

Colofon

Nieuwsbrief Stichting Borderline
 Nummer 3: oktober 2008

Redactie

Angela
 Jessica
 Jessy
 Joan
 Wim

Medewerkers

Astrid
 Ellen
 Kavita
 Laurien
 Yezzie

Foto omslag

Dirkjan Hoogerdijk

Basisontwerp

www.elsewise.nl

Opmaak en foto's

Petra

Redactieadres

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

Lotgenotentelefoon

Telefoon 030 276 70 72
 Maandag 10.30-14.30
 Woensdag 11.30-15.30
 Donderdag 10.30-14.30

Telefoon 040 844 80 96
 Dinsdag 10.00-12.00
 Vrijdag 19.00-21.00

Telefoon 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
Kennismaking (1) Wim	5
Agenda/Tips	6
Kennismaking (2) Angela / Joan	8
Impressie Landelijke dag (1)	9
Impressie Landelijke dag (2)	10
Column Ellen Niewold	11
Interview Martine van Vliet	12
Gedicht	15
Ervaringsverhaal	16
Kennismaking (3) Jessy	17
Column Yezzie	18
De (discussie)stelling: reacties ■	19

Donateur worden?

ga naar: www.stichtingborderline.nl

de redactie

Ik betrapte mezelf begin deze week ergens op. Het was maar iets kleins maar het betekende veel voor me. Ondanks alle regen liep ik afgelopen maandag met een glimlach op mijn gezicht tussen de druppels door naar huis! Wat kan het leven mooi zijn. Wat kun je jezelf content voelen. Dat is iets wat ik niet erg vaak heb de laatste tijd. Dus het was een zonnestraaltje midden in een ware hoosbui!

Een van de redenen dat ik me content voelde, is dat ik blij ben hoe het binnen de redactie gaat.

We hebben naast Angela en Petra nog twee nieuwe redactieleden mogen verwelkomen; Jessy en Joan. We zijn blij dat zij de geleerden komen versterken. Alle nieuwe redactieleden zullen zich in deze nieuwsbrief aan u voorstellen.

Wat een leuke reacties hebben we ontvangen na het verschijnen van de vorige Nieuwsbrief! Ik was erg benieuwd naar het uiteindelijke resultaat toen de Nieuwsbrief bij mij op de deurmat lag! En wat was het al het werken waard!

Een paar van die reacties kunt u terugvinden in deze Nieuwsbrief.

We vinden het leuk om van u terug te blijven horen wat u van de Nieuwsbrief vindt dus reacties en/of opmerkingen kunt u altijd sturen naar redactie@stichtingborderline.nl.

Rest mij u nog veel plezier te wensen met het lezen van deze Nieuwsbrief!

Tot in het najaar!

Door Jessica

de coördinator

Het is zomer, alhoewel we daar niet veel van merken met al die regen en onweersbuien. Maar dat het komkommertijd is, merken we wel op de stichting. Er verschijnt minder mail en ook de telefoon rinkelt minder. Om deze reden is dan ook besloten om in juli een korte zomerstop te houden (we waren twee weken alleen woensdags bereikbaar). We merkten allemaal dat we even toe waren aan wat rust na de hectische periode tot aan de Landelijke Dag.

In juni zijn de vrijwilligers begonnen met het opknappen en verven van het kantoor. Het is de bedoeling dat dit binnenkort klaar is en dat iedereen in een net en georganiseerd kantoor aan het werk kan. Na de zomervakantie zullen studenten van het ROC Utrecht ons ICT-netwerk helemaal klaar hebben. De nieuwe server is al in elkaar gezet en wij wachten met smart totdat deze geïnstalleerd wordt. Kortom na de zomer kunnen we in een geheel gerenoveerd kantoor aan de slag.

7 Juni was er weer een Landelijke Dag. Ondanks wat opstartproblemen is het een geslaagde en informatieve dag geworden. Verderop in deze nieuwsbrief vindt u een verslag van deze dag. Er waren weer diverse workshops, lezingen en een discussie. Volgend jaar viert de Stichting Borderline haar tienjarig bestaan en wij zijn nu al bezig met ideeën om daar aandacht aan te besteden. Dit jubileum zal ook tot uiting komen op de Landelijke Dag van volgend jaar.

Voor de vrijwilligers was er op 16 juni een uitje georganiseerd. We zijn gaan roeien op de Loosdrechtse plassen; ondanks de kleine groep deelnemers was het fijn om elkaar eens onder andere omstandigheden te zien.

Tot slot wil ik iedereen bedanken voor de positieve reacties op de vernieuwde nieuwsbrief. Wij doen ons best om deze voor iedereen interessant te houden. Mocht u zelf een bijdrage willen leveren, dan kunt u uw suggestie/artikel sturen aan redactie@stichtingborderline.nl.

Met vriendelijke groet,

Door Kavita Anneveldt

het bestuur

In het bestuur is er, conform de statuten, een vertegenwoordiging van ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigheid is een begrip dat te pas en te onpas wordt gebruikt. Ervaring hebben en ervaring delen betekent niet per definitie dat er sprake is van ervaringsdeskundigheid. Het is een lastig begrip. Toch hebben wij getracht dit begrip uit te werken. Hieronder de verwachtingen die wij hebben bij ervaringsdeskundigheid.

- Inzicht in het ontstaan van BPS bij jezelf
- Inzicht in de biologische en de omgevingsfactoren die een rol hebben gespeeld bij het ontstaan van BPS
- Inzicht in de ontwikkeling van BPS bij jezelf
- De factoren die bijgedragen hebben aan de ontwikkeling van BPS bij jezelf
- Inzicht in het gebruik van persoonlijke afweermechanismen
- Inzicht in de rol van afweermechanismen bij het in stand houden van problemen
- Inzicht/kennis in afweermechanismen bij jezelf en bij de ander
- Inzicht in de rol die afweermechanismen spelen
- Inzicht in de mogelijkheden en onmogelijkheden van leven zonder afweermechanismen
- Inzicht in het proces dat doorgemaakt wordt bij het werken aan het verminderen van afweermechanismen
- Acceptatie van BPS

- Acceptatie van problematiek van BPS
- Inzicht in de verweving van BPS in de persoonlijkheid
- De alertheid die nodig is en blijft over de rol van BPS:
 - Bij het nemen van beslissingen
 - In contacten
 - In het omgaan met problematische situaties

- Kennis en invoelend inzicht over het doorlopen van het proces van BPS
- Kennis en ervaring en het doorvoelen van diverse therapieën
- Kennis en inzicht van de ervaringen van andere personen met BPS
- Inzicht en kennis van de overeenkomstige ervaringen in het proces van verandering bij jezelf en bij anderen
- Toetsen van de eigen ervaringen met BPS aan anderen
- Baseren van inzicht door eigen ervaring te toetsen aan anderen met soortgelijke ervaring op het gebied van afweermechanismen, acceptatie, de rol van de omgeving, de rol van relaties enz.
- Kennis en inzicht in de overeenkomsten hiervan
- Inzicht in het aandeel van het verschil van werkzame hulpverlening bij personen met BPS
- Inzicht in de mogelijkheden en onmogelijkheden van een individu
- Inzicht hebben in de persoonlijkheidsstructuur van personen
- In staat zijn een scheiding aan te brengen tussen de eigen problematiek en de problematiek van de ander
- Mogelijkheid tot zelfreflectie
- In staat zijn de aanpak te veranderen
- Kennis van zwakke/sterke kanten van jezelf
- Kennis van de juiste attitude in het contact met anderen
- Kennis van het gebruik van intermenselijke vaardigheden
- Bewustheid van ervaringsdeskundigheid welke onderhevig is aan verandering door nieuwe ervaringen en inzichten

- Inzicht en in staat tot zelfreflectie op het gebied van handelen, contacten, gebruik van vaardigheden
- Bewustheid van de facetten van de eigen ervaringsdeskundigheid die veel toegepast/ gebruikt worden en van de facetten die weinig toegepast worden

Het betekent niet dat je per se aan alle punten moet voldoen om ervaringsdeskundig te zijn. Wel zullen alle punten 'in beweging' moeten zijn. Daarmee doel ik op het actief en bewust bezig zijn ermee.

