doet het om goed te zijn voor een ander. Ik doe alleen goed voor een ander als ik het kan aangrijpen om mezelf te straffen: een heel ander verhaal.

Net was ik met een vriendin op MSN in gesprek. We hadden het over borderline en ik probeerde uit te leggen hoe mijn emoties kunnen werken.

'Het probleem is nog eerder zo: dan wil ik alleen zijn omdat ik me rot voel en niet begrijp waarom, maar ik wil het niet zeggen en zal zelfs het tegendeel beweren omdat ik het je niet wil aandoen dat ik eigenlijk liever alleen ben. Daardoor ga ik over mijn eigen grenzen heen en dat gaat dus echt ten koste van mezelf. Dit is voor mij de voornaamste reden om niet meer samen te willen wonen...'

De ellende is dat ik me niet realiseer wat ik voel. Naderhand kan ik soms zien dat er signalen waren die ik over het hoofd heb gezien of bewust in een hoek heb gezet, bijvoorbeeld omdat ik ze onacceptabel vond/vind. Het moet ook moeilijk zijn voor andere mensen. Dat was ook de toon van het gesprek: ik stoot mensen af om maar niet te worden geconfronteerd met mijn tekortkomingen. Er zijn wel mensen waarmee ik contact heb, maar niet te close. Diepgaand contact heb ik op dit moment alleen met mijn kinderen en met mensen via internet (MSN). Dan is er al een natuurlijke afstand. Fijn!

■ Door Marieke



Omgaan met borderline een praktische gids voor naastbetrokkenen

Door Erwin van Meekeren en Hans de Jong, uitgeverij Boom te Amsterdam, 2010.

Op de Publieksdag van 17 september a.s. zal de presentatie plaatsvinden van het nieuwe boek van Erwin van Meekeren (psychiater en hoofd Behandelzaken bij Scelta) en Hans de Jong (staffunctionaris, trainer en netwerk-functionaris bij Scelta) met de titel: 'Omgaan met Borderline'.

Het is vaak lastig omgaan met iemand die borderline heeft. Niet alleen de partner en gezinsleden, maar ook vrienden en collega's zijn genoodzaakt te reageren op de vaak complexe problematiek. Dit boek gaat in op de symptomen en wat voor behandelingen er mogelijk zijn, maar de nadruk ligt ook op hoe een betrokkene met deze problematiek om kan gaan.

De lezer wordt in korte en helder geschreven hoofdstukken meegenomen van de theorie naar de praktijk. Daarnaast zijn er een lijst met nuttige adressen en een uitleg over de belangenverenigingen opgenomen.

(Uit: http://www.uitgeverijboom.nl/boeken/psychologie/omgaan_met_borderline_9789461050403)

Hieronder enkele reacties:

Diagnostiek en behandeling

U heeft een heerlijk boek geschreven. Respect, humor en professionaliteit herken ik als een voor mij belangrijke kernwaarde in de omgang met psychiatrische patiënten. Mijn commentaar wordt sterk meebepaald door het feit dat ik psychotherapeut K en J ben, en vele jaren in de kinderpsychiatrie werkzaam was.

Het boek is voor mij ook een handig naslagwerkje geworden in mijn voorbereiding op contacten met cliënten met een ernstige psychiatrische stoornis. Voor mij geldt dat het mijn kennis oprist. Een laatste sterk punt dat ik wil noemen is dat er een krachtige poging wordt gedaan om context, systeemdenken goed te integreren in het denken over diagnostiek en behandeling. Zoals je weet is dat in de kinderpsychiatrie meer vanzelfsprekend en gelukkig ook steeds meer in de volwassenpsychiatrie.

Kritische puntjes (voor mij persoonlijk van ondergeschikt belang): Bij het begrip hechting mis ik de m.i. belangrijke input voor diagnostiek en behandeling van het concept over de 'attachment'. Dit levert een nog betere onderbouwing op van de zeer belangrijke opmerkingen die gemaakt worden over de kwaliteiten van de behandelaar en de kwetsbaarheid van de patiënten. Het boek is uitstekend te gebruiken in de eerste lijnspraktijken. Dan kan te veel nadruk op de organisatie van het behandelprogramma binnen een GGZ-instelling vervreemdend werken voor de lezer. M.i. zouden die voorwaardelijke kenmerken wat algemener geformuleerd kunnen worden of een aantal overbruggende opmerkingen... Bij de vergelijking met opvoeding: ik denk niet dat je het hele leven van een kind hard moet werken aan een veilige hechting, daarmee wordt hechting een containerbegrip. En tot slot: pubers zijn niet lastig, ouders kunnen lastig loslaten (in zijn algemeenheid gesproken).

Kinderen zullen in het algemeen ouders niet ervaren als personen die hun autonomie inperken. De opvoeding typeren als een grote machtstrijd is maar soms waar, meestal niet, en gaat voorbij aan het in de meeste gezinnen gevoelde samenleven inclusief de conflicten (zie ook uitkomsten groot CBS onderzoek naar de Nederlandse jeugd).

Hartelijk dank voor uw leuke en inspirerende boekje!

