

## Colofon

Nieuwsbrief Stichting Borderline  
Nummer 1: maart/april 2009

### Redactie

Angela  
Jessy  
Joan  
Wim

### Medewerkers

Ellen  
Kavita  
Margreet  
Yezzie  
Yoram

### Foto omslag

Dirkjan Hoogerdijk

### Basisontwerp

[www.elsewise.nl](http://www.elsewise.nl)

### Opmaak

Petra

### Redactieadres

Stichting Borderline  
o.v.v. redactie nieuwsbrief  
Postbus 1147  
3500 BC Utrecht  
[redactie@stichtingborderline.nl](mailto: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 8453100  
Vrijdag 21.00 – 0.00

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	3
Agenda/Tips	5
Verslag Publieksdag Open Mind (1)	7
Column Ellen	11
Verslag Publieksdag Open Mind (2)	12
Mijn dier en ik	15
Column Yezzie	18
Oproep	19
Vacatures ■	20

## de redactie

Het zijn momenteel roerige tijden binnen de redactie. Per 1 december 2008 heeft onze hoofdredacteur Jessica haar werkzaamheden wegens persoonlijke omstandigheden neergelegd en tot op heden hebben we nog geen nieuwe hoofdredacteur gevonden. Het is dus een beetje roeien met de riemen die we hebben, maar gelukkig hebben we sterke riemen en enthousiaste roeiers!

In deze nieuwsbrief kunt u het een en ander lezen over het onderwerp 'weer gaan studeren'. Verder gaat met deze nieuwsbrief een nieuwe rubriek van start: Mijn Dier en Ik. In deze rubriek vertelt iemand met borderline over zijn/haar bijzondere band met zijn/haar huisdier(en).

Ook schrijven twee van onze redactieleden over hun bezoek aan de publieksdag Open Mind op 13 december j.l. in de RAI in Amsterdam. Dit was een zeer geslaagde en informatieve dag.

Wij hopen dat u opnieuw met plezier deze nieuwsbrief zult lezen. Reacties en/of opmerkingen kunt u natuurlijk nog steeds sturen naar [redactie@stichtingborderline.nl](mailto:redactie@stichtingborderline.nl).

Door Angela

## de coördinator

De lente staat weer voor de deur en er komen langzaam blaadjes aan de bomen, bloemen komen weer uit de grond en de vogeltjes fluiten. Ook Stichting Borderline is in volle bloei: dit jaar bestaan we tien jaar!!!

En dit is reden genoeg voor veel aandacht en een feestelijke bijeenkomst, maar daarover later in dit artikel meer.

De eerste stappen ter professionalisering van de stichting zijn genomen. Zo is onze website helemaal vernieuwd qua lay-out en kan deze nu ook vanuit ons kantoor geüpdated worden.

Op deze manier kunnen wij u te allen tijde een goede informatieve en actuele site bieden. Begin dit jaar is een projectverzoek ingediend en hopelijk krijgen wij z.s.m. toestemming om dit uit te voeren in samenwerking met een onderzoeksbureau. Het gaat om een grootschalig klanttevredenheidsonderzoek van GGZ-instellingen. De bedoeling van dit onderzoek is om beter in kaart te kunnen brengen welke GGZ-instellingen goede en minder goede behandelprogramma's aanbieden voor cliënt en familie. In de vorige nieuwsbrief heb ik hier al een beetje over uitgeweid. Al met al zal Stichting Borderline steeds meer als belangenbehartiger optreden door het inzetten van haar vrijwilligers/ervaringsdeskundigen. Veel van onze vrijwilligers volgen momenteel een opleiding tot ervaringsdeskundige en zullen o.a. ingezet worden bij onderzoeken van GGZ-instellingen. Momenteel werkt onze vrijwilliger Astrid mee als ervaringsdeskundige aan onderzoeken bij Scelta en bij De Gelderse Roos.

Zoals gezegd bestaan we dit jaar tien jaar en dat pakken we dan ook groots aan. Stichting Borderline gaat samen met Triade-Borderline een landelijke publieksdag organiseren op 7 november 2009. Tijdens deze dag zal ook de Triade-Award worden uitgereikt en de dag zal feestelijk besloten worden met een borrel. Het is de bedoeling dat deze dag openstaat voor zowel lotgenoten, hulpverleners als familieleden. Bovendien kijken we samen met Triade-Borderline naar de mogelijkheden om er een tweedaags congres van te maken. De voorbereidingen zijn in volle gang!

Mocht u iemand weten die de Triade-Award verdient, dan verwijst ik u graag naar [www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl) voor de aanmeldingsprocedure en de voorwaarden. Mocht u als lotgenoot interesse hebben om de Triade Borderline te komen versterken, dan verwijst ik u naar de vacature verderop in deze nieuwsbrief.

Tot slot wil ik even de nieuwsbriefredactie complimenteren. Ze hebben de afgelopen tijd veel te maken gehad met tegenslagen (groot verloop binnen de redactie, tegenslagen met de oplage, overdragen van de opmaak, etc.), maar nu begint het steeds beter te lopen. Helaas zijn we nog steeds hard op zoek naar een hoofdredacteur die deze jonge redactie kan managen/coachen. Dit kan zowel een lotgenoot als omstander (familie, (ex-)partner of vriend) zijn. Mocht je interesse hebben, kijk dan even bij onze vacatures in deze nieuwsbrief.

Houdt u vooral de site in de gaten voor verder nieuws over onze Landelijke Dag en ons tienjarig jubileum. Rest mij nog om u een heerlijke lente te wensen vol (innerlijke) bloei en groei!

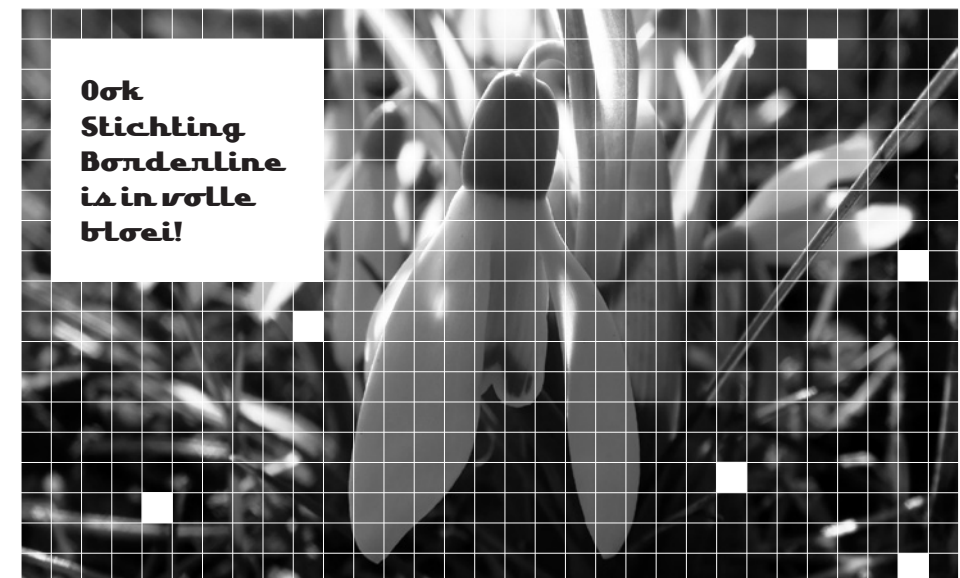
Met vriendelijke groet,

Door Kavita Anneveldt,  
Landelijk Coördinator Stichting Borderline

## het bestuur

### Jubileum tienjarig bestaan

Het bestuur is in samenwerking met de coördinator en andere medewerkers hard bezig met de voorbereidingen van een landelijke publieksdag op zaterdag 7 november 2009. Eerder is besloten deze dag i.s.m. het landelijke platform Triade Borderline te organiseren. Momenteel wordt er gezocht naar een geschikte locatie en worden er voorbereidingen getroffen om de aanmeldingsprocedure te starten om in aanmerking te komen voor de Triade Borderline Award. Ook zal in april 2009 een persbericht uitgaan waarin ons jubileum wordt aangekondigd. Actualiteiten hierover zijn te volgen op de website van Stichting Borderline en de website van Triade Borderline ([www.triade-borderline.nl](http://www.triade-borderline.nl))



Ook  
Stichting  
Borderline  
is in volle  
bloei!