Vanuit het bestuur vinden wij uw mening belangrijk. Heeft u aanvullingen of opmerkingen of suggesties met betrekking tot het bovenstaande? Dan horen wij graag van u. U kunt ons bereiken per e-mail: bestuur@stichtingborderline.nl . Ook als u over andere zaken uw suggestie of reactie wilt geven, kunt u dat altijd doorgeven middels bovenstaand mailadres.

Door Laurien

Jubileum

In 2009 bestaat de Stichting 10 jaar! Het bestuur is samen met de coördinator en vrijwilligers aan het bekijken op welke manier wij dit jubileum passend kunnen vieren.

Verandering subsidiesysteem

De overheid wil mede in het kader van de marktwerking in de zorg dat patiëntenorganisaties zich verder gaan professionaliseren om zodoende veel meer stem te krijgen bij de zorgverzekeraars die de zorg moeten inkopen. Dit betekent dat Stichting Borderline vanaf 1 januari 2009 een vierjarenplan moet gaan maken waarin zij aangeeft op welke manier de komende jaren verder geprofessionaliseerd gaat worden. Wat blijft is dat de stichting voor een groot deel afhankelijk blijft van het jaarlijkse aantal betalende donateurs. Helaas blijft dit aantal sterk achter bij onze verwachtingen.

Op dit moment hebben wij rond de 220 donateurs wat in vergelijking met een achterban 200.000 mensen met borderline werkelijk een schijntje is.

Vacatures

Het bestuur wil ook via deze weg een oproep doen voor nieuwe bestuursleden. U kunt ervaringsdeskundige zijn of lotgenoot. Ook familieleden roepen wij op om te reageren. Zie voor meer informatie over de vacatures onze website: www.stichtingborderline.nl .

Door Hans de Jong, penningmeester

Wim

Ongeveer een jaar geleden zocht ik op internet naar informatie over BPS, omdat ik vanwege persoonlijke omstandigheden hier sterk in geïnteresseerd was en toen kwam ik terecht op de site van de Stichting Borderline. Daar las ik toevallig dat de stichting een redacteur zocht voor haar Nieuwsbrief. Omdat ik in mijn 'vrije tijd' docent Nederlands ben ('Nederlandse leraar' zegt mijn jongste zoon altijd smalend), dacht ik: daar kan ik wel werk van maken. En ik solliciteerde en zodoende behoor ik nu tot de crew. Het afgelopen jaar is mijn aandeel in de Nieuwsbrief vanwege een drietal operaties nog bescheiden geweest, maar ik ben tevreden over de contacten met de stichting tot nu toe. Ik bezocht ook als omstander de afgelopen jaarlijkse ontmoeting in Utrecht en ik herken heel veel van wat ik gehoord en gezien heb in mijn eigen leefsituatie. Ik vind dat de stichting het begrip borderline op een goede manier breed onder de aandacht weet te brengen, zodat er meer begrip komt voor mensen met BPS.

Op mijn leeftijd hoor je niet meer de hele week voor de klas te staan, vind ik, want het moet ook leuk blijven. Dus werk ik maar een paar dagen op school, meestal in de eindexamensklassen havo en vwo, en donderdags en vrijdag reis ik stad en land af voor aan het onderwijs gerelateerde nevenactiviteiten. Ik werk o.a. voor een lerarenvereniging en voor een vakbond en ik beschouw al die baantjes eigenlijk meer als hobby.

Ik woon in Groningen, alleen in een boerderijtje in the middle of nowhere en ik ervaar dat als een weldadig rustpunt in de hectiek van mijn drukke leven van alledag. Ruim dertig jaar geleden ben ik hier vanuit de Randstad komen wonen, dus ik ben al ongeveer een echte Grunneger geworden.

Ik houd me veel bezig met lezen, museumbezoek, met het maken van muziek op een eenvoudig niveau en met hard werken in mijn veel te grote tuin – dat is allemaal goed voor de geest.

Door Wim

Daar las ik toevallig dat de stichting een redacteur zocht voor haar Nieuwsbrief.



NEE Gids
inzaschrijving
reklamechirurgie
JA Huis aan Huis
bladen

GGZ Drenthe

Cursus omgaan met borderline

Voor familie en naastbetrokkenen.
Wanneer Start op vrijdag 5 september 2008, 15.00-17.00 uur.
Waar Assen, GGZ Drenthe.
Informatie en aanmelding Bureau Preventie, telefoonnummer (0592) 33 41 97.
 Contactpersoon: Mw Daja Lindeman.

Informatiebijeenkomst borderline persoonlijkheidsstoornis

Voor familie en betrokkenen.
Wanneer 9 september 19.30 – 22.00 uur.
Waar Haarlem.
Informatie en aanmelding tel: 0900 449 4636.
 E-mail: i-service@geestgronden.nl .

Cursus 'omgaan met mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis'

Voor familieleden en betrokkenen.
 De cursus bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Na afloop van de cursus worden nog twee terugkombijeenkomsten gehouden. Het maximale aantal cursisten per groep is twaalf.
Wanneer In het voor- en najaar.
Waar Amstelveen, Hoofddorp en/of Haarlem.
Kosten 50,- per persoon, inclusief werkmap.
Informatie en aanmelding Amstelveen en Hoofddorp: 020 543 41 93 (of 020 543 4149 informatiecentrum).
 Haarlem: 023 518 7640 (ma. t/m vr.).
 E-mail: cursusbureau@geestgronden.nl .

GGNet

Cursus 'Psycho-educatie omgaan met borderline persoonlijkheidsstoornis'

Voor familie en directbetrokkenen in de leeftijd van 18 tot 65 jaar.
 De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst. De groep bestaat uit maximaal 6 en maximaal 12 cursisten.
Wanneer In het voor- en najaar.
Waar Regio Oost-Gelderland en De Liemers. De cursus wordt gehouden in Groenlo, Zevenaar of Doetinchem, afhankelijk van de woonplaats van de deelnemers.
Kosten 34,-.
Informatie en aanmelding Secretariaat GGNet, Preventie Oost-Gelderland en De Liemers, Telefoonnummer: (0316) 25 07 60,
 E-mail: preventie@ggnet.nl .

