

# Trainingshandleiding met training: Eet- en leefstijl bij Borderline

Training door naasten & vrijwilligers aan ervaringsdeskundigen met (verschijnselen van) Borderline

## Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Doel van de training
3. Uitgangspunten voor de trainer
4. Benodigheden voor de training
5. Opzet van de training
6. De training: Eet- en leefstijl bij Borderline
7. Evaluatie
8. Bijlage: Achtergronden bij Slaap en Borderline Persoonlijkheidsstoornis



## 1 Inleiding

Deze training is ontwikkeld voor naasten en vrijwilligers die mensen met verschijnselen van Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS) ondersteunen.

## 2 Het doel van de training

Het doel van de training is om het proces te faciliteren waarin iemand zelf weer ruimte ervaart om te bewegen richting een gezondere eet- en leefstijl (E&L)

Gedrag wordt in deze training benaderd als een manier om met innerlijke spanning om te gaan. Door te herkennen wat er onder gedrag speelt, ontstaat de kans zelf een reactie te kiezen. Dat helpt om spanning in contact te verminderen en maakt het makkelijker voor iemand om zelf keuzes te maken.

De training bestaat uit twee bijeenkomsten van elk 90 minuten en is zo opgebouwd dat een trainer deze direct kan uitvoeren op basis van deze handleiding.

## 3 Uitgangspunten voor de trainer

Als trainer is je rol om

- begrip te vergroten
- ruimte te laten aan wie ervoor kiest iets te delen
- te zorgen voor een veilige sfeer.

Je faciliteert interactie, stiltes zijn welkom en je sluit aan bij wat zich aandient. Je voorbeeldgedrag is cruciaal. De manier waarop jij spreekt en reageert, is onderdeel van de training. Je let op dat iedereen evenveel ruimte voor inbreng krijgt.

Je hebt geen ervaring nodig om de training te verzorgen voor de doelgroep, alleen betrokkenheid. Ter ondersteuning van onervaren trainers:

- wordt de letterlijke tekst gegeven om de training en interactie uit te kunnen voeren. De letterlijke tekst is telkens cursief.
- Staan de aandachtspunten voor de flow van de training telkens tussen [ vierkante haken ]
- Kan de training worden gegeven nadat deze handleiding volledig door is genomen
- Kunnen dan ook de omschreven voorbereidingen en benodigheden worden georganiseerd

## 4 Benodigheden voor de training

- een uitnodigende gespreksruimte voor maximaal 6 á 7 mensen, inclusief trainer
- koffie, thee, koekjes, fruit
- 8 a4 formaat flap per persoon
- veel kleuren stiften
- 8 notitieblokken, 1 per persoon
- 8 pennen, 1 per persoon
- Ruimte op de muren om de flaps op te hangen
- Plakband
- Wifi
- Wachtwoord van de wifi in beeld op tafel
- Smartphones per persoon
- Link naar de zelftest
- 8 geprinte evaluatie a4-tjes (is blz. 7 van deze trainingshandleiding)

## 5 Opzet van de training

De training bestaat uit twee bijeenkomsten van 90 minuten. In elke bijeenkomst is er 10 minuten pauze.