## Ervaringsdeskundigheid

Een aantal vrijwilligers heeft de gelegenheid gekregen op kosten van onze Stichting een cursus ervaringsdeskundigheid te volgen. Na afloop ontvangen zij hiervan een certificaat. De vraag vanuit o.a. GGZ instellingen om ervaringsdeskundigheid in te zetten in de zorg voor patiënten neemt behoorlijk toe. Steeds meer wordt het belang van het inzetten van ervaringsdeskundigen ingezien. Ervaringsdeskundigen worden ingezet om plannen die in de GGZ zijn gemaakt vanuit cliëntenperspectief te beoordelen en van commentaar te voorzien, maar ook worden zij ingezet bij behandelactiviteiten i.s.m. professionals. Het bestuur van Stichting Borderline vindt dit een goede ontwikkeling en is blij dat ook wij ervaringsdeskundigen kunnen inzetten. Er ligt al een aantal concrete verzoeken vanuit GGZ organisaties.

## Nieuwe website

Achter de schermen wordt er hard gewerkt aan een nieuwe website. De huidige website is gedateerd en vraagt om een grote update. De nieuwe site krijgt veel meer mogelijkheden zoals het plaatsen van een banner, foto's, chatmogelijkheden, bestellingen via internetbetaling etc. Het forum zoals dat nu bestaat, blijft hetzelfde en wordt aan de nieuwe website gekoppeld. Naar verwachting zal de nieuwe website medio dit jaar voor iedereen te zien zijn.

## Borderlinefilm

Al ruim twee jaar geleden heeft het bestuur Eye See Productions uit Amsterdam opdracht gegeven om een film (documentaire) over borderline te maken die wij o.a. kunnen gebruiken in het kader van voorlichting. De documentairemaakster, Alexandra Indaco, had het plan opgevat om haar zus, die zelf borderlineproblematiek heeft, te volgen in haar thuissituatie en tijdens haar opname in een GGZ-instelling. Helaas is dit plan om diverse redenen mislukt waardoor een enorme vertraging ontstond in de totstandbrenging van de film.

Momenteel ligt er een nieuw plan en gaan zij werken met acteurs, aangezien we niemand met borderline hebben kunnen vinden die zichzelf wilde zijn in de film (privacyprobleem). Wij hopen het eindresultaat op onze publieksdag te kunnen gaan tonen!

## Bezetting bestuur

Het bestuur is al enige tijd flink onderbezet. De voorzitter Cato Vleeming is om verschillende redenen langdurig niet beschikbaar voor onze stichting en een drietal andere bestuursleden heeft de afgelopen tijd om privéredenen besloten te stoppen met het bestuurswerk. Overigens is dit een bekend patroon in de tien jaar dat onze Stichting nu bestaat, het blijft een komen en gaan van vrijwilligers en bestuursleden! Momenteel is het bestuur bezig met het werven van nieuwe bestuursleden en gelukkig heeft een zestal kandidaten te kennen gegeven dat zij interesse heeft voor een dergelijke functie. Mogelijk dat een paar van hen zich in een volgende nieuwsbrief kunnen voorstellen.

Door Laurien

## GGZ Drenthe

### Cursus 'Omgaan met borderline'

**Voor:** Familie en naastbetrokkenen  
Tien cursusbijeenkomsten en twee terugkombijeenkomsten  
**Wanneer:** start op 26 maart 19.00 - 21.00 uur  
**Waar:** Regio Assen  
**Kosten:** € 27,50  
**Informatie en aanmelding:**  
Telefoonnummer: (0592) 334197

## GGNet

### Cursus 'Omgaan met borderline'

**Voor:** Familie en directbetrokkenen  
De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst. De groep bestaat uit minimaal zes en maximaal twaalf cursisten  
**Wanneer:** In het voor- en najaar  
**Waar:** Groenlo, Zevenaar of Doetinchem, afhankelijk van de woonplaats van de deelnemers  
**Kosten:** € 34,-  
**Informatie en aanmelding:** GGNet Preventie regio Oost-Gelderland en De Liemers  
Telefoonnummer: (0316) 250760  
E-mail: preventie@ggnet.nl

### Cursus 'Omgaan met borderline'

**Voor:** Directbetrokkenen  
De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur. De bijeenkomsten vinden wekelijks of tweewekelijks plaats. Er zijn maximaal twaalf tot veertien deelnemers en twee begeleiders  
**Waar:** Regio Apeldoorn  
**Kosten:** € 12,-  
**Informatie en aanmelding:** GGNet Regio Apeldoorn  
Secretariaat team Preventie  
Telefoon (055) 5262640

## Mentrum

### Cursus 'Omgaan met borderline'

**Voor:** Familie en betrokkenen  
**Wanneer:** Start twee keer per jaar, 19.00 - 21.00 (tien bijeenkomsten)  
**Waar:** Mentrum Kliniek Amsterdam, 2e Huygensstraat 37 (Centrum Oudwest)  
**Kosten:** € 25,- incl. materiaal  
**Informatie en aanmelding:** Preventie van Mentrum:  
Telefoon (020) 5905090

## Geestgronden

### Cursus 'Omgaan met mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis'

**Voor:** Familie 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) 5434193, of (020) 5434149  
informatiecentrum  
Haarlem: (023) 5187640 (ma. t/m vr.)  
Email: cursusbureau@geestgronden.nl

### Informatiebijeenkomst borderline persoonlijkheidsstoornis

**Voor:** Familie en betrokkenen  
**Wanneer/wanneer:** Hoofddorp: dinsdag 19 mei 2009 van 19.30 - 22.00 uur; Bibliotheek Floriande Amstelveen: dinsdag 3 november 2009 van 19.30 - 22.00 uur: gebouw Amstelmer in het personeelsrestaurant  
**Kosten:** € 5,-  
**Informatie en aanmelding:**  
Tel. (023) 5187640 of (020) 5434193  
E-mail: cursusbureau@geestgronden.nl

## Adhesie

### Cursus 'Omgaan met borderline'

**Voor:** Familie en betrokkenen  
tien wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst  
**Wanneer:** Start twee keer per jaar voorjaar (feb./maart) en najaar (okt.), 19.00-21.00 uur  
**Waar:** Almelo  
**Kosten:** Geen  
**Informatie en aanmelding:** www.adhesie.nl