Cursus 'Omgaan met borderline'

Voor directbetrokkenen.
 In deze cursus krijgt u meer informatie over de stoornis en de uitingsvormen ervan. Naar aanleiding van moeilijke situaties uit de dagelijkse praktijk worden handvatten aangereikt om goed met de problematiek om te kunnen gaan. De cursus bestaat uit 8-10 bijeenkomsten van twee uur. Er zijn maximaal 12 tot 14 deelnemers en 2 begeleiders.
Wanneer In het voor- en najaar.
Waar Regio Apeldoorn en Zutphen.
Kosten 34,- per deelnemer (inclusief koffie/thee).
Informatie en aanmelding Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met: GGNet Regio Apeldoorn en Zutphen, Secretariaat team Preventie, Telefoon (055) 5 36 84 80,
 E-mail: preventie-apeldoorn@ggnet.nl .

Mentrum

Cursus: 'Omgaan met borderline'

Voor familie en betrokkenen.
Wanneer najaar 2008, 19.00-21.00 uur (10 bijeenkomsten).
Waar Mentrum Kliniek 2e C. Huygensstraat 37.
Kosten Onbekend.
Informatie Hanneke Houniet, 020-523 5433.
Aanmelding 020 590 5090.

Adhesie

Cursus: 'Omgaan met borderline'

Voor familie en betrokkenen,
 10 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst.
Wanneer start 2 keer per jaar; voorjaar (feb. /maart) en najaar (okt.), 19.00-21.00 uur.
Waar Almelo.
Kosten geen.
Informatie en aanmelding www.adhesie.nl .

Symfora

Themabijeenkomst borderline

Voor familie en betrokkenen.
Wanneer Maandag 8 september.
Waar Rembrandthof, Laan van de Heelmeesters 2, Hilversum.
Kosten geen.
Aanmelding niet nodig.

Psyq

Ondersteuningsgroep voor directbetrokkenen van volwassenen met borderline

Voor familie en directbetrokkenen.
 Tien bijeenkomsten van 19:00 uur tot 21.00 uur en twee terugkombijeenkomsten.
Wanneer Onbekend.
Waar Onbekend.
Kosten 20,- p.p. inclusief een cursusboek.
Informatie en aanmelding 070-3918600.

Door Kavita Anneveldt



Angela

Ik ben Angela (28) en één van de nieuwe aanwinsten voor de redactie van de Nieuwsbrief. Ik woon samen met mijn vriend en met een hangoorkonijn in een klein appartementje in Huizen. Ik heb Taal- en Cultuurstudies gestudeerd aan de Universiteit van Utrecht. Daarna heb ik tweeënhalf jaar gewerkt als ontwikkelaar van lesmateriaal voor kinderen met een taalachterstand.

Vanaf mijn tweeëntwintigste loop ik bij de psychiatrie vanwege, wat later vastgesteld werd, een borderline persoonlijkheidsstoornis. Ik heb in de loop der jaren verschillende behandelingen gehad. Momenteel heb ik eens

in de week individuele therapie. Naast mijn werk voor de Stichting Borderline ben ik ook vrijwillig redacteur bij het Nationaal MS Fonds. Ik vind het erg leuk om iets te doen met mijn passie voor schrijven en ben daarnaast erg geïnteresseerd in en redelijk druk met alles wat met borderline te maken heeft, dus voor mij is dit de welbekende Droombaan! Samen met de rest van de redactie zal ik mijn best doen om ieder kwartaal weer een mooie Nieuwsbrief voor jullie samen te stellen.

■ Door Angela

Joan

Sinds kort ben ook ik aan de redactie van de Nieuwsbrief toegevoegd, en met plezier vertel ik wat over mezelf zodat u een indruk krijgt van wie ik ben. Ik ben een vrouw van rond de vijftig die sinds elf jaar weet heeft van de diagnose BPS. Dat leidde in mijn leven tot hobbels nemen, aanvaringen binnen de werksfeer en toch hoop blijven houden op verbetering. In 2006 ben ik in de wao beland waardoor de sollicitatiedruk wegviel en dat is iets waar ik blij mee ben.

Het zette tevens een deur open naar nieuwe dingen in mijn leven. Ik heb inmiddels vele behandelingen achter de rug.

Sinds kort heb ik een baan voor twee dagdelen per week in de kinderopvang. Begin 2008 heb ik me bij de stichting aangemeld als vrijwilliger en met enthousiasme ben ik aan de slag gegaan met verschillende onderdelen. Ik ben creatief en vind schrijven leuk, ik wil gaan groeien in het voorlichting geven en ik wil helpen meedenken met fondsenwerving want de stichting heeft onvoldoende donateurs.

Nog maar een poosje terug was ik een bang vogeltje dat jaren haar huis niet uitkwam; nu kom ik langzaam maar zeker tevoorschijn en vind ik het super om maatschappelijk iets te betekenen! Het gaat me goed af om nieuwe mensen te ontmoeten en dat haalt me achter de geraniums vandaan. Wel moet ik zorgen dat ik niet over mijn grens heenga en voldoende rust inbouw. Ik ben blij met de fijne collega's binnen de redactie en vertrouw erop dat we met elkaar een inhoudelijk goede Nieuwsbrief neerzetten.

■ Door Joan

Landelijke dag van de Stichting Borderline

Zaterdag 7 juni was het zover, de landelijke dag van de Stichting Borderline. Een dag waar omstanders en lotgenoten informatie konden opdoen en workshops konden volgen over borderline. Dit was voor mij een eerste landelijke dag maar het zeker niet de laatste. De dag begon helaas met een kleine tegenslag. De persoon met de sleutel (van het gebouw zelf) kwam niet op tijd opdagen, waardoor we er niet in konden en er stonden ook geen tafels klaar voor de stands. Een uur later dan gepland, konden we toch aan de koffie of thee en kon Kavita beginnen met de opening.

Na de opening sprak Rob Koks over borderline. Het was misschien een hoop informatie, maar zeker de moeite waard. Het was erg uitgebreid en ging veel verder dan de standaard voorlichting over borderline die je krijgt als je naar een gewone voorlichtingsavond gaat. Bij een aantal

**Je zag alom
ja-knikkende
hoofden en
je hoorde
zacht
instemmend
gefluister.**

voorlichtingen waar ik bij ben geweest werd alleen maar over de symptomen gepraat waar je last van kunt hebben. Rob sprak hier ook wel over, maar veel dieper. Zo gaf hij o.a. ook veel achtergrond informatie, oorzaken en verschillende 'grades'. Ook werd er duidelijke en begrijpelijke taal gebruikt met veel voorbeelden en vergelijkingen, waardoor het veel dichterbij de belevingswereld van de luisteraar kwam. Je zag alom ja-knikkende hoofden en je hoorde zacht instemmend gefluister.

Hierna was het tijd voor het levensverhaal van Kavita. Ik vind het erg dapper dat ze er zonder schaamte stond en vertelde over de ins en outs van haar leven met borderline. Hier is veel kracht en moed voor nodig. Het was aangrijpend, maar tegelijkertijd erg herkenbaar voor velen.

Voor de eerste ronde van de workshops was er een korte lunchpauze en we konden genieten van het prachtige weer. Het viel me trouwens op dat vooral de workshop voor omstanders erg vol zat. In de eerste ronde was het thema: 'Hoe ga ik om met iemand met borderline.' Tegenwoordig staat borderline bijna alleen nog maar in een negatief daglicht en hebben mensen er veel nare vooroordelen over en dan is het prettig om te zien dat er toch nog zoveel mensen zijn die zich erin willen verdiepen, mensen met borderline beter willen begrijpen en niet meteen met hun oordeel klaarstaan.

