

Colofon

Nieuwsbrief Stichting Borderline
Nummer 1: maart 2010

Redactie

Maaïke
Angela
Jessy
Joan
Wim

Medewerkers

Ellen
Isabel
Yezzie
Karin

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
Kennismaking nieuwe hoofdredacteur	5
Verslag Publieksdag (1)	6
Persoonlijk verhaal: Sterker dan je nu denkt	17
Verslag Publieksdag (2) Laat me los in je armen	13
Mijn dier en ik	16
Column Yezzie	18
Donateurs ■	20

de redactie

Het nieuwe jaar is op het moment van verschijnen van deze nieuwsbrief in volle gang. Een mooi vol jaar: 2010. Vol vanwege de mooie, ronde getallen, maar ook vol van belofte. Een belofte van mij, de nieuwe hoofdredacteur, om er wat moois van te maken. De ideeën borrelen aan alle kanten op. Ik heb er in ieder geval echt veel zin in en ben blij dat ik eindelijk weer eens echt iets kan doen. In dit nummer vindt u onder meer artikelen over de publieksdag die is geweest in november van het vorige jaar. Voor veel mensen een groot succes en voor herhaling vatbaar. Karin vertelt over haar Jack Russell in de reeks: mijn dier en ik. Hebt u zelf, of kent u iemand die veel heeft aan zijn/haar (huis)dier, laat het weten aan de redactie. Wij nemen dan zo snel mogelijk contact op. Ook voor andere zielenroerselen die u aan de nieuwsbrief wilt toevertrouwen, kunt u contact opnemen met de redactie. Per e-mail bereikbaar: redactie@stichtingborderline.nl. We zijn altijd blij met kopij van onze lezers! Het onderwerp? Voel je vooral vrij. Angst voor 'fouten' is niet nodig. We hebben een corrector die alles naleest voordat het blad verschijnt. Dat is toch een geruststelling, voor mij in ieder geval wel. Hoewel het jaar alweer een tijd geleden is begonnen, wil ik langs deze weg een toost uitbrengen op een vruchtbare, langdurige en productieve samenwerking!

■ Door Maaike, Hoofdredacteur

de coördinator

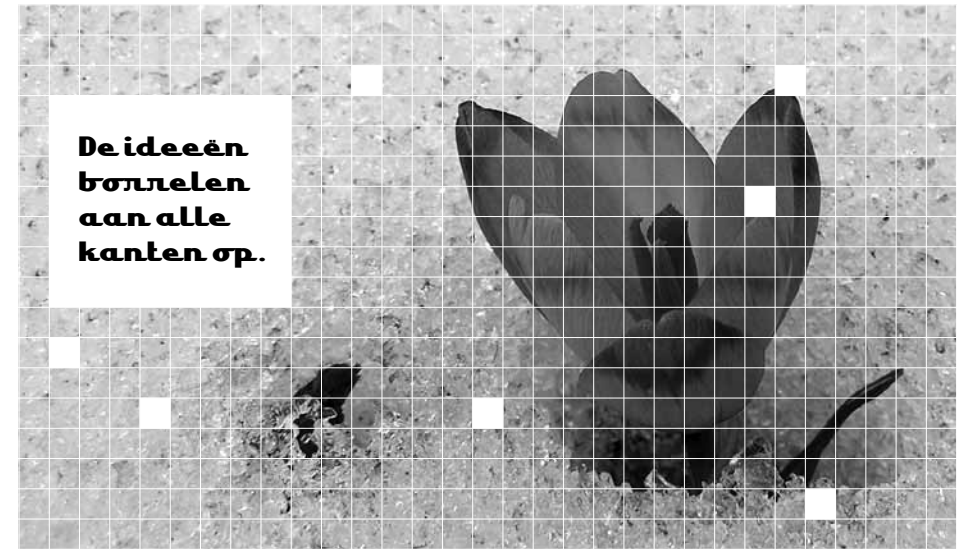
Beste donateurs,

2010 is alweer enige tijd begonnen en de nieuwsbriefredactie is al die tijd volop aan het werk. Bij dezen wil ik dan ook onze nieuwe enthousiaste hoofdredactrice, Maaike van Baal, hartelijk feliciteren met haar eerste nieuws-

brief. Op ons kantoor in Utrecht zijn ook nieuwe vrijwilligers begonnen: Natasja en Mandy, wij zijn erg blij dat zij ons komen versterken en hopen op een goede samenwerking. In november organiseerden Stichting Borderline en Triade-Borderline de Publieksdag Borderline 2009. Het was een zeer geslaagde dag (op een paar onduidelijke zaal-aanduidingen na) en wij ontvingen veel complimenten over de lezingen, de workshops en de organisatie. Ook zijn wij blij met het feit dat een aantal bezoekers zich als donateur heeft opgegeven en ons werk daarmee steunt! Tijdens deze dag werd ook de Triade Award uitgereikt aan Accare, universitair centrum voor kinderen en jeugdpsychiatrie in Groningen. De inzending van Accare is het behandelproject ERT (emotie regulatie training) voor jongeren van 14-18 jaar met ernstige borderline-symptomen. Marieke Schuppert en Herman Wiersema (kinder- en jeugdpsychiaters) namen de prijs in ontvangst. Beiden zijn medeverantwoordelijk voor dit project dat bestaat uit zowel de behandeling van jongeren als het doen van onderzoek naar de effectiviteit van deze behandeling. Via deze weg willen wij ze nogmaals hartelijk feliciteren met deze Award! Op www.accare.nl vindt u meer informatie over deze organisatie en hun programma's. Dit jaar zal er vanuit Stichting Borderline een Landelijke Dag georganiseerd worden. Mocht u ideeën hebben over wat u graag wilt leren en horen deze dag (in de vorm van workshops/lezingen) dan horen wij dat graag. U kunt ons daarover mailen op stichting@stichtingborderline.nl met als onderwerp 'ideeënbus Landelijke Dag'. Wij zullen alle ideeën verzamelen en kijken of we deze in het programma kunnen verwerken.

Ik wens u veel leesplezier!