Symfona

## Cursus 'Rondom borderline'

**Voor:** Familie en betrokkenen

**Wanneer:** Start in het voor- en najaar, 's avonds

**Waar:** Hilversum

**Kosten:** □ 25,- per persoon

Het cursusboek kost □ 18,-

**Informatie en aanmelding:** (035) 6557428

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

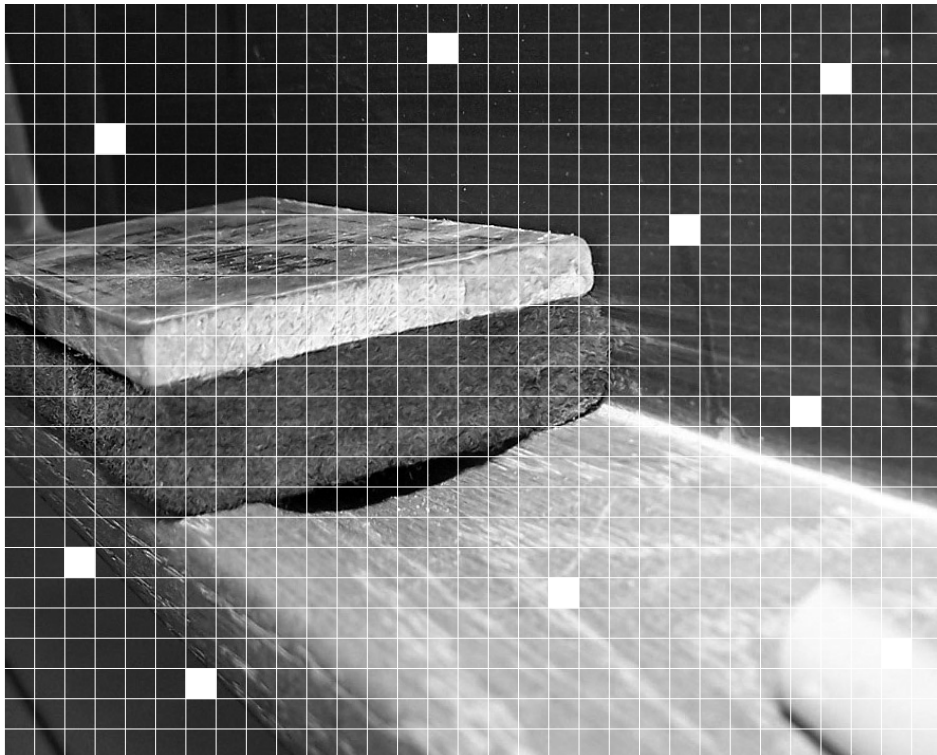
**Wanneer:** Onbekend

**Waar:** Onbekend

**Kosten:** □ 20,- p.p. inclusief een cursusboek

**Informatie en aanmelding:** (070) 3918600

Door Kavita Anneveldt



# Buiten vriest het en binnen is het tropisch

## Verslag van de Publieksdag Open Mind op zaterdag 13 december 2008

Het is zaterdag 13 december als mijn wekker afloopt op een tijdstip waarop ik mij doorgaans in de REM-fase van de slaap bevind. Vandaag ga ik voor de stichting naar de publieksdag Open Mind in de RAI in Amsterdam, om een verslag te schrijven voor de nieuwsbrief. Ik vind het spannend, want het is toch een hele dag: best intensief, en ik ga er alléén naartoe. Als het goed is, kom ik daar wel collega's van de stichting tegen, maar jeetje: de RAI is behoorlijk groot, zal ik hen wel vinden en hoe druk zal het zijn?

Om half negen stap ik de deur uit en merk dat het ontzettend koud is buiten. De reis met de bus en de trein verloopt voorspoedig en als ik aankom in Amsterdam RAI en vanaf het NS-station naar de RAI toeloop, ben ik zeker niet de enige. Er is dan ook een Miljonairsbeurs vandaag en de meeste mensen begeven zich die kant op. Ik ben een van de weinigen die de bordjes Publieksdag Open Mind volgen. Gelukkig weet ik in welke hal ik moet zijn. Eenmaal daar aangekomen is het toch al behoorlijk druk. Zodra ik een linnen tasje met boekjes en foldertjes in ontvangst heb genomen en mijn inschrijving gecontroleerd is, bel ik mijn collega van de redactie, Joan, op. Zij heeft vergeten zich in te schrijven en mij gevraagd of ik dat bij binnenkomst voor haar wil doen. Gelukkig is dat mogelijk; er zijn zelfs heel veel mensen die dat doen. Joan klinkt opgelucht en meldt dat zij eraan komt.

Ik heb geen tijd meer voor een kop thee, want de opening begint om 10.00 uur, dus ik begeef mij naar het Auditorium, waar het al behoorlijk vol zit. De openingsact wordt verzorgd door theatergroep De Firma Zorgbehag. De spelers zijn ervaringsdeskundigen met theatertalent die zich inzetten voor verbetering

van de beeldvorming over de GGZ. Zij maken zichtbaar wat eerder onzichtbaar en 'achter het behang' bleef. De act is komisch en kritisch van aard. Het leukste stukje vond ik de sketch waarin de patiënte heen en weer gestuurd werd tussen Meneer Kastje, Mevrouw Muur en Meneer Kluitje in het Riet.

### Geestkracht Op Koers

Na de openingsact volgt een welkomstwoord van prof. dr. Pauline Meurs. Zij is bestuursvoorzitter van het Fonds Psychische Gezondheid en ZonMw, de organisaties die deze dag mogelijk gemaakt hebben. Ze vertelt dat dit de eerste publieksdag is waarbij het Fonds PGO samenwerkt met ZonMw en is blij met de enorme opkomst. Daarna reikt zij het eerste exemplaar van de ZonMw publicatie 'Geestkracht Op Koers. Tussentijdse resultaten uit het onderzoeksprogramma GeestKracht' uit aan Marjan ter Avest, directeur van het Landelijk Platform GGZ. Dit boekje beoogt de kloof tussen professionele organisaties en ervaringsdeskundigen te dichten. Het is vooral geschreven voor cliënten om hen te informeren over de resultaten van het onderzoek. Op toegankelijke wijze wordt de laatste stand van zaken rondom angst en depressie, schizo-

frenie en psychosen, kinderen en jeugd en meedoen aan de maatschappij gepresenteerd ('GeestKracht' kan gratis worden opgevraagd via [www.zonmw.nl/publicaties](http://www.zonmw.nl/publicaties)).

### Negatieve hype

Als beide dames het podium verlaten hebben, volgt er een lezing door Willem van der Does, getiteld: 'Vernieuwing en hype in de behandeling van angst en depressie'. Willem van der Does is klinisch psycholoog en hoogleraar aan de Universiteit van Leiden en het LUMC. Hij vertelt dat er regelmatig berichten in de media verschijnen over hoopvolle nieuwe ontwikkelingen in de behandeling van angst en depressie, maar dat de kranten ook bol staan van berichten waarin geschreven wordt dat de effecten van medicijnen erg tegenvallen. Zo verscheen er begin 2008 een bericht in de krant dat Prozac niet zou werken. Van der Does legt uit dat deze negatieve hype gedeeltelijk onwaar is: 'Antidepressiva hebben een groot effect... maar placebo's ook!' De conclusies die hij trekt, zijn de volgende:

- Psychotherapie werkt gemiddeld niet beter dan antidepressiva;
  - Een korte depressie kun je beter even afwachten in plaats van een behandeling met een antidepressivum te starten;
  - In de praktijk blijkt de zoektocht naar het juiste antidepressivum een kwestie van uitproberen te zijn: er zijn veel persoonlijke verschillen tussen patiënten.
- Tot slot geeft hij aanbevelingen voor wat we zelf kunnen doen tegen depressies:
- Bedenk: er is altijd hoop.
  - Stel minder hoge eisen aan jezelf.
  - Beweeg.
  - Probeer piekeren te kanaliseren (door dit bijvoorbeeld te beperken tot vaste tijdstippen op de dag).
  - Eet gezond.

Van der Does sluit af met de prachtige uitspraak: 'Keeping an open mind is a virtue... But not so open that your brains fall out'.

Na deze woorden stroomt de zaal leeg en is het tijd voor koffie of thee. Het is zó druk dat ik de hele pauze in de rij sta, eerst bij de toiletten en dan bij de koffie- en theevoorziening. Ik vind het niet erg, want ik ben alleen en voel me alleen maar ongemakkelijk als ik in mijn eentje aan een tafeltje om me heen sta te kijken. Joan en Kavita verwacht ik rond de lunchpauze pas.