Tijdens de tweede ronde ben ik naar de workshop 'Borderline en ouderschap' geweest, waar het rustig was. Ik was blij met deze keuze. Het heeft bij mij en hopelijk ook bij de anderen, toch wat twijfels weggehaald en vragen beantwoord. Ik ging er met een goed gevoel weg en hoorde dat anderen datzelfde gevoel hadden bij de andere workshops.

De dag werd besloten met een discussie tussen het publiek en een panel over alternatieve therapie (in dit geval o.a. massagetherapie, homeopathie, reiki etc.). Er stonden stellingen op het scherm waar ieder op kon reageren. We hadden tijd voor twee stellingen: 'alternatieve therapie moet integreren in de reguliere therapie' en 'alternatieve therapie is dé therapie voor BPS'. Er was een goede inzet van zowel publiek als panel en het werd geen emotioneel saaie discussie.

Al met al was het een zeer geslaagde dag waarbij veel vragen van mensen zijn beantwoord. Ga ik volgend jaar weer? Daar kan ik een zeer kort antwoord op geven: 'Ja!'. Ik vind namelijk dat je nooit genoeg inzicht kunt krijgen in de ziekte van jezelf of in die van je partner/familieid/vriend(in).

■ Door Jessy

Zaterdag 7 juni Landelijke Dag 2008

Vandaag voor het eerst naar een landelijke dag, spannend vanwege de nieuwe indrukken. Eerst zoeken in de krochten van Lunetten naar de locatie. Natuurlijk kwam ik daar te laat, maar dat gaf helemaal niet, want wat bleek. 'De Musketon' is een soort wijkgebouw met wat zaaltjes, een openbare bibliotheek en een bar en niemand leek te weten dat de Stichting Borderline hier vandaag te gast zou zijn. De deur zat nog op slot en iedereen zat op zijn gemak te wachten bij de ingang tot de sleutel gevonden was. Eindelijk konden we naar binnen maar het tijdschema van de dag stond op losse schroeven. Eigenlijk een passend begin bij het thema van een dag als deze: in het leven van iemand met bps loopt ook altijd alles anders dan gepland. Maar voor de organisatie was het bloed, zweet en tranen.

Ieder had zo wel mooi de gelegenheid kennis te maken met elkaar en zo begon de dag toch heel ontspannen. Eerst een boeiende uiteenzetting van psychiater Rob Koks over bps. Mij trof het dat uit recent onderzoek blijkt, dat een behandelaar een cliënt nooit in de steek zou moeten laten. Iemand met bps heeft nogal eens de neiging om op het moment dat een behandeling emotioneel erg dichtbij komt, af te haken. In plaats van zo iemand maar 'vrij te laten zwemmen' tot hij of zij vanzelf terugkomt (of niet), is men tegenwoordig van mening, gestaafd door onderzoek, om in zo'n geval zelf contact te zoeken in een poging de relatie te herstellen, dit onder het motto: 'niet bemoeien, maar bemoedigen'.

Kavita, dagvoorzitter en landelijk coördinator van de stichting vertelde voor een ademoos publiek haar eigen ervaring met bps, heel herkenbaar voor velen. Ik was zeer geraakt en ontroerd door de eenvoudige en open manier van spreken over emoties en een gedragslijn, die voor grote problemen hebben gezorgd tus-

sen haar en haar adoptieouders. Bemoedigend om te zien hoe krachtig iemand uit zo'n schijnbaar uitzichtloze situatie naar voren kan komen en moedig om dat voor zo'n volle zaal te vertellen, met de nodige humor. De zaal lag in een deuk toen Kavita vertelde van het moment, dat ze penningmeester werd van een studentenvereniging, terwijl ze even daarvoor had aangegeven niet met geld om te kunnen gaan en hopeloos schulden had gemaakt. De verleiding van de pinpas van de vereniging was dan ook te groot, zodat haar eerste bestuurlijke functie eindigde op het politiebureau.

Haar eerste bestuurlijke functie eindigde op het politiebureau.

Na de lunch, bijeengegraasd in het aangrenzende winkelcentrum volgden de workshops. Voor mij Medicatie en BPS door Ellen Willemse. Heel verhelderend werden de voors en tegens van medicatie naast elkaar gezet en werden misverstanden weggenomen. Als tweede workshop Omstanders: Hoe ga ik om met iemand met BPS? door Anne Melville. Jammer, dat de omgeving dikwijls zo weinig begrip opbrengt voor iemand met bps en voor omstanders. Goede begeleiding is dan onontbeerlijk. De dag eindigde met een forum over nut en noodzaak van alternatieve therapieën onder inspirerende leiding van Joan. De stellingen gingen voor de bijl, maar het nut van alternatieve therapieën kwam onomstotelijk vast te staan. De dag werd besloten met een gezellige borrel, om de banden nog even aan te halen voordat ieder weer zou uitzwermen naar alle delen van Nederland en België.

■ Door Wim

Groningse Grensverhalen

Jarenlang heb ik tegen de zomer opgezien. Naja, tegen mooi weer. Zo gauw de zon scheen, moest ik luxaflex en gordijnen dichtdoen, anders werd m'n flatje te heet. Overal zag ik blote armen en meer blote lichaamsdelen die, volgens mij, niet voor publiek, maar voor de achtertuin bedoeld zijn. Zelf liep ik standaard met lange mouwen, of, als het echt heel warm was, met driekwart. En dan zijn er nog die stekende vliegbeesten, die mij schijnbaar errug lekker vinden. Nee, gaf mij maar de lente en de herfst, vooral de laatste periode vind ik prettig: vroeg gordijnen dicht, de hele wereld buitensluiten, kaarsjes aan, mijn eigen veilige wereldje.

Dit jaar is alles anders. Ik ben verhuisd en heb een heerlijk groot appartement. Ik kan een zonnescherm naar beneden laten, zonder in de schemer te moeten leven. En... ik loop met een hemdje aan in deze warme periode (begin juli).

Wat een ommekeer. Waardoor? Een vriendin! Ook met littekens. Samen zijn we afgelopen weekend op vakantie geweest. Allebei hadden we afgesproken dat we twee 'enge' dingen gingen doen. Met blote armen lopen én zwemmen. Wat een bevrijding!! Deze dame ging zelfs in bikini. Jaha, met blubberbuik, maar het is mijn blubberbuik. Na het weekend ben ik doorgereisd naar een badplaats aan de kust en voor het eerst sinds lange tijd kwamen mijn schouders in de zon. Met verbranding als gevolg, maar wat was ik daar blij om! En niemand keek. Waar ik zo bang voor was, is niet gebeurd. Of ik heb het gewoon niet geregistreerd. Ik liep in een hemdje, ik was blij met mezelf en het leven. Met de zee, de zon, lekker eten en het vakantiegevoel. Aan zes dagen heb ik genoeg.