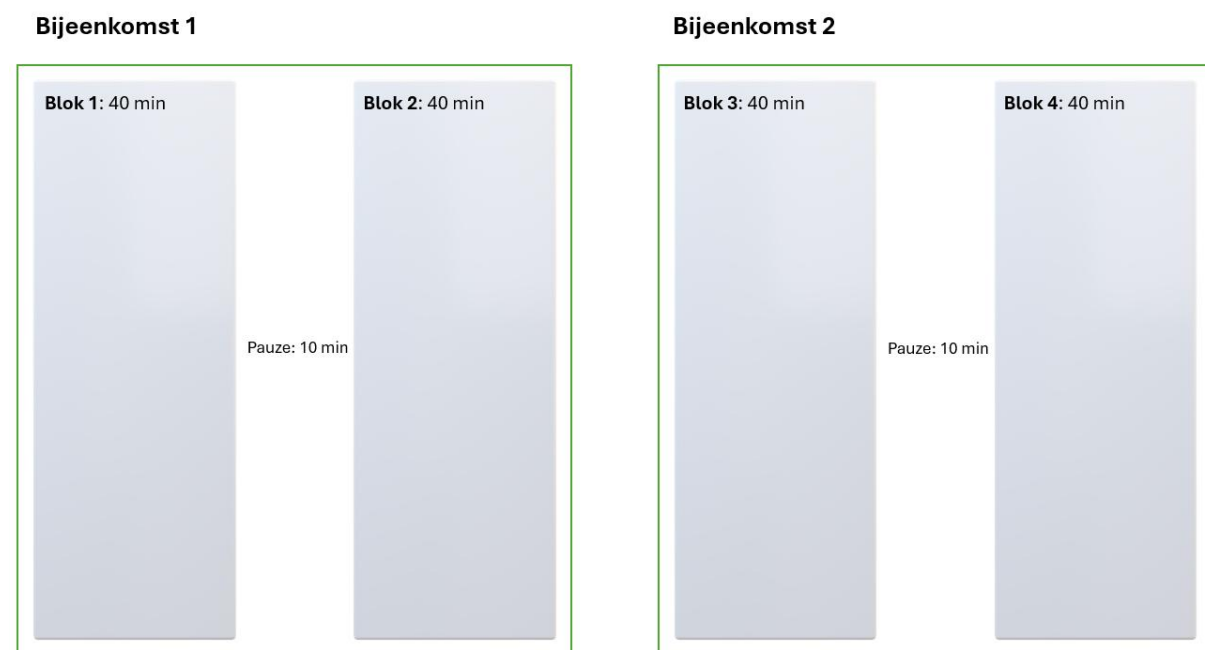
Effectief zijn er dus 4 blokken van 40 minuten. Het is aan de planning van de trainer om vooraf aan de ervaringsdeskundigen de planning door te geven. Voor het werken met de inhoud van de eerste bijeenkomst, is het aan te raden om tussen bijeenkomst 1 en bijeenkomst 2 minimaal een dag en maximaal een week te laten.

Elk blok start met de verheldering van het kader en draait daarna om herkenning en interactie in de groep, naar aanleiding van inbreng.

Er vindt weinig kennisoverdracht plaats. Het maken van de Zelftest zorgt voor de afbakening van het onderwerp E&L binnen Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS).

De wisselwerking tussen slaap als onderdeel van eet- en leefstijl binnen BPS wordt kort uitgelegd in bijeenkomst 2 blok 1

### Het overzicht van de trainingsopzet:



## 6 De training: Eet- en leefstijl bij Borderline

### Blok 1 – 40 min

#### 10 min:           Ontvangst

*Welkom. Fijn dat jullie er zijn. Pak gerust wat te eten en drinken. Om .. : .. u is er pauze.*

#### 10 min:           Opening

*Misschien heb je gemerkt dat op socials en in het nieuws meer aandacht komt voor eet- en leefstijl. Stichting Borderline wilde weten hoe eet- en leefstijl juist voor mensen met (verschijnselen van) BPS werkt. Deze training is gemaakt met hulp van ervaringsdeskundigen en naasten, om elkaar zo goed mogelijk tot steun te kunnen zijn door elkaar te begrijpen.*

*Omdat E&L een belangrijke rol spelen bij een gezond leven leiden, wilde Stichting Borderline hier in het bijzonder de aandacht aan geven. Naast deze training is op de site ook een e-learning, een zelfzorgmodule en een zelftest te vinden op de site.*

*De training gaat over begrijpen wat er vanbinnen speelt en hoe dat eet- en leefstijl keuzes beïnvloedt. Andersom werkt het ook, wat je doet met je manier van eten en leven, maakt uit voor hoe je je voelt. De training gaat niet over wat er zou moeten. Zullen we afspreken dat wat we hier delen met elkaar alleen onder ons blijft?*

*Als trainer ben ik er om met jullie samen dit onderwerp te ontdekken. Ik ben geen deskundige, ik heb geen oplossingen. Ik ben er omdat ik het een belangrijk onderwerp vind en er graag met jullie het gesprek over open.*