### Zelfbeschadiging

Na de pauze begint de eerste ronde van de workshops en lezingen. Ik ga naar 'Ondraaglijke gevoelens', een lezing over borderline en automutilatie, die wordt gegeven door Marcia Kroes. Zij is coördinator voorlichting van de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging. Ik ben vroeg, dus ik heb nog een zitplaats, maar door de enorme drukte moeten de mensen die later binnenkomen staan of op

de grond gaan zitten. Marcia vertelt op aangrijpende wijze haar persoonlijke verhaal. Na vele teleurstellingen in de GGZ is zij iets gaan doen met haar boosheid door zich aan te sluiten bij de Steungroep Zelfbeschadiging. Door het contact met lotgenoten is zij erg opgeknapt. Haar doelen zijn: pleiten voor verandering in de hulpverlening en het taboe op zelfbeschadiging doorbreken. Zij vertelt een en ander over de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging, legt uit wat zelfbeschadiging inhoudt en wat de mogelijke motieven en oorzaken ervan zijn. Ook geeft ze tips: wat kun je er zelf aan doen, wat kan de omgeving, de familie en de hulpverlening doen om te helpen? De tips voor omstanders die ze geeft, vind ik erg nuttig en zal ik daarom hieronder opsommen:

- Probeer de persoon die zichzelf beschadigt niet te ontmoedigen: maak kleine stapjes naar het uiteindelijke doel: ermee stoppen. Bij levensbedreigende vormen van automutilatie geldt natuurlijk wél dat de persoon er zo snel mogelijk mee moet stoppen;
- Vraag naar de wonden: negeer het niet;
- Erken de ernst van het lijden;
- Onthoud dat je het als omstander niet kunt voorkomen;
- Geef aan wat het met jouzelf doet;
- Wees begrensd beschikbaar;
- Luister;
- Zoek zelf steun als dit nodig is.

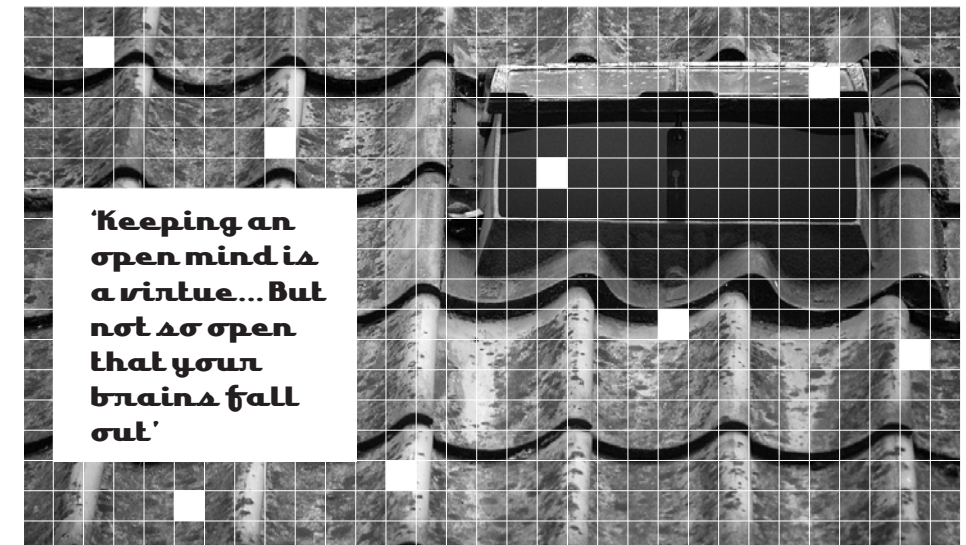
Het tweede deel van deze ronde wordt verzorgd door Thea Daggenvoorde en Carla Jonkman, beiden verpleegkundig expert bij Dimence. Na een korte uitleg over borderline bestaat de workshop grotendeels uit interactie met het publiek. Er wordt ons een aantal dilemma's voorgelegd en ieder krijgt drie kleuren kaartjes om aan te geven welke oplossing je zou kiezen voor de geschetste situaties.

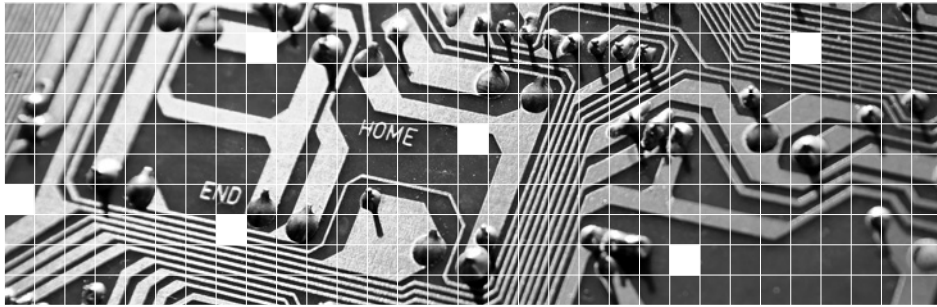
En dan is het lunchpauze! Joan staat op me te wachten in de hal en we maken samen gebruik van een prima verzorgde lunch. Ook is er een informatiemarkt waar verschillende organisaties een stand hebben. We lopen er even overheen en komen Kavita Anneveld en Hans de Jong van het bestuur tegen.

### Oplopende temperaturen

Na de lunch ga ik samen met Kavita naar een lezing over jongeren met borderline en hun families. De lezing wordt verzorgd door Henk Peijnenburg, systeemtherapeut, en Monique van Batenburg, sociotherapeut. Zij vertellen dat omstandigheden in de thuisomgeving vaak een belangrijke rol spelen in het disfunctionele gedrag van de jongere en dat conflicten met ouders heftig kunnen zijn. Wanneer de jongere met een DGT-behandeling (Dialectische Gedrags Therapie) start, bestaat het gevaar dat ouders zich buitengesloten voelen, maar toch nog dagelijks geconfronteerd worden met de heftige problemen van hun kind.

**Antidepressiva hebben een groot effect... maar placebo's ook!**





Het is dus belangrijk om de ouders en familie bij de behandeling te betrekken. Echter, de wens van de jongere zelf is ook van belang. Het verhaal is behoorlijk droog en Kavita en ik, die op de grond moesten gaan zitten vanwege de drukte, hebben moeite onze aandacht erbij te houden. Bovendien is het vreselijk warm in de zaal. Als ik later naar buiten loop, zie ik dat er een thermometer bij de ingang hangt, die maar liefst 27 graden aangeeft.

#### Borderlinewijzer

Het tweede deel van deze ronde gaat over de Borderlinewijzer. Marlies Marissen, onderzoekskoördinator bij PsyQ, vertelt over een nieuwe manier van behandeling bij borderline: internettherapie. PsyQ heeft een interactieve digitale module ontwikkeld die is gericht op psycho-educatie voor mensen met BPS en behandelt thema's als: Wat zijn de symptomen van borderline? Hoe ga je met de stoornis om? Ook krijgen patiënten objectieve informatie over medicatie en wetenschappelijk onderzoek op het gebied van BPS. Het is gebaseerd op een groepsmodule die al eerder ontwikkeld is door Erwin van Meekeren en Hans de Jong, getiteld: 'Samenspel'. Dit is een spel met vragen over BPS. Omdat de Borderlinewijzer digitaal is, is hij laagdrempelig. De groepen bestaan uit vier tot tien deelnemers en bestaat uit zes chatsessies van een uur. Er is één psycholoog bij deze chatsessies aanwezig en één van de sessies wordt verzorgd door een psychiater omdat deze over medicatie gaat. De voordelen van de Borderlinewijzer zijn:

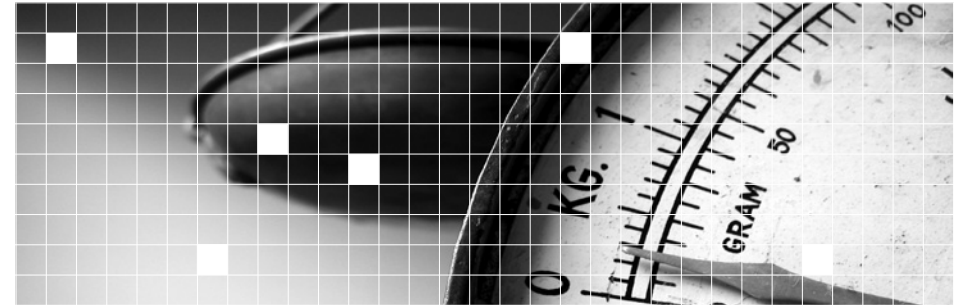
- Het is (min of meer) anoniem, dus laagdrempelig;
- Het is toegankelijk vanuit alle regio's;
- Het ondervangt bepaalde problemen als gevolg van angstklachten die deelnemers kunnen ervaren (bijv. angst om uit huis te gaan);
- Er is geen reistijd;
- Het is veiliger dan bestaande, reguliere chatsites door de aanwezigheid van een therapeut.