Thuisgekomen loop ik tegen een ander probleem aan, waar ik nog wel steeds last van heb. Toen ik tien jaar geleden de diagnose Borderline kreeg, ben ik vrij snel met een vaardigheidstraining begonnen. Ik leerde omgaan met negatieve prikkels, maar mijn valkuil de laatste jaren is ... positieve prikkels. Ik moet zo wennen aan me tevreden en gelukkig voelen. Of trots als ik een spreekbeurt heb gegeven of een goede vergadering heb gehad. Mijn eerste neiging is nog steeds dan ofwel 'niet aanstellen, doorgaan nu' of 'straffen'. Regelmatig val ik een gat. Zoals na mijn verhuizing. Zoveel lieve mensen hebben mij geholpen, vooral

mijn ouders, wat moest ik daarmee? Het was een hele klus om mezelf te blijven voorhouden dat ik van positieve prikkels óók moet bijkomen, mezelf rust moet geven en verwerken. Het is niet niks, verhuizen, in een hemdje lopen na jaren, genoeg hebben aan mezelf en dat te voelen.

Ik moet zo wennen aan me tevreden en gelukkig voelen.

Ik leer het, stapje voor stapje. Prikkels zijn prikkels en voorbereiding, erkenning en acceptatie zijn belangrijk. Geniet van de goede momenten die je ook vast hebt en probeer minder diep te vallen als de vorige keer. Bereid je voor, gun jezelf rust, verwerkingstijd. Ik en jij mogen genieten, soms maar heel even, maar wel intens. Voor alle duidelijkheid, niet iedereen zal dit verhaal herkennen. Niet iedereen heeft littekens en dat hoeft ook niet! Misschien herken je de schaamte voor je lichaam, durf je ook niet te zwemmen. Kom op, durf, doe, jij bent jij. Dat ik 47 moest worden om dat te leren! Fijne zomer. Moi.

■ Door Ellen

Het is nog nooit zo donker geweest of het wordt weer licht

Amsterdam, april 2008, Martine van der Vliet

'Schrijven als therapie,' moet psycholoog Hans Fransen gedacht hebben, toen hij Martine van der Vliet adviseerde haar gedichten te laten bundelen, gedichten, waarin zij haar gevoelens onder woorden bracht in de jaren waarin zij worstelde met haar herstel van BPS. Die worsteling vond haar weerklink in het gevecht met de taal en nu na jaren publiceert Martine haar geestesproducten om ons als lezer een betere kijk te geven op haar gedachten en gevoelens, zodat het misschien wat duidelijker wordt, wat iemand met bps denkt, voelt en meemaakt.

Ik had een gesprek met Martine naar aanleiding van het verschijnen van haar bundel, ik vroeg haar eerst iets over haar zelf te vertellen.

Ik ben geboren in Kampen, mijn ouders zijn een aantal keren verhuisd en vanaf mijn twaalfde – we woonden toen in Hasselt – begon voor mij een weg van internaten en hulpverlening. In Smilde bij jeugdpsychiatrie werd er voor het eerst gesproken van borderline. Onder de achttien jaar mag je iemand nog geen borderliner noemen, maar mag je alleen nog maar spreken van 'kenmerken van borderline'. Later heeft psychiater Erwin van Meekeren dit beeld bevestigd. Toen ik 18 werd, was er geen goede overgang van jeugdhulpverlening naar volwassen hulpverlening en daardoor kwam ik noodgedwongen weer thuis terwijl dat helemaal niet goed was voor, zowel mij als mijn ouders.

Enige tijd later kwam ik op mijzelf te wonen bij 'beschermd wonen' en nu woon ik in Zwolle, samen met mijn vriendin. Helaas is er nog veel te weinig begeleiding tijdens die overgang en word je vaak na jaren van hulpverlening opnieuw aan je lot over gelaten.

Wat waren dat dan voor kenmerken van borderliner, zoals die zich bij jou uitten?

Verlatingsangst, stemmingswisselingen. Ik kan er niet tegen als mensen geen duidelijkheid scheppen. Ook automutilatie, dat heb ik soms nog wel als de spanningen te hoog oplopen.

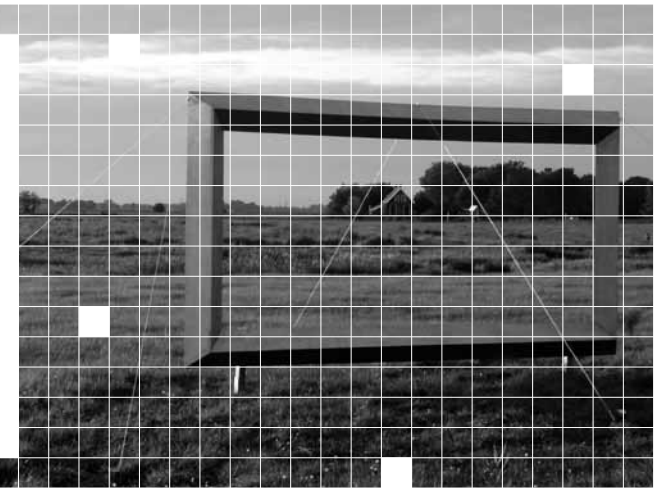
Je beschreef dat laatste heel treffend in een van je gedichten (Pijnverplaatsing, blz 59) 'Het gevoel van tijdelijke verplaatsing van pijn is zo lekker / en fijn. Het voelt alsof door middel van al dat bloed er een stukje pijn / en verdriet wegvloeit.'

De pijn die je van binnen voelt, zet je aan om die te bestrijden door jezelf ergens anders pijn te doen, om die pijn van binnen maar niet te voelen, maar gelukkig heb ik die drang niet zoveel meer.

Over de hulpverlening ben je niet altijd positief in je gedichten, bijvoorbeeld in het gedicht 'Gestolen' en ook in 'Hulpverleners' klinkt duidelijk kritiek door.

Dat klopt. Hulpverleners begrijpen er soms helemaal niets van. Ik kan er niet tegen als ze te laat komen of hun afspraken niet nakomen.

Ieder mens heeft twee kanten, een goede en een slechte. Bij mij gaat dat soms heel ver uiteen, in uitersten.



Dan heb ik het nog niet eens het misbruik dat ze soms van je maken, op allerlei gebied. Ze zien je als een dossier, als testmateriaal, een 'geval'. Ik ben geen nummertje, maar een mens en ik wil ook een normaal leven kunnen leiden! Ze probeerden mij aan te praten dat ik zou bestaan uit meerdere persoonlijkheden, terwijl ik nooit vragenlijsten hoefde in te vullen, nooit een persoonlijkheidsonderzoek kreeg. Pas op mijn twintigste werd daar serieus naar gekeken.

Toch lees ik bijvoorbeeld in het gedicht 'Ik tegen mijzelf' (blz. 31) en ook in andere gedichten hoe je de confrontatie aangaat met jezelf, je 'andere ik'. Lijkt dat niet toch te duiden op meerdere persoonlijkheden?

Ieder mens heeft twee kanten, een goede en een slechte. Bij mij gaat dat soms heel ver uiteen, in uitersten. Er is in mij een 'helper', iemand die graag voor anderen klaarstaat en een 'vernietiger', iemand die alles kapotmaakt. Ik maak mezelf kapot en ik wil dat helemaal niet. Ik maak mezelf zieker dan ik ben. En iedereen kan van mij weglopen, behalve ik zelf. Ik heb het wel geprobeerd, verschillende keren zelfs, van mezelf weg te lopen - er zijn altijd

wel pillen. Soms werd dat bijna fataal. Het is je geweten, dat als een tweede iemand kan optreden, maar gelukkig overwint bij mij het goede en zit ik niet meer langdurig in de put.