■ Door Kavita Anneveldt



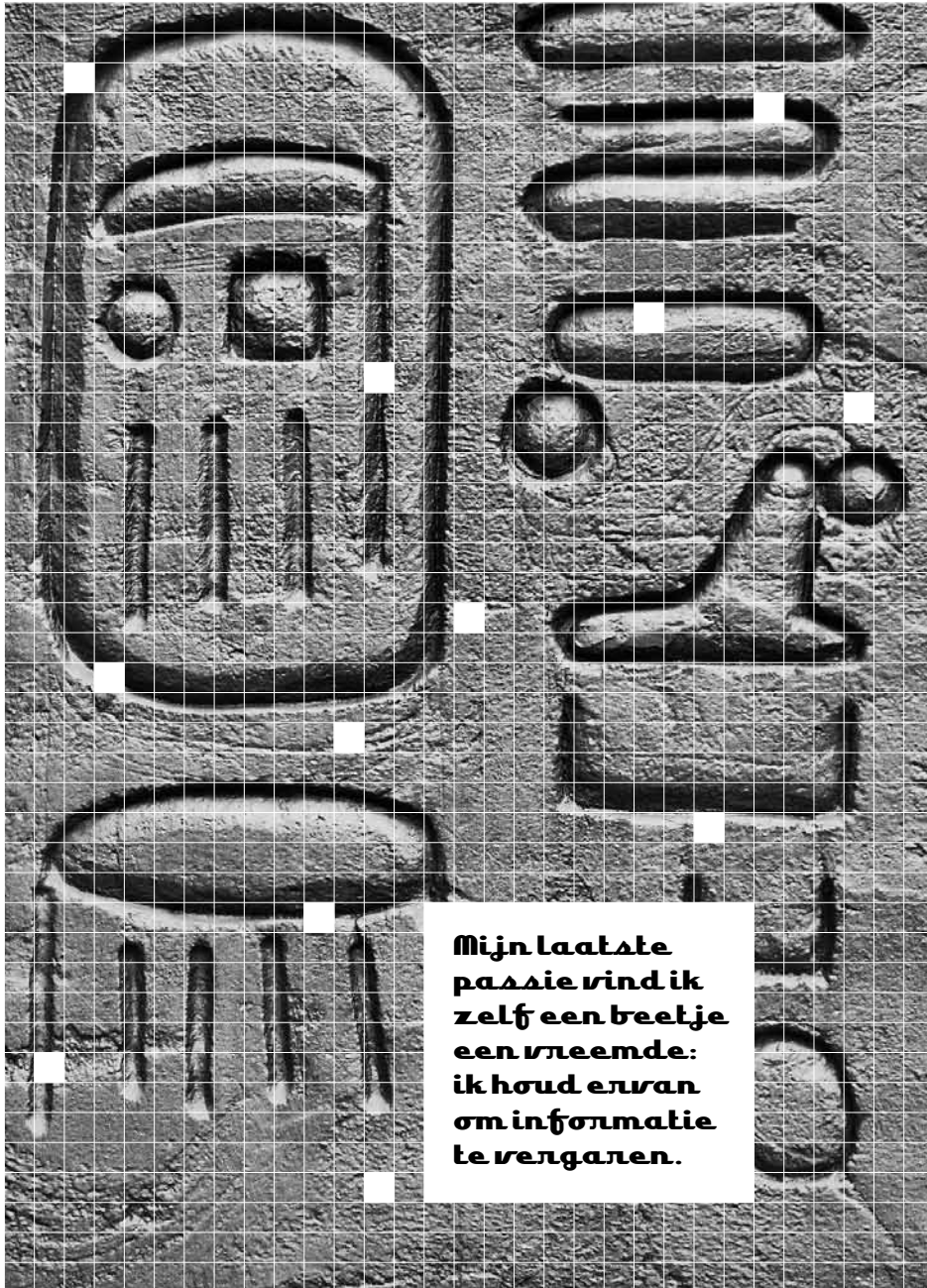
De ideeën
borrelen
aan alle
kanten op.

het bestuur

Hoewel ik niet weet wanneer dit stuk precies gepubliceerd wordt, is het op moment van schrijven net het nieuwe jaar. Een jaar waarin we als Stichting Borderline eindelijk aan ons onderzoek gaan beginnen getiteld 'kwaliteits-toetsing richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen vanuit cliëntenperspectief'. Samengevat komt dit erop neer dat we willen nagaan of zorginstellingen in Nederland voldoen aan de kwaliteitscriteria die gesteld worden in de richtlijn persoonlijkheidsstoornissen. Belangrijke vragen die hierbij gesteld zullen worden, zijn bijvoorbeeld of cliënten inspraak hebben in hun behandeling en of hun netwerk erbij wordt betrokken. We zijn als bestuur zeer enthousiast dat wij van de vele verzoeken die zijn ingediend, één van de weinige vrijwilligersverenigingen zijn die een onderzoekssubsidie ontvangen. Op onze landelijke dag 2010 hopen wij de onderzoeksresultaten te kunnen presenteren. Verder is er het idee om dit jaar weer lotgenotengroepen te gaan organiseren. Met de opkomst van internetfora leek lange tijd minder animo te zijn voor dergelijke

groepen. De laatste tijd lijkt de roep om direct contact echter weer groter te worden en wij willen hiervoor gelegenheid gaan bieden. Het nieuwe jaar geeft natuurlijk ook de gelegenheid om terug te kijken. Op de succesvolle publieksdag van 7 november bijvoorbeeld. Hoewel het bezoekersaantal lager was dan op de vorige publieksdag werd er enthousiast gereageerd op de vele lezingen en workshops en was er voor veel mensen de gelegenheid om met lotgenoten kennis te maken. Tevens was het een jaar waarin wij, ondanks enkele inschrijvingen op de publieksdag, helaas het aantal donateurs terug zagen lopen. Stichting Borderline is afhankelijk van haar donateurs. Wij streven er dan ook naar, onder andere met eerder genoemde projecten, in het nieuwe jaar weer meer donateurs aan ons te binden zodat wij onze werkzaamheden verder kunnen uitbreiden. Dan rest mij afsluitend alleen nog de vrijwilligers van onze organisatie hartelijk te bedanken voor hun grote inzet van het afgelopen jaar.

■ Door Yoram



Mijn laatste passie vind ik zelf een beetje een vreemde: ik houd ervan om informatie te vergaren.

Kennismaking met de nieuwe hoofdredacteur

Hallo, mijn naam is Maaïke. Eigenlijk niet, maar deze naam heb ik mezelf gegeven toen ik achttien was. De naam die mijn ouders voor me hadden bedacht, vond ik afgrijselijk. Mede omdat de mensen uit mijn omgeving, inclusief mijn familie, die naam zo slecht konden uitspreken. Nee, dan Maaïke, niemand hoeft na te denken over de uitspraak en bijna niemand vraagt zich af hoe je de naam moet schrijven. Hoewel ik nieuw ben als hoofdredacteur, heb ik wel ervaring in het redactiewerk van een nieuwsbrief die tot stand komt dankzij medewerkers. Het onderwerp is behalve de eerste drie letters, heel anders: *borstvoeding*.

Voordat er sprake was van mijn interesse in dat onderwerp, deed ik de HBO-j (jeugd-welzijnswerk). Deze opleiding heb ik netjes afgemaakt al heb ik maar korte tijd werkervaring opgedaan in deze sector. Toen ik eenmaal kinderen kreeg, was ik jaren alleen maar moeder. Wat is dat een intensieve baan zeg en je krijgt er nog niet eens fatsoenlijk voor betaald. Dat schijnt in Zweden beter geregeld te zijn. Na wat rond te hebben gedooled in Nederland, ben ik opnieuw in Den Haag terecht gekomen en daar is begin vorig jaar de huidige diagnose gesteld. Geen volbloed borderliner, maar kenmerken, ook van een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis. Dat borderline was wel schrikken, vooral omdat ik er vroeger op de opleiding over had geleerd en die verhalen vond ik allerm minst opbeurend. Gelukkig is er sinds die tijd veel ten goede gekeerd en lijkt het eind van dit proces nog niet in zicht. De publieksdag is hierin ook verhelderend geweest.