Er zitten echter ook nadelen aan:

- Er is geen direct therapeutisch contact;
- Er is minder directe controle voor de therapeut (hij kan geen gebruik maken van non-verbale signalen).

Blij dat ik na afloop uit die warme zaal kan, be-geef ik me naar buiten en zoek Joan en Kavita weer op. Straks na de pauze ga ik naar de lezing van Kavita: 'Hoe ik heb leren leven met mijn borderline', gevolgd door 'Balanceren tussen hoop en vrees' door Hans de Jong. Over deze ronde zal mijn collega Joan verderop in deze nieuwsbrief uitgebreider vertellen. Waar ik mee wil afsluiten is de treffende opmerking van Hans tijdens zijn praatje: 'Buiten vriest het en hierbinnen zijn de temperaturen tropisch: dat is een mooie illustratie van de borderlinedenkwijze: Alles of Niets...'

■ Door Angela



## Groninger Grensverhalen

Als mens met borderline voel ik mij vaak gevangen in patronen. Als ik me slecht voelde, ging ik drinken of mezelf beschadigen. Als ik mezelf goed voelde, volgde bijna automatisch strafgedrag. Ook drinken, teveel pillen slikken of mezelf beschadigen.

Ik had tot een jaar geleden nog een instant strafmanier: zoals ik leefde. In een hele kleine, bomvolle flat en door slecht voor mezelf te zorgen. Zodra ik met een goed gevoel van een vrijwilligersvergadering terug kwam, zag ik thuis dat ik er eigenlijk niets van maakte. Evenwicht hersteld.

Sinds een jaar woon ik nu in een nieuwe, prachtige flat. En dagelijks vecht ik om patronen te doorbreken. Dat is echt een gevecht. Het betekent dat ik heb moeten leren om anders om te gaan met 'me rot voelen'. Maar vooral ook anders omgaan met goede, trotse gevoelens. Van mijn sociaal psychiatrisch verpleegkundige kreeg ik de tip om mezelf anders te straffen als ik die neiging had. Nu doe ik een rotklus, zoals afwassen. Mensen, wat heb ik daar een hekel aan!!!! Het werkt.

Ik kijk regelmatig naar 'Wie is de chef' en een zin hieruit is voor mij een sleutelzin geworden. 'Wie is de 'baas'? Mijn gevoelens of mijn verstand? De laatste tijd werkt gelukkig het laatste het beste. Met intense steun, vooral van mijn ouders, dat wel. Sociale controle heb ik weer durven toelaten in mijn leven. Regelmatig visite, mijn ouders en mijn thuis-hulp weer binnenlaten en op de afspraken met mijn spv'er verschijnen. Wat een klus!!! Maar het werkt. Ik voel me goed en ben al meer dan een jaar 'schadevrij', dus al meer dan een jaar geen ziekenhuisbezoekjes meer.

Gistermiddag kwam ik thuis vanuit een vergadering van de cliëntenraad van het maatschappelijk werk in Groningen waar ik in zit. Met een goed gevoel. En voor het eerst sinds lang had ik niet de behoefte mezelf te straffen. Ik groei. Dag voor dag, soms met terugvallen, maar ik groei. En daar ben ik trots op. Oeps, heb ik dat hardop getypt?!

Moi

■ Door Ellen

# Binnen is het lekker druk

## Vervolg van het verslag van de Publieksdag Open Mind

Van tevoren besluit ik om een halve dag naar het symposium te gaan want ik vermoed dat het druk wordt en ik kan een beperkte hoeveelheid informatie opnemen gezien mijn energie. Er zijn honderden mensen in de RAI en ik ben blij om het vertrouwde gezicht te zien van Angela! We praten wat bij en gaan gezellig lunchen samen.

Na het eten en het begroeten van Kavita en Hans, ga ik op weg naar de workshop 'Positief denken'.... om te zien dat ik er niet meer bij kan. Zelfs de gangpaden zitten overvol dus ik moet uitwijken. In alle workshops blijkt het erg druk te zijn, maar ik vind toch een plaatsje bij de ronde 'Eetstoornissen'.

De lezing gaat over de mandometer-methode waar ik nooit van heb gehoord. Ik ben benieuwd welk hulpmiddel dit is en hoe het wordt aangewend.

Chaim Huyser, kinder- en jeugdpsychiater bij de Bascule in Amsterdam, vertelt over deze relatief nieuwe behandelvorm bij jongeren tot 23 jaar. De mandometer blijkt een meetinstrument te zijn dat inzicht geeft in de snelheid van en de verzadiging bij voedselopname in het menselijk lichaam.

Een paar belangrijke uitgangspunten van de mandometer-methode zijn:

- de oorzaak van het ontstaan van de eetstoornis wordt pas dan belangrijk als herstel wordt gehinderd;
- gevoelens van angst, depressie en obsessie worden gezien als gevolg van de eetstoornis en niet als oorzaak;
- de visie wordt gehanteerd dat behandeling van de symptomen van de eetstoornis leidt tot een algeheel herstel;
- de eettraining geeft essentiële feedback op het eetgedrag.

De focus ligt op het weer leren eten, leren rust nemen en uiteindelijk weer meedoen aan het maatschappelijk leven. De methode houdt tevens andere gebieden in de gaten zoals het bewaken van de bewegingsdrang, het toevoegen van warmte en er is een sociaal programma.

Een pluspunt van de methodiek is dat het een grote mate van controle biedt, en daarmee ook veiligheid aan de cliënten, wat van belang is omdat meisjes met anorexia vaak het verzadigingsgevoel bij eten kwijt zijn. De gedachte is dat zij dit weer cognitief kunnen aanleren, zodat ze het zich opnieuw bewust zijn. Dat is de eerste stap in het proces van herstel. Daarna wordt dat bewustzijn omgezet in gevoel; de sociotherapeut ondersteunt het geheel met gesprekken waardoor het sociaal functioneren kan herstellen.

Het tweede halfuur komt Greet Kuipers, psychiater, aan het woord. Zij behandelt het topic 'eetstoornissen beter begrepen door middel van Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT)'.

Mentaliseren houdt in dat mensen goed over zichzelf en anderen kunnen nadenken als mentale wezens. Dit is een vaardigheid die vaak ontbreekt bij meisjes met anorexia of boulimia. Mevrouw Kuipers vertelt dat het ontstaan van een eetstoornis meerdere factoren behelst zoals onvoldoende bescherming en veiligheid en het leren hechten in de eerste levensjaren van een kind.

Meisjes met een eetstoornis hebben vaak een negatief zelfbeeld, wat ook een factor is die meespeelt.

De GGZ in Brabant is aan het onderzoeken of door middel van een specifiek aanbod het mentaliserend vermogen bij deze meisjes verbetert. Dit onderzoek heeft als doelstelling: een gezonder persoonlijk functioneren.

Mijn hoofd tolt een beetje na al deze nieuwe begrippen en ook heb ik dorst. We hebben een theepauze van een half uur die voorbijvliegt, want Angela en ik gaan op tijd een plaatsje zoeken in de zaal waar onze collega Kavita Anneveldt haar levensverhaal doet. Al snel blijkt dat het druk en warm wordt binnen, en weer zitten mensen in de gangpaden.