*Soms is praten handig, soms is iets afbeelden prettig. Voor iedereen is er een eigen flap en er zijn veel stiften. Je mag de flap al pakken en ophangen, na afloop kun je hem meenemen als je wilt.*

#### 15 min:           Motivatie voor deelname

*Ik ben benieuwd wat maakte dat je wilde deelnemen aan deze training over eet- en leefstijl bij BPS. Dadelijk nodig ik jullie uit daarover iets in deze groep te delen, als je dat fijn vindt, het hoeft niet.*

*Graag vertel ik aan jullie waarom ik wilde meedoen als trainer. Dat is omdat ...*

[ deel hier je eigen aanleiding om trainer te zijn, ondersteund met een afbeelding op jouw flap ]

*Mijn vraag aan jou is nu: wat maakte dat jij wilde deelnemen aan deze training? Als je het fijn vindt, neem even de tijd, je mag het ook vertellen aan de hand van een tekening.*

#### 5 min:           Inhoud eet- en leefstijl, specifiek bij BPS

*Dank je wel voor het delen. We merken zowel verschillen als overeenkomsten.*

*Eet- en Leefstijl bij ervaringsdeskundigen met BPS is makkelijk verder te ontdekken via de zelftest.*

[ deel de link van de zelftest ]

*Wie heeft die al eens ingevuld? Wie nog niet in de gelegenheid geweest? Graag nodig ik de anderen ook uit hem in te vullen.*

*Voor we pauze gaan houden aan iedereen de vraag: wat blijft je bij / of herinner je nog over jouw eet- & leefstijl in combinatie met BPS, na het maken van de zelftest?*

*Wie wil mag de zelftest ook eventueel opnieuw doen. Het kost 5 minuten. Maak screenshots van de resultaten.*

*Je mag je antwoord na de pauze delen, gebruik je flap als je dat wilt .*

### Pauze – 10 min

## Blok 2 – 40 min

### 5 min:            **Settelen na de pauze**

Let op welke onderwerpen en sfeer er spelen, geef er bij de interactie ruimte aan als het over E&L bij BPS gaat.

Maak de groep weer een geheel door te zeggen:

### 15 min:            **Wat je blijft na de zelftest**

*Welkom terug. Zit iedereen weer comfortabel? Pak thee of koffie wanneer je wilt.*

*Ik ving daarnet al een paar dingen op: [ deel, zonder namen te noemen, welke onderwerpen je hoorde ]*

*Wie dat wilde heeft nu de zelftest gemaakt. Wat is je bijgebleven, dat echt gaat over jouw leven?*

[ bij geen interactie: spreek complimenten uit over flaps als er getekend is OF neem je eigen verhaal van de start verder ]

[ laat de aanwezigen vertellen over wat hen bijbleef, zorg voor een goede verdeling van de aandacht ]

### 15 min:            **Waar wil je aandacht aan besteden**

*Dank voor het delen allemaal. Er is veel onderlinge herkenning.*

*Twee nieuwe vragen aan jullie: tussen nu en de volgende bijeenkomst zitten X dagen.*

- *Aan welk onderwerp op gebied van Eet- en Leefstijl zou jij in die tussenliggende tijd aandacht willen besteden?*
- *Hoe wil je er aandacht aan besteden?*

*Als je het fijn vindt, praat er even over met elkaar. Je mag je antwoorden weer opschrijven of uit tekenen.*

*Ik houd de tijd wel in de gaten voor we om ... : ... u gaan afronden*

[ loop geïnteresseerd rond en geef veilige aandacht ]

### 5 min:            **Antwoorden delen**

*Voor we dadelijk naar huis gaan, ben ik benieuwd naar jullie antwoorden. Wie wil er wat delen?*

[ noem wat je hebt gehoord en ziet op de flaps ]

[ let op dat er inhoudelijke antwoorden op de twee vragen worden gedeeld, stuur hier evt. vriendelijk en veilig op bij door ze nog eens te herhalen ]

*Zijn er misschien ook nog vragen?*

[ luister de vragen uit, faciliteer antwoorden van aanwezigen aan elkaar. Doe dit tot de vragen op zijn. ]

### **Afsluiting**

*Als er geen verdere vragen meer zijn... Neem je aantekening of flap mee of maak er een foto van, zodat we de volgende keer verder kunnen waar we waren gebleven.*

*Dankjewel voor je inbreng en aanwezigheid! Tot ... !*

## **Blok 3 – 40 min**

### **Ontvangst en hoe is het – 10 min**

*Welkom terug. Fijn dat jullie er zijn. Pak gerust wat te eten en drinken. Om .. : .. u is er pauze.*

[ spreek eventuele verandering aan de groep uit (bijv. afwezig) en licht toe ]

*Ik ben benieuwd hoe het is, na de vorige bijeenkomst. Wil iemand al iets delen?*

[ geef iedereen kort de gelegenheid iets te delen, als er niets komt, deel dan zelf hoe je de vorige keer ervoer en het nu weer oppakt, als bruggetje naar de inhoud / Opening ]

### **Opening, hoe ging het aandacht besteden aan Eet- en leefstijl – 10 min**

*De vorige keer hebben we het gehad over onze redenen om bij deze training te zijn en hoe eet- en leefstijl en BPS elkaar in jouw leven beïnvloeden. De zelftest heeft daarbij misschien geholpen en je hebt nog stilgestaan bij twee vragen,*

- *Aan welk onderwerp op gebied van Eet- en Leefstijl zou jij in die tussenliggende tijd aandacht willen besteden?*
- *Hoe wil je er aandacht aan besteden?*

*We hebben daar toen onderling over gesproken, misschien heb je iets opgeschreven voor je zelf of op de flap uitgetekend. Nu ben ik benieuwd: hoe is het aandacht besteden gegaan?*

### **Inhoud binnen eet- en leefstijl, slaap bij BPS – 15 min**

*Dank je wel voor het delen. Jullie uitwisseling brengt telkens nieuwe ideeën.*

*Er is één belangrijk onderwerp, dat bij leefstijl een grote rol speelt: slaap. Dat is meteen een bijzondere rol, want slaap beïnvloedt hoe je je voelt en dat beïnvloedt weer hoe je slaapt.*

*Ik ben benieuwd naar twee dingen en neem even de tijd om het eerst voor jezelf na te gaan:*

### **Vorbereiding op pauze en laatste blok – 5 min**

*Mooi om te zien hoe het onderwerp leeft, na de pauze gaan we er over uitwisselen met elkaar. Als je wilt, zet voor het gemak even je belangrijkste ontdekkingen over jouw leven en slaap op een rijtje.*

## **Pauze – 10 min**

## **Blok 4 – 40 min**

### **Settelen na de pauze – 5 min**

Let op welke onderwerpen en sfeer er spelen, geef er bij de interactie ruimte aan als het over E&L bij BPS gaat.

Leid de aandacht in de groep weer naar de inhoud door te zeggen:

### **Interactie – 15 min**

*Welkom terug. Zit iedereen weer comfortabel? Pak thee of koffie wanneer je wilt.*

*Ik ving daarnet al een paar dingen op die gingen over slaap bij BPS:*

[ deel, zonder namen te noemen, welke onderwerpen je hoorde ]

*Wie mag ik uitnodigen iets over slaap te delen naar aanleiding van de vragen voor de pauze:*

- *hoe is slaap bij jou van invloed op je eet- en leefstijl?*
- *Wat heb jij ontdekt waardoor je beter slaapt?*

[ rond dit deel af door een korte samenvatting op inhoud te geven, waarbij elke aanwezige aandacht krijgt ]

### **Verdere hulp of doorklikken en trots – 15 min**

Als we terugkijken dan hebben we al veel besproken: wat eet- en leefstijl voor jou is, waar je aandacht aan hebt besteed en hoe, maar ook wat in jouw leven de invloed is van slaap. Sommige dingen zijn nog onbesproken

Ik ben nu benieuwd naar twee dingen:

- De zelftest gaf resultaten naar aanleiding van jouw antwoorden, zie ook de screenshots. Waar zou je op willen doorklikken?
- Terugkijkend naar alles wat we hebben besproken, wat in je eet- en leefstijl maakt je trots op jezelf?

*Als je het fijn vindt, praat er even over met elkaar. Je mag je antwoorden weer opschrijven of uit tekenen.*

*Ik houd de tijd wel in de gaten voor we om ... : ... u gaan afronden*

[ loop geïnteresseerd rond en geef veilige aandacht ]

### **Antwoorden delen – 5 min**

*Voor we dadelijk naar huis gaan, ben ik benieuwd naar jullie antwoorden. Wie wil er wat delen?*

[ noem wat je hebt gehoord en ziet op de flaps ]

[ let op dat er inhoudelijke antwoorden op de twee vragen worden gedeeld, stuur hier evt. vriendelijk en veilig op bij door de twee vragen nog eens te herhalen ]

### **Evaluatie en afsluiting**

*Dan sluiten we nu deze training af. Neem je aantekening of flap mee of maak er een foto van, je hebt er goed aan gewerkt en het gaat over jouw leven.*

*Mijn laatste vraag aan jullie gaat over jouw reactie op deze training: zou je de evaluatie willen invullen? Je mag anoniem antwoorden en het blad dadelijk bij de deur leggen.*

[ deel rondlopend evaluatie-a4-tjes uit, maak oogcontact, geef een hand en zeg: ]

*Veel dank voor je inbreng en aanwezigheid.*

[ Geef nu verder privacy aan de aanwezigen door op afstand wat op te ruimen ]

[ Maak foto's van de evaluaties en mail deze naar: [stichting@stichtingborderline.nl](mailto:stichting@stichtingborderline.nl) ]

## 7 Evaluatie

Wat neem je mee uit deze training?

---

---

Wat hielp jou het best?

---

---

Wat kan beter?

---

---

Ik voelde me veilig in de groep



De training was duidelijk voor mij



De oefeningen hielpen mij



Ik kan iets gebruiken in mijn dagelijks leven



## 8 Bijlage

### Achtergronden bij Slaap en Borderline Persoonlijkheidsstoornis

essentie uit artikel:

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2021 M. Lancel et al. (Red.), Slaapstoornissen in de psychiatrie, [https://doi.org/10.1007/978-90-368-2524-5\\_17](https://doi.org/10.1007/978-90-368-2524-5_17)

Er bestaat een duidelijke, maar nog onvoldoende onderzochte relatie tussen slaapstoornissen en persoonlijkheidsstoornissen, met name de borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS).

Bij BPS komen slaapproblemen zoals moeite met inslapen, doorslapen en nachtmerries veel voor. Objectief onderzoek laat zien dat de slaap van deze patiënten anders verloopt: minder diepe slaap, sneller in de REM-slaap en een onrustiger slaappatroon. Ook verstoringen in het dag-nachtritme komen vaker voor.

De kern van BPS is emotiedysregulatie: heftige emoties die moeilijk te reguleren zijn. Slaap speelt juist een cruciale rol in het verwerken en dempen van emoties, vooral tijdens de REM-slaap. Wanneer die slaap verstoord is, worden emoties minder goed verwerkt. Hierdoor blijven negatieve gevoelens sterker aanwezig, wat leidt tot meer prikkelbaarheid, impulsief gedrag en stemmingswisselingen overdag.

Er ontstaat zo een vicieuze cirkel: slechte slaap versterkt BPS-klachten, en deze klachten verstoren op hun beurt weer de slaap. Nachtmerries spelen hierin een extra rol, omdat ze emoties opnieuw activeren en de slaap verder fragmenteren.

Behandeling richt zich momenteel vooral op psychotherapie voor BPS (zoals DGT, schematherapie en MBT), eventueel aangevuld met slaapinterventies zoals cognitieve gedragstherapie voor insomnie. Hoewel een geïntegreerde aanpak logisch lijkt, is hier nog weinig onderzoek naar gedaan.

De belangrijkste conclusie: slaap is geen bijzaak, maar waarschijnlijk een centrale factor in het ontstaan en in stand houden van klachten bij BPS, en verdient daarom een expliciete plek in behandeling.