Leidt dat niet tot geweldige problemen in je relaties met anderen, met name de mensen die je nabij staan?

Ja, soms wel, vroeger vooral. Gelukkig heb ik nu een lieve vriendin en Roy en Shanna, mijn allerbeste vrienden die weten ook hoe ik ben en zij kunnen daar goed mee omgaan. Maar voor mijn ouders was de strijd verschrikkelijk. Zij hebben mij nooit laten vallen, mijn vader is altijd voor mij opgekomen, hij is nog altijd mijn superheld. Ik heb één broer, anderhalf jaar ouder dan ik en we hadden natuurlijk vroeger veel ruzie, maar hij was de eerste die mij sponsorde om de uitgave van mijn boekje rond te krijgen. Ik leef van een uitkering en om een boek uit te geven, moet je eigen geld meebrengen. Ik heb veel steun aan de mensen in mijn omgeving. Ik ben zelf ook meer 'leefbaar' geworden. Je blijft altijd twijfels houden, daarvoor is er teveel gebeurd in het verleden, maar ik heb geleerd vertrouwen te hebben in mensen.

Wanneer ben je begonnen met schrijven en vond je het niet eng je persoonlijke gedachten in de vorm van een boekje uit te geven?

Ik had altijd verhalen en teksten in mijn hoofd. Soms dacht een begeleider dat ik een bepaalde tekst uit mijn hoofd had geleerd of zo, maar dat zat gewoon in mijn gedachten. Toen ik dat zei, kreeg ik de raad om het op te schrijven. Ik hield altijd al dagboeken bij. Toen ik zo'n jaar of achttien was, begon ik gedichten te schrijven. Nee, ik vind het niet eng om ze nu in druk te zien, want ik heb het gevoel dat ik er klaar mee ben, ik heb er afstand van kunnen nemen en ik denk, dat ze voor anderen betekenis kunnen hebben. Heel erg persoonlijke gedichten heb ik overigens achtergehouden. Ik ben nog altijd erg met het schrijven bezig. Temidden van lawaai en drukte om me heen, ben ik in staat me daarvoor af te sluiten en me te concentreren op het schrijven.

'Borderline is topsport' schrijf je ergens. Het gevecht is nog lang niet af. Je zegt dat je gelukkig bent met de mensen om je heen en dat je je borderline aardig onder controle hebt, maar toch beluister ik nog vaak een sombere ondertoon in je gedichten. Ik citeer: 'Mijn hart voelt aan als een miljoen stukjes en elke keer als ik / begin te helen wordt het weer stuk geslagen. / Ik raak stukjes kwijt en de stukjes die nog heel zijn zou ik bijna / zelf kapot willen maken, voordat een ander het weer doet.' (blz. 37).

Ik heb er hard voor gewerkt om er van af te komen, maar je komt er nooit helemaal van af. Ik ben er nog niet, maar ooit hoop ik de top van de berg te bereiken. Mijn motto is: nooit opgeven, altijd proberen op te staan. Hoop doet leven. Ik heb wel veel zelfinzicht gekregen, ik kan goed uitleggen wat er met mij aan de hand is. Ik weet wanneer het teveel wordt, wanneer

de stress toeslaat. Daarin schuilt ook de verklaring voor de titel van mijn bundel. In feite is die tekst van mijn moeder. In de donkere perioden in mijn leven was zij er altijd en als ik haar dan opbelde, zei ze die zin: 'Het is nog nooit zo donker geweest of het wordt weer licht.'

Als we één gedicht van jou mogen openen in de Nieuwsbrief, voor welk gedicht zou jij dan kiezen?

Na enig nadenken en na overleg op de achtergrond met haar partner, kiest Martine voor het gedicht 'Tegenstrijdig' (blz. 69). We plaatsen het hiernaast.

**Mijn motto is:
nooit opgeven,
altijd
proberen op
te staan. Hoop
doet leven.**

Bedankt Martine, voor dit openhartige gesprek. Horen we na deze bundel nog van jou?

Het is misschien leuk om te vermelden dat ik bezig ben met het schrijven van korte stukjes, dagelijkse dingetjes, soms gek, bijvoorbeeld dat ik voor veel geld een stel tuinmeu-

belen kocht, terwijl ik niet veel meer 'buiten' heb dan een klein balkon of hoe de stress kan toeslaan, als ik op visite moet. De titel weet ik al: 'Dagboek van een borderliner.' En op de langere termijn wil ik een handboek gaan schrijven over hoe om te gaan met hulpverleners. Want over hoe zij met ons zouden moeten omgaan, is al zo veel geschreven, maar het is ook wel eens goed om de andere kant te belichten. Proefstukjes voor mijn nieuwe boek en nog meer gedichten, kun je lezen op mijn hyves-website: 'van donker naar licht.'

Exemplaren van de gedichtenbundel zijn te bestellen via Internet: www.mijneigenboek.nl en bij iedere boekhandel in Nederland en Vlaanderen. Prijs € 12,75. De illustraties in de bundel zijn van Björn Hollander. Martine staat een deel van de royalties als gift af aan de Stichting Borderline.

■ Door Wim

Tegenstrijdig

Zie me, maar kijk niet naar me.
Houd me vast, maar kom niet aan me.
Ga weg, maar verlaat me niet.
Doe normaal, maar niet te erg, anders lijk ik weer zo ziek.
Je verstikt me, maar houd me stevig vast.
Je doet me pijn, maar nog niet genoeg, zeker niet genoeg om bij je weg te gaan.
Je scheldt me uit, maar het zijn alleen maar zelfbevestigende woorden.
Je doet lief en aardig, maar je gedrag maakt me in de war en baldadig.
Bang voor mannen, maar zoek ze wel op om te bevestigen dat het echt zo is.
Teleurstellingen doen zo'n pijn en het is niet fijn, maar ik maak ze zelf.
Een rollercoaster 24 uur per dag, wou dat iemand anders dat ook eens zag.
De enige die dit alles veroorzaakt ben ik, ik ben te complex om in een hokje te plaatsen, dus dan maar als opvulling van de lege gaten?

■ Door Martine van der Vliet



Als je wat ouder bent...

Als je wat ouder bent en je hebt borderline dan zijn er een heleboel dingen waar je over kunt schrijven. Daarom kies ik een onderwerp wat met het heden heeft te maken en met mijn vooruitgang.

Want dat zie ik wel: mijn leven zit in de lift en daar ben ik trots op want ik kom van heel ver...

Mijn halve leven heb ik therapie. Ik heb vaak gedacht dat er nooit een einde aan kwam en dat mijn ingewikkeldheid niet simpel viel te maken met gesprekken of begeleiding. Ik viel niet onder te verdelen in een hokje omdat mijn vrijheid mij zo dierbaar is. Toen kwam ik 5 jaar geleden terecht, nadat ik weer mijn baan verloor, bij een therapeut die dat inzag.

Omdat ik zelf de regie in handen hield, bleek deze vorm op lange termijn effectief. Ik heb leren praten, ik heb leren doorzetten, ik heb leren vertrouwen en hechten.

De motivatie om door te zetten was een heilige frustratie over mijn leven en de eenzaamheid ervan. Ook wilde ik ontdekken wie ik werkelijk was en wilde ik echt worden. In de hoop dat dit meer kwaliteit van leven gaf.

En mensen dat is gelukt! Mijn foute kernovertuigingen zijn aangepakt en ik kijk werkelijk anders tegen mezelf aan.

Ik sta weer in het leven; nu ietsje blijer en zeker optimistischer. Met dit nieuwe gevoel ben ik een parttime baantje ingestapt en ga ik meer dingen aan. De angsthaas van vroeger steekt soms nog de kop op maar ik weet er beter mee af te rekenen.

Dit jaar heb ik het lef om andere mensen met borderline te ontmoeten en dat is voor het eerst.

En weet je wat mij opvalt? Dat mensen met borderline vaak leuke sprankelende mensen

zijn, vol creativiteit en leven! Het zijn unieke mensen waar je mee kunt lachen vaak. In dit opzicht is er een wereld open gegaan van herkenning voor mij. Soms vraag ik mij af of mensen met borderline ook niet een stukje sjeu geven in de maatschappij Wel jammer dat weinig mensen dit beseffen!

Het is goed voor me om de schaamte voorbij te gaan dat ik borderline heb en te kijken naar dingen die ik aankan en waar ik voldoening uit

haal. Op therapie ben ik gaan beseffen dat het niet mijn schuld is dat ik borderline op jonge leeftijd heb ontwikkeld maar dat het alles heeft te maken met aanleg ervoor en diepe verwaarlozing in mijn jeugd. Het een plek geven in plaats van ertegen te vechten helpt mij enorm.

Daarom is het goed om lotgenoten te ontmoeten want daar kan ik mezelf zijn en hoef ik niets te verbergen.

Ik merk dat ik ook anders omga met teleurstelling en raak niet gauw in diepe crisis en ook niet zo vaak.

Dat is in het verleden wel anders geweest en telkens kostte het kracht en lange tijd om erbovenop te komen.

Ik probeer mezelf toe te spreken als ik de valkuil zie naderen van te hoge verwachtingen hebben naar andere mensen toe, of mezelf hoge eisen opleggen waar ik niet aan kan voldoen. Gewoon omdat ik beperkt ben.

En weet je wat mij opvalt? Dat mensen met borderline vaak leuke sprankelende mensen zijn, vol creativiteit en leven!

In die zin zit ik in een acceptatieproces van wie ik echt ben, en ik merk dat ik toleranter en aardiger word naar mezelf toe. Dat is een echte verandering want ik weet heel goed wat destructie is in mijn leven!

Langzaam aan leer ik te houden van wie ik ben; dat stemt mij dankbaar en dat is de kern van alles.

Vanuit mijn nieuwe optiek durf ik vriendschappen aan te gaan, wel vind ik het lastig soms om mijn grenzen te voelen en aan te geven. Voor ik het weet, verlies ik me weer in iemand en wil ik veelteveel dus hier moet ik mee uitkijken. Gelukkig weet ik dat nu van mezelf en dat is vaak de eerste stap naar verandering.

Het hele gebied van durven voelen terwijl iets plaats vindt is een ander terrein van groei. Er kan van alles gebeuren om me heen en vaak hobbelde mijn gevoel er achteraan. Soms duurde het dagen voordat ik überhaupt iets voelde wat dan tot verwarring leidde, want waar kwam dat rotgevoel nou ineens vandaan?

Yes, ik ben Jess(y)

Ook ik ben nieuw bij deze redactie. Ik ben Jess(y) en ben tweeëntwintig jaartjes jong. Op m'n achttiende is bij mij borderline vastgesteld. Ik zal jullie iets meer vertellen over mezelf en hoe ik bij de stichting terecht ben gekomen. Op m'n vijftiende heb ik een eigen website met forum gemaakt voor 'een stichting' voor jeugd met psychische problemen. Vorige jaar ben ik met deze site gestopt, omdat het niet meer was waar ik het voor had opgezet. Ik kreeg toen de vraag van Karin (vrijwilliger van deze stichting) of ik bij het forum-team wilde komen. Dit aanbod nam ik maar al te graag aan. Ondertussen ben ik medebeheerster. Ik had alleen nog steeds het gevoel dat ik meer kon doen voor anderen. Ik had ondertussen

Het is minder angstig om emoties te beleven in het actuele moment en niet achteraf, omdat ik ze beter kan begrijpen en plaatsen.

Voor mensen die direct met mij omgaan zoals mijn kinderen is het ook fijner dat dit stuk geïntegreerd raakt in mijn wezen.

Deze ontwikkelingen binnen mijn therapie hebben me gebracht naar waar ik nu sta. Ik ben van plan om de gesprekken dit jaar af te ronden, en ik heb hoop voor de toekomst. Mijn parttime baan in de kinderopvang gaat goed, ik vind het leuk om te doen en ik word gewaardeerd om mijn inbreng. Ook zie ik uit naar actief zijn binnen het vrijwilligerswerk voor de Stichting Borderline. Al was het maar om aan te wereld te laten zien dat wij als doelgroep bijzondere mensen zijn met het hart op de juiste plaats!

Van Harte!

■ Door Joan

zoveel kennis en ervaring in m'n hoofd zitten, dat ik het zonde vond om daar niets mee te doen. Zodoende ben ik terecht gekomen op kantoor en beantwoord ik op donderdag de lotgenotentelefoon. En aangezien ik graag schrijf, heb ik me aangemeld bij de redactie. Naast dat ik mij inzet voor het doorbreken van de vooroordelen over borderline help ik mee met het socialiseren van wilde kittens, zodat hun leventje er iets rooskleuriger uitziet. Katten betekenen erg veel voor mij. Er lopen er hier thuis dan ook zes rond, waarvan drie van mij.

■ Door Jessy

Carrière

Als puber was ik al vrij ambitieus. Ik wilde van alles, maar voornamelijk een leuke baan met toekomstperspectief. Werken was voor mij een uitlaatklep. Een soort overlevingsmechanisme en ik verdiende er nog geld mee ook, wat wilde ik nog meer! Vanaf mijn zestiende jaar begonnen vage lichamelijke klachten roet in het eten te gooien en moest ik mijn carrièreplanning steeds bijstellen. Op zich was ik niet voor één gat te vangen. Ik was creatief genoeg om voor elk probleem weer een oplossing te vinden, totdat mijn lichaam op mijn zesentwintigste de stekker eruit trok en ik vrijwel tot niets meer in staat was.

Een jaar later zou ik de diagnose fibromyalgie krijgen en met dat stempel was definitief een einde gekomen aan mijn werkzame leven. Ik viel in een diep gat, want wat moest ik in godsnaam vierentwintig uur per dag thuis doen? Ik heb jarenlang gevochten om mijn arbeidsongeschiktheid te kunnen accepteren: ik, die werken als hobby had en daar heel mijn ziel en zaligheid in kwijt kon, was van de ene op andere dag uit het arbeidsleven weggerukt! Het voelde als een straf, alsof ik levenslang had gekregen zonder dat ik enig delict had gepleegd. Maar op een goede dag viel het wel bekende kwartje en besefte ik dat mijn carrière helemaal niet afgelopen was met mijn arbeidsongeschiktheid. Alleen had mijn carrière een onverwachte wending gekregen, waar ik mee om moest leren gaan en dat was de volgende uitdaging: hoe ga ik mijn arbeidsongeschiktheid aanpassen binnen mijn carrière? Daar is geen cursus voor te volgen; ik had geen

Hoe ga ik mijn arbeidsongeschiktheid aanpassen binnen mijn carrière?

begeleiding of niets; ik heb er geen boek over kunnen vinden; ik heb het helemaal op eigen kracht moeten doen en het is mij nog gelukt ook. Nou, als dat geen zware baan is, weet ik het ook niet meer!

Nu (zes jaar later) kan ik met trots zeggen, dat ik mijn arbeidsongeschiktheid in mijn carrière een plaats heb kunnen geven en heb ik tot op de dag van vandaag nog steeds een mooi 'werkzaam' leven. Waarin ik ook nu compleet mijn ei in kwijt kan en volop van geniet. En toch blijf ik nog steeds ambitieus, want ik blijf in mijn hoofd bezig met het zoeken naar mogelijkheden om mijn carrière/leven een zinvolle wending te geven, zodat mijn leven nog elke dag een uitdaging blijft.

Over vier weken zal mijn leven weer volledig op zijn kop staan en zal ik een nieuwe uitdaging krijgen, waar ik deze keer wel zelf bewust voor heb kunnen kiezen. Dan zal ik weer een nieuwe functie aan mijn carrièrelist toe kunnen voegen, dan word ik namelijk moeder. Ondanks jaren van onzekerheid en niet weten wat ik er mee aan moest, gaat het nu toch echt gebeuren en ik sta er voor honderd procent achter. Want wat is nu nog een grotere uitdaging: het opvoeden van een kind, terwijl ik zelf de nodige beperkingen heb, waardoor ik niet altijd de moederrol kan vervullen die ik graag zou willen. Maar wat zal ik trots zijn als ik straks met die kleine hummel de hele wereld kan laten zien, dat niets in het leven onmogelijk is. En dat je zelfs als mens met beperkingen als fibromyalgie en borderline een geweldige goede moeder kunt zijn!

■ Door Yezzie

Reacties op de stelling

'Ik heb geen
borderline,
ik ben een
borderliner'

Hierop heeft een aantal mensen gereageerd. Die reacties willen we graag met u delen.

Als eerste de reactie van Christel:

Ik ken iemand met suikerziekte, zij is diabetespatiënt en iemand heeft een bril, hij is bijziend, enz. Daarmee wil ik ook de stelling verduidelijken, 'Ik heb geen borderline, ik ben een borderliner', beide is waar. Het gaat er om hoe ga je er mee om. Alleen bij een borderliner

In de laatste nieuwsbrief hebben we een ingezonden stelling geplaatst. Die stelling luidde als volgt: 'je bent geen borderliner, je hebt borderline'.

of iemand met borderline is het gevoel dat je er bij hebt, denk ik, anders. Als je zegt: 'Ik heb suikerziekte', is de reactie bijvoorbeeld: 'Wat vervelend voor je'. En als je zou zeggen: 'Ik heb borderline', dan weten ze vaak geen reactie te geven, is mijn ervaring. Ik heb zelf borderline, maar ik voel me bovenal mens. Ik vind het voor mezelf niet belangrijk als mensen zeggen: 'Je hebt borderline of je bent een borderliner.' Ik zeg zelf niet zo gauw dat ik het heb of ben, want ik voel me meestal gewoon een mens, die nog steeds aan het leren is om om te kunnen gaan met mijn beperkingen, maar nog belangrijker is om mijn kwaliteiten te leren kennen en er gebruik van te maken. Ik wil ook helemaal niet in hokjes denken, de mensen om mij heen doen dat al regelmatig, maar daar laat ik mij niet door leiden. Hier wil ik het bij laten.

Het gaat er
om, hoe ga
je er mee
om.

BEHALVE

Als tweede de reactie van Corine:

Hoe sterk ik ook geloof dat je een ziekte hebt, bij borderline maak ik een uitzondering. Niet voor niets heet dit een persoonlijkheidsstoornis, dat wil zeggen dat de borderline verweven is met de persoon die je bent geworden. 'Heb je er veel last van?', vragen mensen en dan is het moeilijk uit te leggen dat het probleem zit in wie ik ben. 'Ik functioneer als een normaal mens, maar van binnen voel ik me een 'alien'', stond in het ingezonden stuk in de vorige nieuwsbrief en dat woord alien vind ik heel goed gekozen. Ik zeg tegen mezelf steeds dat ik me gehandicapt voel (dat woord stond ergens anders in die nieuwsbrief) en beseft dan tegelijkertijd dat niemand dat zal begrijpen, en dat creëert op zich weer een enorm gevoel van eenzaamheid (weer die alien).

Ik heb een grote cirkelgang doorlopen. Al vanaf mijn jeugd had ik het gevoel dat er iets in mijn leven niet klopte. Ik ben altijd op zoek geweest naar wat dat was. Andere mensen leken iets te kunnen of te weten, wat ik niet wist. Ik lette goed op en probeerde te leren.

De diagnose borderline na een crisis was een enorme opluchting: erkenning dat er inderdaad iets mis was. Lange herstelperiode na een psychose, maar toen toch het gevoel dat ik vele malen sterker het leven opnieuw aan zou gaan. Met mijn nieuwe inzicht zou ik nog veel meer kunnen leren. Ik had een onderhoudsdosis antipsychotica en antidepressiva. Op een goed moment zag ik het weer helemaal zitten en nam allerlei grote beslissingen, niet beseffend dat ik in een hypomane periode zat die door de antipsychotica heenbrak. Enige tijd later zat ik ontgoocheld met een nieuwe psychose in de kliniek. Lichte psychose, dus sneller herstel. Blij met goede therapeutische gesprekken. Dankbaar dat ik veel realistischer dan ooit tevoren in het leven kwam te staan.

Dat realisme deed me namelijk inzien dat de grenzen van mijn leerproces in zicht kwamen.

Maar na de therapie sloeg het realisme om in depressie: dat realisme deed me namelijk inzien dat de grenzen van mijn leerproces in zicht kwamen. Ik ben als het ware weer terug bij af, terug bij mijn leven van jong volwassene waarin ik wist iets niet te kunnen. En ondanks het feit dat ik nu weet wat ik niet kan, kan ik het niet alsnog leren. Weer voel ik me die alien.

Er is geen onderscheid tussen mij en de borderline. Mijn persoonlijkheid is een borderline persoonlijkheid. Datgene waar ik last van heb is de persoon die ik ben geworden. Mensen vertellen me dat iedereen zijn tekortkomingen heeft en dat niemand alles kan. Dat weet ik, maar het is zo moeilijk te leven met het gevoel

steeds weer tekort te schieten en dat met niemand te kunnen delen. Het is zo moeilijk niet tot inschatting van personen of situaties in staat te zijn en daardoor niet tot handelen te komen, terwijl er wel gehandeld moet worden, of om tot extreem gedrag te geraken. Er is die diepliggende angst voor anderen. In een eerder stukje over borderline schreef ik dat ik het gevoel heb een dubbelleven te leiden: een

leven van alledag en een schaduwleven in mijn innerlijk, dat door niemand gekend kan worden. Ik sta realistischer dan ooit in het leven (durf ik te zeggen ondanks de depressie) en ik voel me meer dan ooit gehandicapt: borderliner. Het zal nooit overgaan.