Het zuurstofgehalte daalt ernstig, maar gelukkig blijven de toegangsdeuren open zodat er frisse lucht binnenkomt.

Kavita gaat van start met 'hoe ik heb leren leven met borderline'. Ze vertelt helder over haar jeugd waarin ze als kind af en toe een woedeaanval heeft en over de innerlijke verandering die ze ervaart als haar vader haar na haar eindexamen van de middelbare school in Amerika komt opzoeken voor een korte vakantie.

In haar eerste studiejaar in Leiden gaat het mis. De rechtenstudie mislukt, terwijl ze haar ouders een ander beeld voorspiegelt. Het is een eenzame en ongelukkige periode waarin ook haar relatie uitgaat en waarin ze steeds negatiever over zichzelf wordt. Ze raakt in crisis en concludeert: "Ik kan geen goede dochter zijn voor mijn ouders." Ze heeft gewetenswroeging en ziet zichzelf als een slecht persoon. Nu en dan woont ze een tijdje thuis, waar soms een heftige confrontatie plaatsvindt. Eigenlijk weet niemand raad met de situatie.



Dan wordt in 2003 de diagnose borderline gesteld door een psychiater, wat een groot stuk herkenning betekent voor Kavita. Er volgen hulpjaren waarin haar gedrag verslechtert en haar ogen worden pas ècht geopend tijdens een systeemgesprek waar haar ouders en broer aan deelnemen. Uiteindelijk doorloopt zij in 2005 met succes de T.A.-training (Transactionele Analyse) en krijgt ze haar leven op orde. Leven met borderline betekent voor Kavita leren om kleine stapjes te zetten en niet teveel tegelijk te doen. Langzaam breidt zij haar gebied uit en op die manier gaat het goed. Ze leert omgaan met de problematiek voor anderen te denken, ze leert haar woede te hanteren en ze leert omgaan met stemmingswisselingen. Het leven met borderline is niet makkelijk maar Kavita vertelt dat ze ver is in het accepteren ervan.

Doordat ze zes jaar in onwettigheid geleefd heeft en pas daarna gerichte hulp heeft gehad, ervaart ze wel een achterstand ten opzichte van leeftijdsgenoten, wat pijnlijk is voor haar. Ze ziet verschil tussen haar leven en dat van vrienden die starters zijn, een huis kopen en een leuke baan hebben. Aan de andere kant is er de acceptatie van het hebben van borderline wat een stuk berusting geeft.

Natuurlijk heb ik ademloos zitten luisteren naar Kavita en stiekem ben ik een beetje trots op haar. Haar verhaal vind ik heel inspirerend en ze geeft ook ruimte voor vragen.

Het laatste blok van de middag wordt gevuld door Hans de Jong, trainer en sociaal netwerkfunctionaris bij Scelta. Dit expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek heeft onder meer een familiebeleid in de behandeling van borderlinestoorningen, wat inhoudt dat naaste

familie een directe stem krijgt en een rol krijgt toebedeeld. Hij gaat praten over 'Balanceren tussen hoop en vrees' en hoe je als naastbetrokkene om kunt gaan met iemand die borderline heeft. Het wordt een duidelijk betoog waarin Hans neerzet wat borderline is en wat de kernovertuigingen zijn. Wat mij persoonlijk opvalt, is dat hij zegt dat mensen met borderline een heel gevoelige antenne hebben om signalen op te pakken. Daarom is het erg belangrijk om de juiste vorm van communicatie te vinden en op te letten hoe je een boodschap overbrengt. Er worden ook handvatten aangereikt voor direct betrokkenen om beter om te leren gaan met de problematiek. Omdat ik die belangrijk vind, zet ik ze op een rijtje:

1. informeer je goed en lees er veel over;
2. het luisteren zelf is vaak voldoende, wees voorzichtig met advies geven;
3. laat je niet meezuigen, denk aan je eigen grens;
4. vat het gedrag niet te persoonlijk op;
5. voer geen lange discussies;
6. zoek deskundigen voor hulp;
7. accepteer het wanneer iemand met borderline zich niet wil laten behandelen.

Dan is de middag voorbij en we kunnen de warme zaal uit. De organisatie van deze dag heeft nog een borreluurtje ingepland en we nemen een hap en een drank en praten nog wat na. Iedereen oogt moe dus we blijven niet lang. Ik vond het fijn om collega's weer een stukje beter te leren kennen en ik ben blij dat ik niet 'overprikkeld' ben geraakt.

Als ik naar mijn auto loop, denk ik: 'Goh, wat een informatieve middag, ik heb veel geleerd vandaag!'

■ Door Joan

### Mensen met borderline hebben een heel gevoelige antenne om signalen op te pakken

## Mijn dier en ik

In deze nieuwsbrief kunt u kennismaken met een nieuwe rubriek: 'Mijn dier en ik'. In deze rubriek vertelt iemand met borderline over de speciale band die zij heeft met haar huisdier(en).

### Bordernijntjes

Zelf trap ik af! Ik ben 29 en ik woon samen met mijn vriend en twee lieve hangoorkonijntjes in een klein appartementje. Mijn eerste konijn kocht ik toen ik een jaar of 20 was en sindsdien ben ik aan de diertjes verknocht geraakt. Het zijn heel intelligente en schone diertjes waarmee je prima kunt samenleven. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, horen konijnen niet in hun eentje in een hok in de tuin of schuur. Ze zijn veel gelukkiger als ze met zijn tweeën zijn en ook regelmatig contact met hun mensen hebben.

Mijn konijntjes heten Bikkel en Pepper. Bikkel is ruim drie jaar en Pepper is pas twee geworden. Bikkel heb ik al sinds hij klein was. Hij is een mooi hangoortje in de kleuren bruin, konijngrijs en wit. Toen ik nog alleen woonde op een kamertje was Bikkel mijn grootste maatje, ook al knaagde hij veel kapot en graafde hij graag in mijn dekbed. Ik had een rood dekbedovertrek en Bikkel had na verloop van tijd roze voorpootjes omdat hij zo vaak in het dekbed graafde. Toen hij in de puberteit kwam, werd hij seksueel actief en bereed telkens mijn arm en sproeide overal, wat enorm stonk. Ik heb hem daarom laten castreren en sindsdien is hij volledig zindelijk. Toen ik bij mijn vriend introk, kreeg Bikkel meer ruimte. Hij had de hele woonkamer en de gang tot zijn beschikking en leefde hele-