In mijn persoonlijke leven ben ik bezig om steeds meer orde op zaken te stellen. Samen met mijn zoontje van vier jaar woon ik in een

mooie wijk van Den Haag en we kijken uit op Paleis Ten Bosch. Een prachtig park dat ons huis verbindt met dat 'nederige optrekje', noem ik gekscherend 'mijn achtertuin'. Dit alles maakt de salsa muziek van mijn benedenburen redelijk acceptabel ook al ben ik blij als iemand anders eens de moeite neemt om hun te laten weten dat het niveau van het geluid het algemeen acceptabele heeft overschreden. Verder ben ik van plan om weer voor mezelf te beginnen, mede omdat ik dan mijn eigen werktijden kan regelen en -hihi- mijn eigen salaris kan bepalen, voor zover dat wordt geaccepteerd door mijn klanten. Gelukkig heb ik geen investeringskosten omdat ik computerles geef.

Ook daarin komt één van mijn passies tot uiting: schrijven. Ik schrijf namelijk mijn eigen lesmateriaal. Een andere passie betreft fotografie en met name het bewerken van foto's. Het mooist vind ik vaak om afbeeldingen zodanig te bewerken dat je het eigenlijk niet ziet. Waarom dan al die moeite zou de volgende vraag kunnen zijn. Tja, om me van de straat te houden!

Mijn laatste passie vind ik zelf een beetje een vreemde: ik houd ervan om informatie te vergaren. Als iemand een opmerking maakt: goh hoe lang is het eigenlijk geleden dat...Dan hoop ik dat ik die vraag lang genoeg kan onthouden om bij een computer te komen zodat ik het kan uitzoeken, zelfs al schiet ik niets op met het bezitten van die kennis. Gewoon leuk om te weten en aan die eis is voor mij al snel voldaan. Over borderline kan ik vast nog het nodige opzoeken.

■ Door Maaïke

Verslag Publieksdag (1)

Op 7 november 2009 vond de landelijke publieksdag van Stichting Borderline in samenwerking met Triade getiteld 'Heden, verleden en toekomst' plaats in het Meeting Plaza in Maarssen. Ik ging erheen samen met mijn vriend. Het was voor mij mijn eerste landelijke dag en ik had geen idee wat ik me ervan moest voorstellen.

Mijn vriend en ik waren ruim op tijd aanwezig en kwamen al snel een aantal bekenden tegen. Ook heb ik kennism gemaakt met onze nieuwe hoofdredacteur, Maaike.

Om half elf begon het programma, dat geopend werd door Erwin van Meekeren en Hans de Jong. Zij heetten ons welkom en gaven wat algemene informatie over borderline, onder andere dat borderline een populaire stoornis binnen de psychiatrie is. Volgens Hans waren er ongeveer 180 mensen aanwezig deze dag, wat helaas minder was dan voorgaande jaren.

Erwin vertelde dat er een nieuw boek van hem verschenen is, getiteld 'Soleren in een big band', een boek voor de praktijk, vanuit de praktijk. Het heeft als uitgangspunten de Multidisciplinaire Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen en relevante en meest recente vakliteratuur, maar weerspiegelt vooral twintig jaar praktijkervaring van de auteur.

Na de opening kwamen enkele sprekers aan het woord. De eerste was Liduina Wildenburg, die een en ander vertelde over borderline vanuit familieperspectief. Ze heeft een dochter met bps en werkt voor Stichting Labyrint in Perspectief en Triade Borderline. Ze vertelde op aangrijpende manier het verhaal van haar dochter.

Na Liduina was het woord aan Ellen Niewold, vrijwilligster en columnist van de nieuwsbrief van Stichting Borderline. Ze vertelde haar levensverhaal, waaruit bleek dat zij vooral worstelde met het gevoel verscheurd te worden

tussen twee werelden: die van de kerk en die van school.

Daarna deed ook Kavita Anneveldt haar verhaal, ik denk een verhaal waarin menigeen zich herkend zal hebben.

En toen was het grote moment aangebroken: de uitreiking van de Triade Borderline Award. Er waren vijf inzendingen. De eerste prijs, een brons en een houtsnede van beeldend kunstenaar Jan Paul Hulsenbek met een cheque van €1000,- was voor Accare, universitair centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie in Groningen. Het betrof het behandelproject ERT (emotie regulatie training) voor jongeren van 14-18 jaar met ernstige borderline-symptomen.

Marieke Schuppert en Herman Wiersema (kinder- en jeugdpsychiaters) namen de prijs in ontvangst. Beiden zijn medeverantwoordelijk voor dit project, dat zich richt op de behandeling van jongeren en het doen van onderzoek naar de effectiviteit van deze behandeling. Doel van deze ERT behandeling is te komen tot vroege interventies om te voorkomen dat de stoornis zich volledig ontwikkelt en om de gevolgschade zoveel mogelijk te beperken door bijvoorbeeld het herstellen van familierelaties, afronden van opleiding en het voorkomen van opnames.

De tweede prijs ging ook naar een inzending met betrekking tot jongeren: het behandelproject intensieve ambulante behandeling voor jongeren van 15-21 jaar met ernstige symptomen van bps. Het betreft een samenwerkingsproject tussen GGZ Duin- en Bollenstreek (locatie Voorhout) en GGZ kinderen en jeugd,

beide onderdeel van GGZ Rivierduinen. Nicole Muller en Bert van Klaveren ontvingen net als bij de eerste prijs de houtsnede en een cheque van €500,-.

Om twaalf uur was het tijd voor de lunch, die goed verzorgd was. Daarna gingen mijn vriend en ik naar de plenaire bijeenkomst over de Multidisciplinaire Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen en de behandeling van bps in de praktijk. Allereerst vertelde Theo Ingenhoven, psychiater van De Zwaluw en De Enk (Symfona Groep Amersfoort) iets over de behandelmogelijkheden van mensen met bps. Deze worden steeds beter. Tussen 1980 en 1990 zijn er vele studies naar bps gedaan. De resultaten hiervan geven aan dat het tien jaar na de diagnose met 30% van de mensen met bps goed gaat, met 30% gaat het redelijk tot goed, met 30% matig tot slecht en 10% van de mensen heeft suïcide gepleegd. Recentere studies tonen een steeds beter beloop, maar de 10% suïcide blijft helaas nog steeds aanwezig.

Iemand uit het publiek stelde de vraag of er verschil is in prognose als je de diagnose eerder in je leven krijgt. Theo legde uit dat het waarschijnlijk zo is dat hoe vroeger de symptomen ontstaan, hoe ernstiger de stoornis waarschijnlijk is. Daarentegen is het natuurlijk zo dat hoe eerder je erbij bent, hoe beter.

Welke soorten psychotherapie werken nu het beste bij mensen met bps?

- DGT (Dialectische Gedragstherapie of Linehantraining)
- MBT (Mentalisation Based Treatment)
- TFP (Transference Focused Psychotherapy)
- SFT (Schema Focused Therapy)

Over deze behandelmethoden kunt u meer lezen op de website van Stichting Borderline.