■ Door Hans van Heemst

Praktijkgericht

Ik heb het boek met veel plezier gelezen. Ik vond het vooral erg gemakkelijk lezen en prettig en informeel geschreven. Het lettertype had wat mij betreft iets groter mogen, maar verder op de vormgeving geen aanmerkingen. Goede indeling in hoofdstukken en alinea's. Ik vind de theorie m.b.t. diagnostiek en behandeling erg praktijkgericht geschreven. De onderwerpen zijn zeer herkenbaar, wat de tips en opmerkingen ook meteen toepasbaar maken. Ik waardeer vooral de nadruk die gelegd is om onderlinge samenwerking tussen alle betrokkenen (inclusief familie) goed af te stemmen. Het dilemma m.b.t. differentiaal diagnostiek en comorbiditeit is iets waar ik zelf vaak tegenaan loop. Daarover zou wat mij betreft meer onderzoek gedaan en dus meer geschreven mogen worden. Misschien werpt de nieuwe DSM ook alweer een ander licht op dat aspect. Ik vind in zijn algemeenheid dat dit boek zodanig geschreven is dat je meer zicht krijgt op, en begrip krijgt voor mensen met borderline-problematiek. Dat maakt het gemakkelijker om je in hen te verplaatsen, en behandeling beter afgestemd en meer vraaggericht te maken. Behandeling heeft daardoor meer kans van slagen denk ik. Wat mij betreft een waardevolle aanvulling.

■ Door Tatiana Brandsma



**Mijn dieren
zijn er altijd
voor mij,
oordelen niet
en vinden mij
meestal wel
oké.**

Mijn dier en ik

Ik ben Joyce, een vrouw van 44 jaar en woon samen met mijn vrouw en onze huisdieren in een leuk huis met heel veel privacy. Ik werk als verpleegkundige.

Normaal werk ik full-time maar dat red ik momenteel door mijn behandeling en vermoeidheid niet meer. Daardoor ben ik gedeeltelijk ziek gemeld. Ik heb wel hobby's maar kom eigenlijk nergens meer aan toe. In mijn goede tijden kleur ik mandala's, reis graag en ben gek op mijn vele huisdieren.

Ik heb een deelpapegaai, een dame met de naam Kiki. Kiki is echt mijn kindje, maar ik heb ook vaak mot met haar omdat ze zo'n explosief karakter heeft.

Verder heb ik twee schatten van labradors en een vijver vol met Koi karpers die handtam zijn.

Al mijn huisdieren zijn belangrijk voor mij en ik ga voor ze door het vuur. Jammer genoeg kun je met vissen natuurlijk niet echt een band opbouwen, maar ze zijn wel heel rustgevend om naar te kijken.

Mijn papegaai Kiki is vier jaar oud en ik heb haar sinds zij zeven weken oud was. Ik moest haar in het begin nog twee keer per dag bijvoeden met Lorripap. Met Kiki doe ik alles: schoonmaken, tuinieren, eten koken en vooral heel veel kletsen, zingen en deuntjes fluiten. Ik heb Kiki gekocht bij een kweker via internet. Ik zag haar foto en was meteen verkocht. Ze is paarsblauw met donkerrood van kleur en heeft heel mooie blauwe randjes om haar ogen. Als ik huil dan huilt zij letterlijk met mij mee. Dit klinkt misschien wel zelig maar het geeft mij het gevoel niet alleen te zijn in mijn verdriet. Mijn honden zijn echt twee knuffelberen. Kayleigh heb ik sinds zij een pup van acht weken was en dat is al weer tien jaar geleden. Met haar kan ik lezen en schrijven. Mijn honden troosten mij en maken mij blij. Kyra is

een hond waar afstand van gedaan was. Ze was een jaar toen ik via via van haar hoorde. Het verhaal dat ze weg was gedaan raakte mij zo erg dat ik haar erbij heb genomen. Kayleigh en mijn vrouw moesten het er wel mee eens zijn maar dat is helemaal goed gekomen. Kyra is een onverschillige hond maar ik denk dat dit komt door haar verleden, ze heeft echt het gevoel minderwaardig te zijn. Daardoor is ze dominant, terwijl ze eigenlijk niets te vertellen heeft. Ondanks dat is ze zo schattig met haar trouwe ogen en heel grote poten. Mijn honden zijn de reden dat ik toch de deur uit ga. Ik moet naar buiten en kan mij niet opsluiten. Mijn dieren zorgen ervoor dat ik mijn bed uitkom om voor hen te zorgen. Een huis is geen thuis voor mij als er geen dieren wonen, mijn dieren zijn er altijd voor mij, oordelen niet en vinden mij meestal wel oké.

■ Door Joyce

De kolere krijgen

Vandaag een gesprek gehad bij het Centrum Indicatiestelling Zorg. Om te kijken of wij in aanmerking komen voor huishoudelijke hulp, via de gemeente. Sinds de kleine man geboren is, heeft mijn hubbie nog meer werk op zijn nek gekregen en is daardoor overbelast geraakt. Ik voelde het al aankomen, dat het een kutgesprek zou worden. Het wordt helemaal uit zijn verband gerukt. Ze vragen allerlei dingen die niet ter zake doen. Ik krijg te horen dat mijn psychische klachten en vooral mijn fibromyalgie en chronische vermoeidheid verlicht kunnen worden met cognitieve gedragstherapie. Toen werd het zwart voor mijn ogen.

Het scheelde niet veel of ik had de beste man helemaal stijf gescholden, maar ik kon me nog net in houden. In felle bewoordingen, trok ik van leer tegen hem: 'Ik heb vijftien jaar lang in de psychiatrie rond gelopen, daarbij is mij nooit enige hulp geboden bij mijn FM en CVS klachten. Ik heb alles zelf moeten doen. Denkt u nu echt dat ik nog iets aanneem van enige professional?' Dit is de omgekeerde wereld? We komen met een simpele hulpvraag binnen en gaan met extra ziektes en problemen de deur uit. Hoera, hoera, wat moeten we toch blij zijn met onze zorgstaat. Mijn man heeft na een bruiloft een black-out gehad. Hij is zeker twee minuten buiten bewustzijn geweest en heeft daarbij al die tijd een ademstilstand gehad, maar dat is geen bewijs hoor. Misschien breekt mijn man de volgende keer zijn nek wel, dan kom ik fijn alleen te staan met mijn kleine jongen, dan ga ik jullie pas echt geld kosten! Zover zullen we het nooit laten komen, daarvoor hebben we genoeg kennis in de kop om dat te voorkomen. Misschien kunt u daar een voorbeeld aan nemen, Meneer de Indicatiezorgsteller? Maar op dit moment, kan u van mij de kolere krijgen!

Denkt u nu echt dat ik nog iets aanneem van enige professional?

Geef mij in godsnaam een medicijn dat werkt! Daar wacht ik al jaren op. Niet op een of andere Janlul die weer eens een opfriscursus heeft gehad en tegen elke zorgvrager gaat zeggen dat hij het ei van Columbus gevonden heeft. Je wordt gewoon gemanipuleerd. Ik moet therapie gaan volgen als mijn huisarts of psychiater daar nog een gat in ziet. Mijn man moet zich overspannen laten verklaren door de huisarts. Op zijn werk aangeven dat hij minder moet gaan werken, omdat hij overbelast is geraakt en dan heel misschien krijgen we tijdelijke hulp. Overspannenheid is namelijk heel goed

te genezen met cognitieve gedragstherapie. Arrggghh!! En daar mag je dan nog mooi een eigen bijdrage van € 125,- per maand voor betalen ook.

Dit is de omgekeerde wereld? We komen met een simpele hulpvraag binnen en gaan met extra ziektes en problemen de deur uit. Hoera, hoera, wat moeten we toch blij zijn met onze zorgstaat. Mijn man heeft na een bruiloft een black-out gehad. Hij is zeker twee minuten buiten bewustzijn geweest en heeft daarbij al die tijd een ademstilstand gehad, maar dat is geen bewijs hoor. Misschien breekt mijn man de volgende keer zijn nek wel, dan kom ik fijn alleen te staan met mijn kleine jongen, dan ga ik jullie pas echt geld kosten! Zover zullen we het nooit laten komen, daarvoor hebben we genoeg kennis in de kop om dat te voorkomen. Misschien kunt u daar een voorbeeld aan nemen, Meneer de Indicatiezorgsteller? Maar op dit moment, kan u van mij de kolere krijgen!

■ Door Yezzie

Niet op een of andere Janlul die tegen elke zorgvrager gaat zeggen dat hij het ei van Columbus gevonden heeft.



Donateur worden?

Wilt u ons steunen?

Vul onderstaande strook in,
of ga naar www.stichtingborderline.nl
en meld u via het digitale formulier aan.
Vermeld bij uw betaling dat u Nieuwe
Donateur bent!

Zonder donateurs geen subsidie, zonder subsidie geen Stichting Borderline. Uw financiële steun is van groot belang voor het voortbestaan van onze stichting! Dankzij donateurs kunnen wij onze activiteiten voortzetten en daarmee de belangen van mensen met borderline blijven behartigen.

Als donateur

- Steunt u Stichting Borderline
- Wordt u op de hoogte gehouden van onze activiteiten
- Ontvangt u onze nieuwsbrief
- Krijgt u korting op de entree van onze Landelijke Dag

Machtigingsformulier donateurschap Stichting Borderline

Dit formulier retourneren aan:

Stichting Borderline, Postbus 1147, 3500 BC Utrecht.

Ondergetekende verleent hierbij machtiging tot wederopzegging aan Stichting Borderline, om jaarlijks het bedrag van: €.....,- (minimaal €22,50) af te schrijven van giro-/bankrekening: _____

Ondergetekende:

Naam _____

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoon _____

E-mail _____

Plaats + datum:

Handtekening:

* Uw donateurbijdrage zal rond 15 oktober afgeschreven worden. Als u het niet eens bent met de incasso kunt u het bedrag binnen dertig dagen na afschrijving zonder opgave van reden bij uw eigen bank terugvorderen. Wijzigingen in adres- en/of rekeningnummer dient u schriftelijk en voorzien van uw handtekening door te geven aan Stichting Borderline.