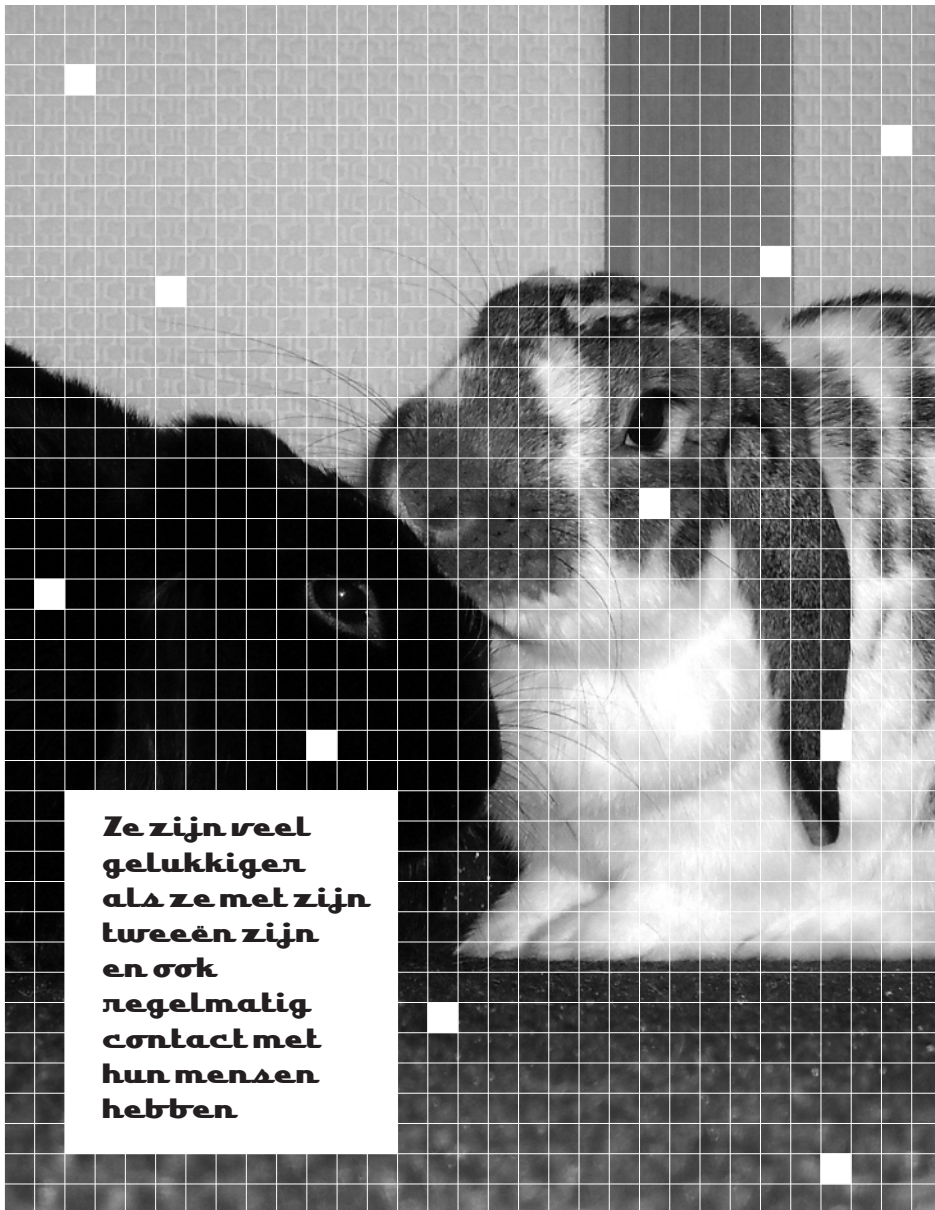
maal op. Mijn vriend en ik hebben alle snoeren weggewerkt zodat hij geen gevaar loopt. Na verloop van tijd begon bij mijn vriend en mij steeds meer het gevoel te knagen dat we een maatje voor Bikkel wilden. Eerst wilden we afwachten tot we een grotere woning zouden hebben, maar toen bleek dat daar voorlopig geen zicht op was, hebben we de knoop doorgehakt en zijn op een regenachtige

zaterdagmiddag met Bikkel in zijn reiskooitje naar de konijnenopvang gegaan. Daar viel ons oog als eerste op een mooi, slank zwart hangoortje, dat ongeveer net zo groot was als Bikkel. Om te kijken of het klikte, zijn ze samen in een ren gezet en het bleek al gauw dat dit een geslaagde koppeling kon worden. We hebben het konijntje mee naar huis geno-

men en na uren denken over een mooie naam, werd het Pepper, omdat ze zo pittig is! In het begin was het koppelen in huis nog wat moeizaam en ontstonden er een paar vechtpartijtjes, maar na twee weken ging het goed en nu zijn ze echt een verliefd stel! Zo schattig om te zien hoe ze naast elkaar liggen te slapen of elkaars koppie schoonlikken! Bikkel is een heel aanhankelijk konijn en houdt van knuffelen. Als ik op de grond ga zitten, komt hij meteen naar me toe, ploft neer en laat zich heerlijk aaien. Soms komt hij ook bij ons op de bank zitten als we 's avonds tv zitten te kijken. Hij gaat dan heerlijk liggen knarsetanden als je hem aait, een teken van tevreden-

### Hij voelde duidelijk aan dat het niet goed met me ging en kwam me troosten





**Ze zijn veel gelukkiger als ze met zijn tweeën zijn en ook regelmatig contact met hun mensen hebben.**

heid. Pepper is nog niet zo knuffelig, zij is meer van het harde rondrennen en mooie sprongen maken, maar met Bikkel knuffelen vindt ze wel helemaal goed.

Toen ik een periode heel erg gestresst was en 's nachts moeilijk kon slapen, ging ik wel eens op de bank liggen 's nachts, en liet Bikkel uit de kooi. Ik kan me nog goed herinneren dat ik lag te huilen op de bank en dat Bikkel bij me kwam zitten en zijn kopje tegen mijn gezicht duwde, waarbij hij me als het ware verbaasd aankeek, alsof hij wilde vragen: 'Mama, wat doe je nu, wat is er met je?'

Ik vond dat zo ontzettend schattig! Hij voelde duidelijk aan dat het niet goed met me ging en kwam me troosten. Sowieso vind ik veel troost bij mijn konijntjes. Als ik verdrietig ben, of me eenzaam voel, dan fleur ik altijd op door even bij mijn diertjes op de grond te gaan liggen en met ze te knuffelen. Ook kan ik al helemaal blij worden als ik zie hoe ze heerlijk saampjes onder de tafel liggen te slapen, of met een tevreden snuitje genieten van een schone kooi, knabbelend aan het verse hooi.

Ik voer hele gesprekken met mijn konijntjes. Ze hebben een eigen stemmetje waarmee ze antwoord geven... Mijn vriend doet er ook aan mee en als er mensen bij ons op bezoek zijn, gebeurt het wel eens dat we uit gewoonte praten voor de konijntjes... Mensen moeten daar altijd erg om lachen! Het fijne van huisdieren vind ik dat ze je onvoorwaardelijk accepteren en van je houden, zolang je maar goed voor ze zorgt. Ik vind het ook prettig om iets te hebben om voor te zorgen. Op moeilijke dagen moet ik toch mijn bed uit omdat ik het niet over mijn hart kan verkrijgen de diertjes de hele dag in hun kooi te laten zitten.

Omdat vrouwtjeskonijnen die geen nestjes krijgen op latere leeftijd een grote kans lopen

baarmoederkanker te krijgen, hebben we een paar maanden geleden besloten Pepper te laten steriliseren. Zoiets is een behoorlijk ingrijpende operatie, dus ik vond het erg spannend, vooral omdat ik met mijn eerste konijn na de sterilisatie veel ellende heb meegemaakt, doordat ze niet wilde eten. Peppers operatie ging gelukkig goed maar toen ze thuis was, wilde ze nog niet uit zichzelf eten. Het is heel belangrijk dat een konijn regelmatig eet, want wanneer het spijsverteringsstelsel langer dan 24 uur volledig stilligt, komt het konijn al in levensgevaar. Ik maakte me dus

behoorlijk zorgen om Pepper en was vreselijk bang dat ze dood zou gaan. Mijn vriend en ik hebben haar om de zoveel uur 'gedwangvoerd': wortelhapje met een injectiespuitje in haar bekje gedaan. De volgende ochtend ging ze zelf weer eten. Ik was zo enorm opgelucht... Zo besef je wel even hoeveel je om zo'n diertje kunt geven!

**Karton scheuren is een van hun favoriete bezigheden, en het gaat met grof geweld**

Terwijl ik dit schrijf hoor ik hoe Bikkel en Pepper zich uitleven op hun eigen kartonnen doos. Karton scheuren is een van hun favoriete bezigheden, en het gaat met grof geweld. Soms als ik 's avonds tv kijk, moet ik de tv harder zetten omdat de konijnen zoveel lawaai maken!