Het tweede deel van het plenaire gedeelte betrof het onderwerp: 'behandeling van borderline-symptomen bij adolescenten'. Sprekers waren Marieke Schuppert en Herman Wiersema. Zij verrasten het merendeel van het publiek met de uitspraak dat de DSM-IV





Vanaf twaalf tot veertien jaar kan de diagnose in principe gesteld worden.

ondergrens stelt aan de leeftijd waarop de diagnose bps gesteld mag worden. Alleen voor de antisociale persoonlijkheidsstoornis geldt dat deze pas vanaf achttien jaar mag worden vastgesteld, de overige persoonlijkheidsstoornissen mogen al eerder gediagnosticeerd worden. De vereisten voor het stellen van de diagnose bps bij jongeren onder de achttien zijn:

- het moet gaan om een duurzaam, stabiel patroon;
- het moet zich uiten op alle levensgebieden;
- het patroon moet minimaal een jaar aanwezig zijn.

In de praktijk blijkt het ongebruikelijk te zijn vast te stellen voor het twaalfde levensjaar, maar vanaf twaalf tot veertien jaar kan de diagnose in principe gesteld worden. In de DSM-IV staat namelijk 'beginnend in de adolescentie'. Kenmerkend voor jongeren met bps is dat zij een fors beroep doen op het gezin, de school en de zorg en dat de hulpverlening vaak geen raad met hen weet en/of geen passend zorgaanbod heeft.

Er zijn momenteel verschillende behandelingen beschikbaar voor jongeren met bps, te weten:

- Cognitieve Analytische Therapie;
- ERT (Emotie Regulatie Training).
Deze is gebaseerd op de VERS training en wordt gegeven aan jongeren tussen de veertien en achttien jaar.

Tot slot geeft Theo Ingenhoven nog enkele informatie over farmacotherapie bij bps. Momenteel vindt er een verschuiving plaats van de behandeling met SSRI's (Serotonine heropnameremmers, een soort antidepressiva) naar stemmingsstabilisatoren, omdat het effect van SSRI's minder groot blijkt dan in eerste instantie gedacht werd. Wanneer er veel sprake is van (rand)psychotische verschijnselen, agressie en achterdocht, dan kan gedacht worden aan een antipsychoticum.

Om kwart over drie was het programma afgelopen en was er nog gelegenheid tot napraten onder het genot van een hapje en een drankje. Mijn vriend en ik hebben nog even wat gedronken met een aantal vrijwilligers van de stichting. We kwamen tot de conclusie dat het weer een zeer geslaagde dag geweest is!

■ Door Angela

Persoonlijk verhaal: Sterker dan je nu denkt

Ik ben Isabel, 24jr en werk nu al bijna een jaar bij de borderline-stichting als vrijwilliger. Ik heb lotgenotencontacten onderhouden via de mail en ik schrijf nu (ook) voor de nieuwsbrief.

Wat ik graag onder de aandacht wil brengen zijn (behandelingsmogelijkheden voor) mensen met een dubbele diagnose door een stukje eigen ervaring te delen met jullie via deze nieuwsbrief.

Mijn dubbele diagnose(s) bestaat uit een phs (ontwijkend, borderline, (sociale fobie)) en een eetstoornis (NAO).

Het komt erop neer dat beide problematieken zo met elkaar verweven zijn dat ik nergens ECHT aan de bak kan. Alsof ik het over werk heb, maar dat is het ook. Het is werk aan en met name voor jezelf!

Ik geloof dat er nog veel meer mensen zijn die net als ik al langere tijd bezig zijn om passende hulp te vinden. En deze mensen en anderen natuurlijk, wil ik een steuntje in de rug bieden. Toch nog maar even die ene afleiding: het lezen van dit artikel. Om toch nog door te gaan en de moed niet op te geven.

Voor mij is het nog steeds een keuze tussen twee kwaden:

- durf ik te leven zonder mijn eetstoornis en ander destructief gedrag met alle angst pijn verdriet die daarbij horen?
- durf ik het niet en blijf ik leven in mijn zelfgecreëerde dodencel?

Het komt er volgens mij op neer dat mensen met een dubbele diagnose vaak tussen wal en schip vallen. Daarom wil ik een stukje uit mijn leven delen met jullie van de tijd rond afgelopen zomer (2009).

'For Bitter Or Worse'.*

Het is zwaar. Ik ben al bijna tien jaar bezig. In de loop van de jaren ben ik veel wijzer geworden door de ggz en heb ik veel vakjargon geleerd, maniertjes, methodes, visies en ken ik veel instellingen van buiten en van binne. Dat heeft als voordeel dat ik anderen makkelijker kan helpen.

Mijn nadeel is dat ik moeilijker te helpen ben, want ik vertrouw een hulpverlener niet meer zo makkelijk als voorheen.

Je hoeft mij niet te vertellen: 'Heb je al afleiding gezocht?' Of mij uit te leggen hoe een lichaam beschadigd raakt door ondervoeding of door het uitbraken van voedsel na eetbuien. Nee, ik lach en huil erom.

Want wie gaat en kan mij nu nog helpen?... (ik ben bang...Help?)

Ik kan er niet omheen, ik moet lang en veel wachten... bij mekaar heb ik, denk ik, wel drie jaar gewacht.

En wachten betekent dat ik niet in staat ben om een dagbesteding langer vol te houden dan twee tot drie maanden, en mijn eetstoornis mijn dagbesteding wordt.

Wachten betekent ook, dat elke dag een koopzondag wordt en dat ik een expert ben geworden in afleiding zoeken. Helaas doe ik veel dingen alleen, want ik word steeds banger,

durf steeds minder te doen. Ik voel me steeds verdrietiger, eenzamer, meer verlaten. Ik word steeds meer het kleine meisje dat door mama is achtergelaten in de drukke winkelstraat. Waar moet ik nu heen?? MAMA!

Ik wil nu niet meer leven, maar ik kan ook niet dood.

Ik kruip weer onder de dekens met mijn kikkerkoningknuffelbeest tegen mijn buik aan, mijn knieën opgetrokken en ik huil. Ik voel mezelf wegzakken in een roes en ik ben ook heel erg bang.

Ik kon het allemaal zo goed verbergen, hoe kan het dat het nu niet meer lukt?

Ik word wakker, het is 15:00 uur. Structuur is steeds moeilijker vol te houden en ik ben uitgeput van al dat gepieker. O ja, ik moet weer door. Ik mag nu niet opgeven.

Ik pak mijn gitaar maar op, ik heb er geen zin in, maar het is vaak wel iets dat mij uit mijn sombere gevoel haalt. Ik begin te spelen, langzaam komen er ook klanken uit mijn keel tevoorschijn die ik niet had verwacht. Ik leer mijn emoties kennen.

Er zijn periodes dat het steeds beter met me gaat en periodes dat het steeds slechter gaat. Ik wil graag mijn middenweg vinden en ik wil jou helpen om de jouwe te vinden.

Ik geloof namelijk dat ieders middenweg persoonlijk is. Net zoals iedere diagnose, ongeacht of de naam hetzelfde is, per persoon anders wordt ervaren.

Het gaat er volgens mij niet om wat voor diagnose je hebt of wat voor naampje er hoort bij jouw gedrag en wat voor behandeling daarop is gebaseerd. Nee, dat denk ik niet, maar dat heb ik wel zien gebeuren.

Ik vind het ronduit slecht dat er mensen in de zorg werken waarbij het lijkt of ze het alleen maar doen voor het geld en niet voor jou als

persoon. Natuurlijk is het een professionele relatie en dat moet ook zo blijven om jouw veiligheid te waarborgen.

Ik denk wel dat er meer gewerkt zou kunnen worden in de zorg aan de betrokkenheid van hulpverleners naar patiënten en dan niet als een algemene betrokkenheid maar als betrokkenheid bij de persoon. Dat de cliënt VOELT dat de betrokkenheid aanwezig is.

Ik merk bij mezelf dat ik juist verlang naar die persoonlijke aandacht, naar het gevoel er te mogen zijn zoals ik op dat moment ben op mijn manier. Ik wil zo graag geaccepteerd worden zoals ik ben met mijn goede en mijn minder

goede kanten. Ik heb ervaren dat er vaak vastberaden vastgehouden wordt aan regels en dan niet meer geluisterd wordt naar jou als cliënt. Dat ikzelf moeite had met het aangeven van mijn gebrek aan duidelijkheid van de kant van mijn behandelaar. En ik daar juist hulp voor zoek: want ik ben onzeker. Ik weet inmiddels dat ik mijn grenzen aanvoel,

maar deze niet aan durf te geven. Ik denk niet dat je van cliënten kunt verwachten dat ze zelf hun hulp regelen tot de vertrouwenspersoon en de huisarts aan toe en dan nog niets horen zoals bij mij is gebeurd.

Waar ik zelf positieve ervaringen mee heb, is haptotherapie. Deze therapie valt onder de alternatieve geneeswijzen (haptonomie).

Ik stond hier sceptisch tegenover, maar ik leer nu door de mogelijkheid van lichamelijke contact, waar mijn grenzen liggen wat betreft mijn lichaam, ik ervaar dat ik mijn grens mag en kan aangeven zonder dat daar overheen gegaan wordt.

Deze dingen heb ik geleerd na twee maanden. Het geeft mij een stukje voldoening in mijn zoektocht naar intimiteit met iemand anders zonder dat ik het gevoel heb dat ik seks moet hebben of dat er over mijn grens wordt gegaan omdat ik die zelf niet aan durf te geven.

Ik weet zelf weinig van de haptonomie om er meer duidelijkheid over te geven dus mocht u meer willen weten, dan kunt u beter even Google raadplegen.

Het maakt mij niet meer uit of iets anders is dan anders, het werkt nu voor mij. Het helpt mij door de bijna ondraaglijke wachttijd heen. ik wil steeds vaker dood, maar ik heb nog redenen om mezelf in leven te houden waarvan er één is dat ik nog teveel energie heb om mezelf op te kunnen geven.

Ik heb nog een lange weg te gaan om mezelf een leuker leven te geven en gelukkig komt er nu meer duidelijkheid omdat ik voor zorg op

maat ben blijven vechten en gelukkig is deze bijna rond zodat ik kan beginnen. Het gaat nog veel tijd kosten en het gaat in kleine stapjes, maar opgeven past gewoonweg niet in mijn straatje.

Ik heb zelf regelmatig de behoefte gehad om met iemand te kunnen praten en bij iemand uit te huilen en daarom sta ik ook open voor alle vragen en/of verhalen die jullie met mij willen delen.

Meer info: redactie@stichtingborderline.nl

■ Door Isabel

* 'For Bitter or Worse' - Anouk (EMI, 2009)



**Ik begin te spelen,
langzaam komen
er ook klanken uit
mijn keel tevoorschijn
die ik niet
had verwacht**



Goh, ik dacht dat ik mijn gevoel had verstoppt maar blijkbaar niet goed genoeg.

Verslag Publieksdag (2)

'Laat me los in je armen'

's Ochtends werd ik lekker wakker na een paar dagen, waarop alles wat minder ging. Lekker, ik ga en heb er zin in. Het zat allemaal mee; netjes op tijd bij de trein, overstappen ging probleemloos. Ergens bij Gouda ging de volgende trein niet open. Alle deuren bleven dicht, maar ook dat vond ik geen probleem, ik vond het wel grappig omdat ik zag dat dit ervoor zorgde dat mensen tegen elkaar gingen praten. De één zag de humor ervan in, de ander werd rusteloos en weer een ander stapte op het personeel af om te vragen wat er moest gebeuren. Uiteindelijk werd alles netjes opgelost en heeft de korte vertraging niet geleid tot oponthoud.

Vanaf het station in Maarssen ben ik gaan lopen. Eerst een aantal mensen aangesproken en uiteindelijk wisten twee politiemannen me te vertellen dat ik alleen maar rechtdoor, door de woonwijk hoefde en dan aan het eind naar rechts, onder het tunneltje door en dan weer rechtdoor en rechtsaf. Tja, en dat was me te moeilijk. Voor mij was rechtdoor blijkbaar iets anders dan voor die politiemannen want ik kwam op het water uit. Toen ben ik gaan dwalen en ik kan je vertellen dat er weinig overbleef van mijn goede humeur. Uiteindelijk trof ik een excentriek geklede vrouw die me met haar honden de goede richting wist te wijzen. Ze liep zelfs nog een stukje mee.

Het gebouw zag er opvallend uit en ik zag steeds meer mensen die kant op lopen. In het gebouw werd het spannend. Goh, zijn er meer activiteiten vandaag en welke mensen zouden er bij de organisatie horen en wat ga ik allemaal horen. Zijn er mensen die ik ken (ja gelukkig, minimaal drie), zijn er mensen die ik

ga leren kennen. Hierop kan ik alweer bevestigend antwoorden: ja, zeker wel een handvol. Mijn humeur zat me nog wat in de weg, maar gelukkig heb ik mijn beste vriend in mijn rugzak zitten: mijn boek, De zahir, van Paulo Coelho. Dus ik kon rustig een plekje zoeken en me neervlijen met mijn vriend. Net voor het startsein werd gegeven, ging ik op weg naar de eerste verdieping. Erwin van Meekeren en Hans de Jong begonnen precies op tijd en hielden de tijd duidelijk ook goed in de gaten. Zij wisten uit ervaring hoe belangrijk dat is maar voor mij was het iets dat later bleek,

wat goed dat ze die lijn zo netjes hanteren, ik vind dat prettig, ik heb behoefte aan die structuur en duidelijkheid. Eigenlijk geloof ik zelfs dat ik niet de enige ben die die behoefte heeft. Zou het mede daarom zo worden gehanteerd? Zo af en toe waren er opmerkingen die behoorlijk binnenkwamen. Goh, ik dacht dat ik al wel wist wat er precies met me loos is, welke herkenningspunten er zijn,

maar een paar keer heb ik mijn pen gepakt om wat op te schrijven dat me raakte en bij het luisteren naar de ervaringsdeskundigen merkte ik dat mijn ogen vochtig werden. Goh, ik dacht dat ik mijn gevoel had verstoppt maar blijkbaar niet goed genoeg. Gelukkig zag ik al snel dat ik niet de enige was. Alleen dat maakte deze dag al de moeite waard. Lekker hoor dat die emoties geen probleem hoeven te zijn, dat er herkenning is, zelfs in het stiekem om je heen kijken of het niet is opgemerkt.

Wat Erwin van Meekeren precies zei, weet ik niet meer. Het briefje waarop ik dat heb geschreven, kan ik zo snel niet vinden, maar de titel van mijn stukje is een variant op zijn woorden. Verder heb ik gemerkt dat de

Gelukkig heb ik mijn beste vriend in mijn rugzak zitten: mijn boek.

toespraken van de ervaringsdeskundigen ervoor hebben gezorgd dat ik geloof dat we ook helen door herkenning. Door van anderen te horen dat zij bijvoorbeeld verliefd werden op onbereikbare personen, dat ze zich zo vaak depressief en suïcidaal voel(d)en, steeds meer liegen, leeg en alleen, niet meer weten hoe het is om je gelukkig te voelen, zeggen wat je denkt dat je omgeving van je wil horen. Door de herkenning komt er pijn naar boven, dat deed even pijn en toch voelde ik me daarna toch zeker wel een ons lichter. Even kijken naar de ellende in plaats van het alleen maar wegstoppen. De mensen die bij binnenkomst nog volledig vreemd voor me waren, kregen inhoud. De man of vrouw waar ik naar keek, was ineens meer dan een buitenkant en ik ging me afvragen welke herken-

ningspunten ik bij die persoon zou hebben. Dit zorgde voor een beetje meer lef en ik ging bij de tafeltjes kijken; mijn beste vriend kon wel even wachten. Ik hoorde gesprekken over overeenkomsten tussen borderline en ADD tijdens de lunch, leuk! Natuurlijk had ik de uitnodiging weer eens niet goed gelezen en was ik bij aankomst in Maarssen nog even langs een grote super-

markt gegaan voor broodjes, mandarijnen en wat sap. Dat was volledig overbodig. Er waren allerlei echt lekkere broodjes en het beetje boter dat erop zat, was snel weg met een theelepeltje. Er was ook fruit en sap en soep, heerlijk. Eens kijken of ik me dat de volgende keer nog herinner.

De eerste workshop waaraan ik deelnam ging over re-integratie. Rudi Jagt moest het alleen doen omdat zijn collega ziek was. Hij sprak over werken, weer aan het werk gaan (al dan niet betaald) en had een hand-out met daarop de dia's van de PowerPoint presentatie. Handig om aantekeningen te maken. Een aantal opmerkingen van hem heb ik genoteerd. Werk zorgt voor structuur, voor daginvulling maar bijvoorbeeld ook voor zelfwaardering. Om aan het werk te kunnen, heb je een aantal

vaardigheden nodig zoals het herkennen van je grenzen, wat doet je lichaam als je grenzen overschrijdt. Bij DaAr werken verschillende (soorten) coaches die ons kunnen helpen om weer aan het werk te gaan, aan het werk te blijven en om te leren omgaan met de dingen die we in ons werk kunnen tegenkomen zoals (het overschrijden van) onze grenzen. In een boekje dat klaarlag, stonden ook voorbeelden van mensen die via DaAr aan vrijwilligerswerk kwamen en dat langzaam uitbreidden. Ineens was de tijd om. Wat kan een uur soms kort zijn.

Na de pauze mochten we weer aan een zoektocht beginnen. Voor de re-integratie was het gemakkelijk, daar stond iemand in de gang om te vertellen waar we naartoe moesten,

maar voor de workshop voor moeders met borderline, was dat anders. Gelukkig vond ik de juiste zaal redelijk snel. Langzaam maar zeker druppelden er steeds meer mensen binnen en lange tijd bleef dat zo. Een aantal keer werd er een tafel aangeschoven. Uiteindelijk waren we met achttien mensen. De mensen die deze workshop hadden voorbereid hadden voor een heel andere bena-

dering gekozen waardoor we meer hebben gehoord over persoonlijke ervaringen. Uit die persoonlijke verhalen van mensen werd me duidelijk dat het opvoeden van een kind vaak niet vanzelf gaat. We kregen een aantal tips mee en de tip om te kijken op de website van KopOpOuders. Als kinderen al iets groter zijn, is het handig om ook uit te leggen dat het kind niet de oorzaak is van problemen, maar dat er in mama's hoofd (in dit geval mama) een stof ontbreekt waardoor alles nu zo vervelend is.

Andere tips:

- Vertel wat er aan de hand is
- Wees eerlijk in je uitleg
- Luister naar je kind
- Een vaste gang van zaken
- Betrek er bekenden bij
- Knipoog en knuffel!

Voor meer tips wil ik verwijzen naar de website: www.kopopouders.nl.

Carolien had ook nog wat aanvullende tips:

- Kinderen hebben behoefte aan bevestiging, structuur, uitleg, een luisterend oor, eventueel een vertrouwenspersoon buiten het gezin, aandacht, leuke dingen doen maar vooral Liefde en Genegenheid
- Effect op kinderen: bij uitblijven van deze bases kunnen kinderen zelf last krijgen van psychische klachten
- Kinderen hebben het meest last van onvoorspelbaarheid en gebrek aan dingen die belangrijk voor hen zijn (ook al weet ik eigenlijk niet welke dingen ze bedoelt).
- Kinderen hebben niets aan schuldgevoel hoewel het soms geen kwaad kan om hen te laten weten dat je sommige dingen anders had willen/moeten doen. Je kunt excuses aanbieden in dat geval. Kijk liever samen naar de toekomst dan hen op te zadelen met jouw

schuldgevoel. Wat je samen hebt gemist, valt niet goed te maken. Probeer, zo nodig met hulp, zo tevreden mogelijk te worden over je eigen leven. Een tevreden ouder kan zijn kinderen goed op weg helpen.

Op de website zijn ook nog tips te vinden voor als het slecht gaat. Een soort van EHBO-scenario in geval van crisis.

Onderweg naar buiten kwam ik in gesprek met mensen die ook hadden deelgenomen aan deze laatste workshop. Zij gingen met de auto naar mijn woonplaats en ik kon meerijsen. Heerlijk! Ook al scheelde het dat ik nu wist hoe ik terug moest naar het station, maar dan nog was het best een stukje lopen. Dit was mijn eerste borderline (publieks)dag, maar het zal niet de laatste zijn

■ Door Maaïke



Kinderen hebben vooral behoefte aan liefde en genegenheid

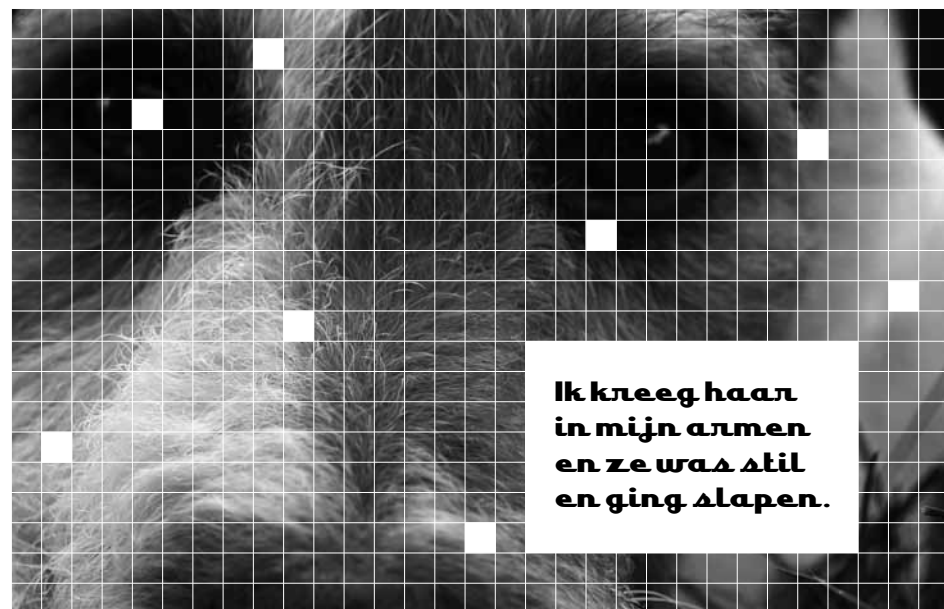
Mijn dier en ik

In deze, u misschien inmiddels bekende rubriek, vertelt iemand met borderline over haar speciale band met haar huisdier. Dit keer Karin over haar Jack Russell terriër Jamey.

Vertel eens iets over jezelf (leeftijd, woon-situatie, werk, hobby's).

Ik ben Karin, 26 jaartjes jong. Ik woon in een eigen appartementje samen met mijn hond Jamey. Ik werk sinds drie jaar voor Stichting Borderline als vrijwilliger. Eerst heb ik op kantoor gewerkt, waar ik de mail beantwoordde en de donateursadministratie deed. Toen de oude beheerder van de website en het forum ermee stopte, heb ik het overgenomen en ben ik bij kantoor gestopt. Ik beheer dus nu alleen nog de website en het forum voor de stichting (maar dat geeft genoeg werk). Verder heb ik vorig jaar een cursus tot ervaringsdeskundige

gevolgd en gehaald en heb ik bij de laatste Landelijke Dag van de stichting een workshop gehouden over internet-lotgenotencontact. Hobby's heb ik niet heel erg veel, voornamelijk mijn computer en alles wat ik daarmee doe (internetfora over psychische dingen en honden, gedichten en verhalen schrijven, foto's bewerken, spelletjes spelen), mijn hond Jamey, die op dit moment even niets mag vanwege blessureleed, en zo af en toe heb ik een creatieve uitspatting waarbij ik mandala's ga tekenen of iets dergelijks. Verder ben ik gek van de tv-serie House.



Ik kreeg haar in mijn armen en ze was stil en ging slapen.

Wat voor huisdier heb je en hoe heet hij/zij?

Zoals hierboven genoemd heb ik een hond(je), Jamey genaamd. Ze is een kruising tussen een Yorkshire terriër en een Jack Russell terriër, en is ook de maat van een Jack Russell. Erg klein dus.

Hoe oud is zij?

Ze is ondertussen alweer 4,5 jaar oud (van augustus 2005) en ik heb haar vanaf dat ze tien weken oud was, toen al als tweede baasje.

Hoe hebben jij en Jamey elkaar ontmoet?

Ze was teruggebracht naar de fokker nadat de andere hond van haar eerste eigenaren haar steeds bleef grijpen, was bij de fokker als 'welkom thuis' ook nog eens aangepakt door haar moeder en dus helemaal overstuurd. Ik kreeg haar in mijn armen en ze was stil en ging slapen. Sindsdien zijn we onafscheidelijk.

Wat is de mooiste eigenschappen van Jamey?

Jamey is een echte terriër, ze heeft een sterke eigen wil en enorm veel werklust. Ze vindt het heerlijk om te trainen, maar wel de dingen waar zij zin in heeft, anders doet ze gewoon niets en staat je met haar staart recht in de lucht (lijkt verdacht veel op een middelvinger dan) aan te kijken.

Vertel eens een leuke anekdote/gebeurtenis over Jamey?

Omdat Jamey het geweldig vindt om samen te trainen, leer ik haar regelmatig nieuwe trucjes aan (met een clicker, voor degenen die meer van hondentraining weten). Zo kan ze poot geven, rondjes om haar as draaien allebei de kanten op, ja knikken, twee pootjes tegelijk geven, ergens een rondje omheen rennen langs allebei de kanten en dingen aanraken met haar neus of poot. Dat is natuurlijk altijd leuk om te showen tegenover familie en zo. Totdat zij besluit dat ze geen zin meer heeft om mee

te werken en je gewoon aan blijft kijken alsof ze vraagt: 'Wat wil je nou eigenlijk?' Om het vervolgens doodleuk wel te doen voor een familielid dat 'toevallig' iets te eten in zijn hand heeft...

Wat doet borderline met je?

Ik heb niet meer direct de diagnose borderline, mijn huidige diagnose is (C)PTSS (Chronische Post Traumatische Stress Stoornis) met borderlineklachten. Wat het met me doet, is zorgen dat ik de hele dag in huis zit (behalve als ik eruit moet voor therapie en boodschappen natuurlijk), omdat ik erg prikkelgevoelig ben en erg snel moe raak. Ook ben ik heel vaak bang dat ik Jamey kwijt zal raken, aan het

verkeer, of aan ziekte, of zomaar ineens dat haar hart stopt of zo. Dat zou ik echt vreselijk vinden. Ook denk ik steeds dat ik een heel slechte baas voor haar ben en overweeg dan om een beter huis voor haar te vinden. Gelukkig heb ik dat nog nooit doorgezet.

Als ik huil komt zij maar wat graag op schoot zitten tranen likken.

Kun je iets vertellen over hoe jouw dier je steun/troost geeft als je je niet goed voelt?

Jamey heeft een grote voorliefde voor mijn tranen. Als ik dus huil komt zij maar wat graag op schoot zitten tranen likken. En het liefst ook gelijk mijn neus zo diep mogelijk uitlebben. Probeer dan maar eens verdrietig te blijven. Als ik geïrriteerd ben, gaat zij vaak lopen klieren, waarbij ik tegen haar uit mijn slof schiet. Dat vind ik erg rot, maar mijn boze bui is daarna vaak wel over en zij vindt me nog steeds even lief. Daarnaast is ze een enorme kroelkip en als ik 's avonds op de bank zit tv te kijken ligt ze meestal heerlijk op of tegen me aan. Zij bepaalt dan wel even hoe ik moet zitten, zodat zij lekker kan liggen natuurlijk. Als ik me rot voel, is ze dan vaak heel lief en rustig en blijft lang liggen voordat ze weg gaat en een koel plekje zoekt om te gaan liggen.

Door Karin en Angela

Ballast

Geluk van God is het weer januari! De vrese-lijke feestdagen zijn weer voorbij, pffff. Begrijp me niet verkeerd, hoor. De sfeer, de gezelligheid en met elkaar om de kerstboom zitten vind ik geweldig! Alleen dat vreetwerk vind ik een regelrechte ramp. Ook deze keer heb ik er weer 5 kilo aangevreten, zucht...

Elk jaar neem ik me voor om het rustig aan te doen en me niet te laten verleiden om mezelf vol te proppen, maar tot nu toe is het me nooit gelukt. Letterlijk en figuurlijk zit ik weer opgezadeld met extra ballast. Ook ik weet, dat elk pondje door je mondje gaat, maar met een eetverslaving is dat toch heel andere koek. Elk hapje wat ik neem, neem ik zelf. Niemand zet me het mes op de keel met de mededeling: eten! Het is mijn eigen verantwoordelijkheid en dat besef ik donders goed. Maar tot op de dag van vandaag baal ik ervan, dat ik nog steeds last heb van mijn eetverslaving en ik weiger het te accepteren. Ik ben verslaafd aan eten en net zoals elke verslaafde is het een levenslange strijd om niet terug te vallen in destructieve gewoontes.

Roken en drinken heb ik al lange tijd achter me gelaten. Maar eten, daar kan je niet mee stoppen. Je moet eten om te overleven. Dus elke keer als ik eet, kan het gebeuren dat ik door-sla en alles wat voor handen ligt in mijn mond steek. Wat ik ook eet: een appel, boterham of koekje. Als de eerste hap naar binnen is, is het net alsof er een chemische reactie plaatsvindt. In mijn hoofd wordt er een knopje ingedrukt, waardoor ik onbeheersbaar moet eten. Eigenlijk is het onmenselijk en valt er niet tegen op te boksen. Zo ervaar ik dit al jaren. Toch probeer ik mezelf niet voor de gek te

houden en mijn eetverslaving goed te praten. Ook ik weet dat ik een serieus probleem heb. Ik blijf me ertegen verzetten en mijn best doen om mijn gewicht onder controle te houden. Doordat ik informatie blijf zoeken en veel boeken lees over mijn psychische beperkingen, word ik steeds wijzer. Laatst las ik in een boek dat mensen met een psychiatrische aandoening vaak zo'n behoefte hebben aan zoetigheid. Als ik binnen mijn familie kijk, klopt dit als

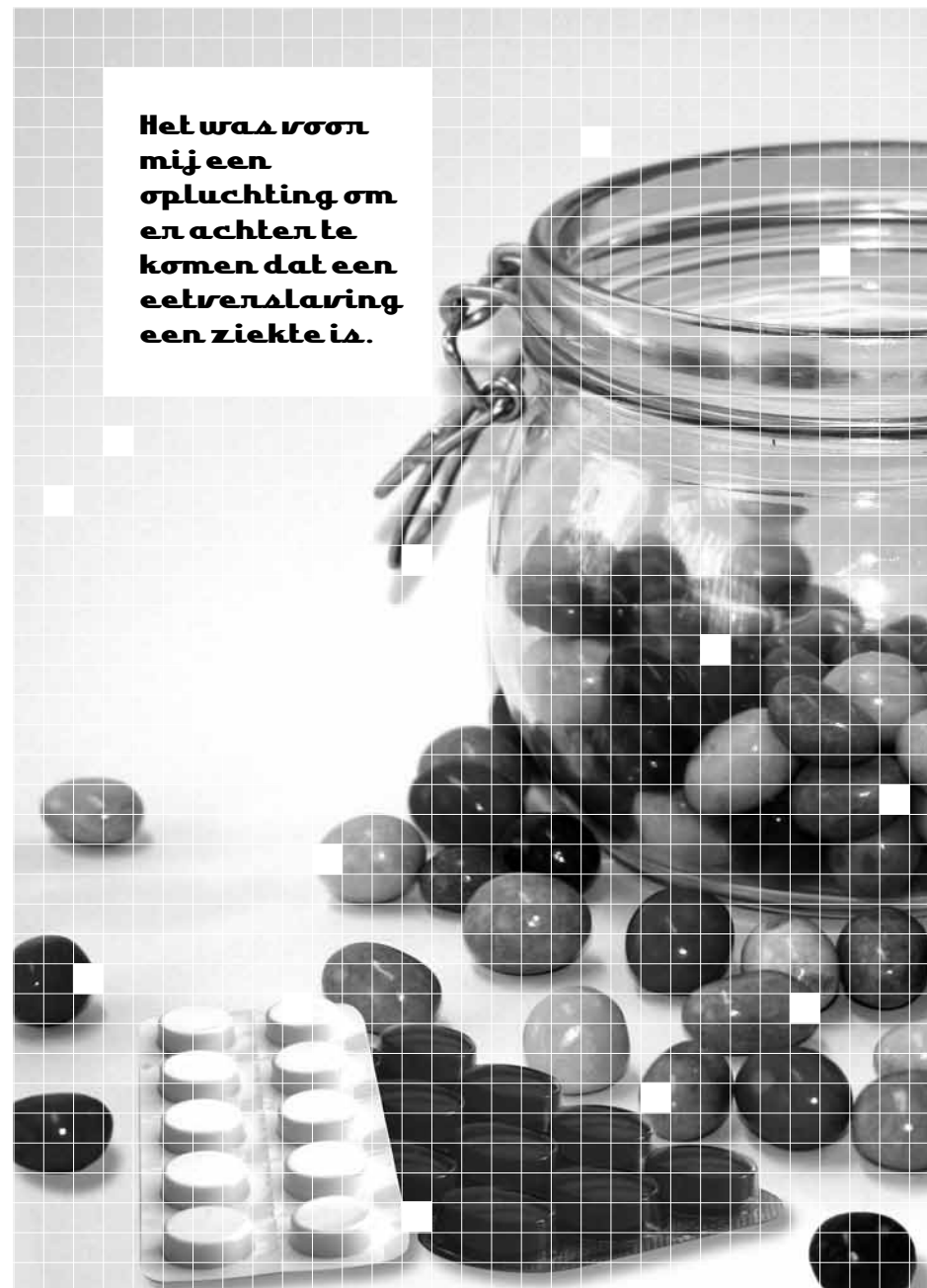
een bus. Zowel mijn vader als mijn zussen konden meteen na het avondeten de snoeppot pakken en hem helemaal leeg eten. Jaren later zou blijken dat we alle vier een psychiatrische ziekte hebben.

Het was voor mij een opluchting om er achter te komen dat een eetverslaving een ziekte is. Dat neemt niet weg, dat je het maar klakkeloos moet accepteren en zegt: "Ik kan er

ook niets aan doen. Ik heb een ziekte." Toch ga ik steeds een stapje vooruit. Vroeger kon ik nog geen pak hagelslag in huis hebben en reed ik meteen na mijn werk langs de supermarkt om snoep in te slaan. Nu doe ik dat niet meer, dus eigenlijk heb ik in al die jaren een hoop gewonnen. Tot aan mijn dood zal mijn eetverslaving mij parten spelen, maar nu kan ik mijn verslaving recht in de ogen kijken en de strijd aan gaan om dat akelige knopje het zwijgen op te leggen.

■ Door Yezzie

Het was voor mij een opluchting om er achter te komen dat een eetverslaving een ziekte is.



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 januari afgeschreven worden. Als u het niet eens bent met de incasso kunt u het bedrag binnen 30 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.