Ja, ik geloof echt dat mijn konijnen mijn leven iedere dag weer een stukje mooier maken, en ik weet zeker dat ze hartstikke gelukkig zijn bij ons. Ooit, als we misschien een tuin hebben, zullen ze een groot buitenverblijf krijgen, waar ze naar hartelust kunnen rennen en graven, maar voorlopig hebben ze het hier binnen volgens mij ook ontzettend naar hun zin.

■ Door Angela

## Plat op mijn bek

Na weken van geluk en zaligheid ben ik dan eindelijk van die roze wolk gedonderd en heeft mijn manische bui plaatsgemaakt voor een fikse depressie. Mijn medicatie is opgehoogd en het helpt nog geen ene donder, dat zeg ik nu wel maar dat is niet helemaal zo, want ik zit nu niet meer de hele dag te janken. Het beperkt zich deze keer tot een enkele keer per week, dat ik het leven niet meer zie zitten en onderaan de trap als een zielig hoopje zit te huilen. En ondanks dat ik weet dat dit een ziekte is en dat ik het gewoon te accepteren heb, word ik elke keer weer pijnlijk als mijn kop weer plat op zijn bek gaat: waarom kan ik niet gewoon normaal zijn? 'Tja, het is nu eenmaal zoals het is,' zou mijn lief zeggen! Die is altijd zo heerlijk nuchter en weet mij elke keer weer keihard de waarheid te zeggen, want daar vraag ik natuurlijk ook om. Dat is net zoals voor de spiegel gaan staan en vragen: 'Schat, heb ik een dikke kont?' Want met een beetje nuchter verstand, weet ook ik dat je met 110 kilo gewoon een dikke kont hebt, ha, ha!

Het gekke is dat ik altijd weer helemaal baal van mezelf als ik merk dat ik onderuit ga. Van een evenwichtige, stoere vrouw verander ik in een afhankelijke, labiele tuthola die van ellende niet weet waar ze het zoeken moet. Iedereen in mijn omgeving probeert me te helpen, maar het geeft een moment van verlichting en 5 minuten later zit ik weer in mijn donkere kamer. Maar als de nood het hoogst is, is de redding nabij willen ze wel eens zeggen en ook bij mij is dat zo. Want heel diep in mij schuilt een overlevingskracht die niet te stuiten is.

**Van een  
evenwichtige,  
stoere vrouw  
verander ik  
in een  
afhankelijke,  
labiele tuthola**

Elke keer als ik dreig te verzuipen in mijn eigen misère weet ik me nog net op tijd bij mijn kladden te grijpen en mezelf zo'n ongenadige schop onder mijn kont te geven en weer gewoon door te gaan met ademen, want de wereld vergaat ook deze keer niet. Morgen komt gewoon de zon weer op.

Dus is het noodscenario weer uit de kast gehaald. Ik denk eerst weer helemaal aan mezelf en ga weer terug naar de basis. Van daar uit gaan we weer langzaam opbouwen en komt het weer op zijn pootjes terecht. Na al die jaren weet ik dat het gewoon een kwestie is van de juiste balans weer zien te vinden in mijn dagelijkse leven en met eventueel weer een paar gesprekken met mijn psychiater en de juiste chemische preparaten drijft ook deze donkere, mistige bui weer over en gaat ook voor mij de zon weer schijnen!

Heel even schoot het door mijn hoofd om deze keer mijn column maar te laten voor wat het is en een keer verstek te laten gaan, maar dan steekt toch dat verantwoordelijkheidsgevoel weer de kop op: Je kunt ze niet laten zitten, Yezz! Ondanks dat ik zo depressief ben als een konijn heb ik het toch maar weer geflikt en staat hij er weer. Het zal niet een van mijn sterkste zijn, maar ach nood breekt wetten en ik kan weer trots op mezelf zijn.

■ Door Yezzie

## Donateur worden?

### 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

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.

### Wilt u ons steunen?

Vul onderstaande strook in en stuur deze naar:  
Stichting Borderline  
Postbus 1147  
3500 BC Utrecht

Of ga naar [www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl) en meld u via het digitale formulier aan. Vermeld bij uw betaling dat u Nieuwe Donateur bent!

Ja, ik word graag donateur van Stichting Borderline, voor (minimaal)  22,50 per jaar.

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_

Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Lotgenoot/Ervaringsdeskundige voor Triade-Borderline

Triade-Borderline is een landelijke 'stuurgroep' die de activiteiten voor mensen met borderline en familie bundelt, en ervoor zorgt dat zaken elkaar niet storend overlappen en die samenwerking met de hulpverlening initieert. Triade-Borderline heeft tot doel de kwaliteitsverbetering van hulpverlening bij borderline en bevordering van samenwerking op het gebied van borderline. Triade-Borderline werkt met drie partijen (hulpverleners, mensen met borderline en familie) en deze samenwerking uitdragen naar andere regio's/GGZ-instellingen.

### Ervaringsdeskundige bij Triade

In Triade-Borderline zijn leden van de Stichting Borderline (belangenorganisatie voor mensen met borderline), Stichting Labyrint-In Perspectief (belangenorganisatie voor familieleden van mensen met psychiatrische problemen) en professionals uit de geestelijke gezondheidszorg vertegenwoordigd. Eens per 7/8 weken komt de Triade-Borderline bijeen om te vergaderen. Overige communicatie gaat via de mail en telefoon. Op dit moment zoeken wij een ervaringsdeskundige om Triade-Borderline te versterken.

### Profiel:

- Je bent ervaringsdeskundige/lotgenoot
- Je hebt inzicht in je eigen problematiek en kunt voldoende afstand nemen
- Je bent al enige tijd stabiel
- Je hebt visie en bent creatief
- Een pro-actieve houding
- Meedenken en mede-organiseren van informatie dagen/landelijke dagen
- Je kunt zowel goed zelfstandig als in teamverband werken
- Vergaderingen om de 7 à 8 weken bijwonen (in Utrecht)
- Beschikking over een computer met internet

Wil jij als vertegenwoordiger van Stichting Borderline in Triade-Borderline deelnemen en voldoe jij aan bovenstaand profiel?

Stuur dan een sollicitatie aan:

Stichting Borderline, Oudegracht 36

3511 AP Utrecht

Of per e-mail:

h.dejong@ggnet.nl

kavita@stichtingborderline.nl

Je sollicitatie zal binnen de Triade-Borderline besproken worden en bij geschiktheid zul je worden uitgenodigd voor een gesprek.

Meer informatie via:

[www.triade-borderline.nl](http://www.triade-borderline.nl) of

[www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl)

## Hoofdredacteur Nieuwsbrief

### Taken en profiel:

- Je hebt zin om een relatief nieuw en groen redactioneel team te ondersteunen en te begeleiden
- Je hebt affiniteit met de doelgroep en kunt werken met lotgenoten
- Je bent bereid om vier keer per jaar te vergaderen in Utrecht
- Je vindt het leuk om zelf ook redactionele bijdragen te leveren aan de nieuwsbrief, zoals interviews, verhalen en verslagen
- Je bent een teamplayer, maar weet wel wanneer je leiding moet geven
- Je hebt een goede beheersing van de Nederlandse taal in woord en geschrift
- Je hebt kennis van Microsoft Office (ook 2007)
- Je kunt zelfstandig werken
- Je bent in het bezit van een PC met internet

## Algemeen Bestuurslid

### Vrijwilliger Kantoor Utrecht

- Maandag en/of woensdag beschikbaar zijn
- Donateuradministratie bijhouden in Excel 2007
- Beantwoorden van de lotgenotentelefoon
- Beantwoorden van (lotgenoten-) mail
- Bestellingen verwerken
- Overige lichte administratieve werkzaamheden
- Maandelijks kantoorvergadering bijwonen

### Functie eisen:

- Kennis van Microsoft Office (2003 en 2007)
- Goede beheersing van Nederlandse taal in woord en geschrift
- Voldoende afstand hebben van eigen problematiek
- Op redelijke reisafstand van Utrecht wonen

Voor meer vacatures of informatie, zie ook [www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl)