



KITTY VAN DER HEIJDEN

BORDERLINE BELEVENISSEN

Ervaringen van mensen met borderline
én hun naasten

HOGREFE



Borderline *belevissen*

Ervaringen van mensen met
borderline en hun naasten

Kitty van der Heijden

Inhoud

1	Inleiding	9
	Impact op naastbetrokkenen	10
	Ervaringen delen	11
	Indeling van de hoofdstukken	12
2	Introductie van de ervaringsdeskundigen	13
	Geïnterviewden met borderline	14
	De naastbetrokkenen	15
	De professionals	18
3	Over de borderline persoonlijkheidsstoornis	21
	De diagnose borderline	22
	Risicofactoren bij het ontstaan van borderline	23
	Zijn er meer vrouwen dan mannen met borderline?	24
	Herkennen van borderline	26
	Stempel met negatieve lading	28
4	De symptomen in de praktijk	31
	Verlatingsangst	31
	Instabiele en intense persoonlijke relaties	33
	Instabiel zelfbeeld	35
	Impulsiviteit die zelfbeschadigend kan zijn	36
	Zelfverminking, zelfmoorddreigingen of zelfmoordpogingen	37
	Stemmingswisselingen	40
	Chronisch gevoel van leegte	42
	Intense woede	42
	Dissociatieve verschijnselen of paranoïde ideeën	45

5	Het verhaal van Renske	49
6	Behandeling	57
	Professionals over behandeling	57
	Wisselend succes van therapie	61
	Betrokkenheid van naasten	65
	Behandeling weigeren	68
	Medicatie als onderdeel van de behandeling	69
7	De gevolgen voor naasten	71
	Op je tenen lopen	71
	Wantrouwen	72
	Isolatie	73
	Moeite met intimiteit	74
	Moeite met conflicten	75
	Gevoelens wegstoppen	75
	Anders houden van	76
8	Het verhaal van Iris	81
9	Kinderen van ouders met borderline	89
	Opgroeien met borderline	90
	Volwassen kinderen van ouders met borderline	94
	Angst om zelf borderline te krijgen	98
10	Wat je kunt doen: tips voor naastbetrokkenen	99
	Verdiep je in borderline	100
	Zoek hulp	101
	Stel duidelijke grenzen	102
	Voorkom escalatie van discussies	107
	Vat opmerkingen niet persoonlijk op	112
	Stel niet te hoge eisen	115
	Neem verantwoordelijkheden niet over	117
	Zorg voor een netwerk	120
	Vermijd de rol van hulpverlener	121

Zorg goed voor jezelf	122
Zoek contact met lotgenoten	124
Wees transparant	125
Kijk naar de positieve kanten en momenten	126
11 Het verhaal van Richard	131
12 Contact verbreken	139
13 Meer informatie	143

1

Inleiding

‘Mensen konden niets tegen mij zeggen of ik ontplofte al. Ik vond alles te erg, alles was te confronterend, ik voelde me overal schuldig over.’
(Christina)

Op plezierige en nare gebeurtenissen reageren onze hersenen met emoties. We voelen angst, blijdschap, boosheid, verdriet of afschuw. Ook ons lichaam reageert, met gezichtsuitdrukkingen of een oplopende hartslag. Emoties laten ons weten dat er iets gebeurt wat belangrijk voor ons is. Tot op zekere hoogte kunnen we die gevoelens zelf in goede banen leiden. Dat is zeker bij negatieve emoties heel prettig. Als we boos zijn kunnen we even afstand nemen om te beoordelen of er wel echt reden is om boos te zijn. We gaan even iets anders doen om te ontspannen en de aandacht af te leiden van de boosheid. Of we verplaatsen ons in degene op wie we boos zijn om de andere kant van het verhaal te zien. Dit zijn voorbeelden van *emotieregulatie*: we herkennen onze emoties en weten hoe we die gevoelens beheersbaar houden. Leren om je emoties te reguleren is onderdeel van een gezonde emotionele ontwikkeling.

Mensen met de borderline persoonlijkheidsstoornis hebben grote moeite met het reguleren van hun emoties. Ze ervaren emoties veel heftiger dan anderen en weten niet hoe ze die gevoelens onder controle kunnen krijgen – ze worden er door overspoeld. Het is een chaos in hun hoofd, een wirwar van gedachten en gevoelens die heen en weer slingeren tussen blijdschap en verdriet, euforie en leegte. Als een intens gevoel net

een beetje begint te zakken, gebeurt er weer iets nieuws. Dat zorgt voor oplopende spanning. Doordat ze niet weten hoe ze die spanning op een gezonde manier kwijt kunnen raken, kiezen mensen met borderline bewust of onbewust voor oplossingen waarmee zichzelf juist in de problemen brengen, zich pijn doen of anderen kwetsen.

In Nederland lijden naar schatting 150.000 tot 200.000 mensen aan borderline. De *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM, versie IV), een handboek voor psychische stoornissen, omschrijft borderline als een diepgaand patroon van instabiliteit in intermenselijke relaties, zelfbeeld en emoties, en van duidelijke impulsiviteit, beginnend in de vroege volwassenheid en tot uiting komend in diverse situaties. Het patroon van instabiliteit is langdurig en moeilijk te veranderen. De stoornis zorgt voor allerlei problemen in het dagelijks functioneren, vooral in de omgang met anderen. Relaties met familie, vrienden of een partner verlopen chaotisch. Een periode van grote toewijding en veel contact kan plotseling omslaan naar afstand of diepe haat. Mensen met borderline denken zwart-wit: iemand is geweldig of waardeloos. Ze reageren onvoorspelbaar en impulsief. In een opwelling kunnen ze hun baan opzeggen of extreem veel geld uitgeven. Ze zijn gevoelig voor verslaving. Mensen met borderline beschrijven hun leven als ‘vastzitten in een achtbaan in het donker’: je hebt geen idee welke kant je nu weer op geslingerd wordt. Ze zijn de greep op hun leven kwijt.

Impact op naastbetrokkenen

‘Ik weet heel goed wat het gedrag van iemand met borderline teweeg kan brengen, wat voor heftige impact dit heeft op het leven van mensen eromheen. Ze raken gefrustreerd, angstig en verdrietig. Ik weet als geen ander hoe dat voelt.’ (Christina)

Ook de mensen in de directe omgeving van iemand met borderline hebben te maken met de gevolgen van de stoornis. Ze worden geconfronteerd met onvoorspelbaar gedrag, woede-uitbarstingen of zelfmoorddreigementen. Een dochter die haar moeder met borderline

bezoekt doet dit met pijn in haar buik: het kan heel gezellig zijn, maar ze kan ook een scheldpartij over zich heen krijgen waarbij haar moeder roept dat ze nergens voor deugt. Ouders zijn bezorgd om hun kind, die plotseling haar huis en baan opzegt, criminele vrienden krijgt en drugs gebruikt. Na een geweldig begin van een nieuwe relatie slaat je partner opeens om als een blad aan een boom en kun je niets meer goed doen.

Het gedrag van iemand met borderline is voor de omgeving vermoeiend en verontrustend. Het zorgt voor veel onmacht en frustratie. Emotioneel raken ze uitgeput. Familie, vrienden en partners zeggen: iemand met borderline in je omgeving, dat vreet energie. Als je niet oppast, ga je er zelf aan onderdoor. Een moeder met twee dochters met borderline vertelt: ‘Zij hebben borderline, maar wij als ouders *krijgen* het.’ Dit boek is daarom niet alleen geschreven voor mensen met borderline, maar ook voor de mensen in de directe omgeving.

Ervaringen delen

Wat kun je doen om je staande te houden? Mensen met borderline kunnen een behandeling volgen waarmee ze weer greep krijgen op hun emoties en hun leven. Ook naastbetrokkenen kunnen veel doen om het dagelijks leven prettiger te maken. Eerlijk zijn, grenzen stellen en proberen te begrijpen wat de ander doormaakt. Of even afstand nemen en de ander zelf de problemen laten oplossen.

Omgaan met borderline is een proces dat veel van beide partijen vraagt. Ervaringen van anderen kunnen daarbij helpen. De ervaring van mensen die borderline hebben en daarmee hebben leren omgaan of van mensen die dichtbij iemand met borderline staan. Want ook al zijn mensen met borderline heel verschillend en is elke gezinssituatie of relatie weer anders, de verhalen laten ook veel overeenkomsten zien. Die herkenning kan troost bieden, en anderen kunnen ervan leren. Ook de ervaring van hulpverleners of therapeuten geeft inzicht. Dit boek wil de lezer dan ook deelgenoot maken van borderline-ervaringen vanuit drie perspectieven: degene met borderline, de naastbetrokkene en de professional.

Indeling van de hoofdstukken

Uit de interviews met mensen met borderline, naastbetrokkenen en professionals zijn fragmenten geselecteerd die vervolgens thematisch zijn samengevoegd. Deze opzet maakt het eenvoudig voor de lezer om ervaringen over een specifiek onderwerp te vinden. Daarnaast is de combinatie van gezichtspunten interessant. Het ervaringsverhaal van een moeder over de zelfmoordpogingen van haar dochter is misschien herkenbaar voor andere ouders. De andere kant van het verhaal is dat van de dochter, die vertelt over haar motieven voor haar zelfmoordpoging. Haar uitleg vergroot het inzicht in wat er omgaat in het hoofd van mensen met borderline en waarom zij bepaalde keuzen maken.

In hoofdstuk 2 worden de geïnterviewden geïntroduceerd. Daarna volgen de interviewfragmenten, die zijn geordend in zeven hoofdstukken: de borderlinestoornis (hoofdstuk 3), de symptomen (hoofdstuk 4), de behandeling (hoofdstuk 6), de gevolgen voor naasten (hoofdstuk 7), kinderen van ouders met borderline (hoofdstuk 9), tips voor naastbetrokkenen (hoofdstuk 10) en ten slotte het verbreken van het contact (hoofdstuk 12). Deze hoofdstukken worden afgewisseld door verhalen van mensen met borderline of van naastbetrokkenen. Deze verhalen maken duidelijk dat leren omgaan met borderline vaak een langdurig proces is. Zo is in hoofdstuk 5 te lezen hoe Renske, een jonge moeder met borderline, pas na jaren de juiste diagnose en behandeling kreeg. In hoofdstuk 8 komt Iris aan het woord, die twee dochters met borderline heeft. Haar verhaal illustreert hoe borderline een gezin volledig kan beheersen. In hoofdstuk 11 vertelt Richard over zijn stormachtige relatie met een vrouw met borderline. Zijn verhaal is typerend voor veel partners: een relatie die verslavend is, met een steeds terugkerend patroon van een geweldige *rush* en daarna de neerwaartse spiraal. Hoofdstuk 13 ten slotte bevat informatie over de organisaties waar de geïnterviewde professionals werkzaam zijn en diverse websites die door de geïnterviewden worden genoemd.

Snelle stemmingswisselingen, woedeaanvallen en een allesoverheersende angst dat de mensen die ze liefhebben bij hen weggaan. Impulsieve beslissingen, zelfmoordgedachten en het gevoel de controle compleet kwijt te raken. Voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis is het leven een emotionele achtbaan, elke dag weer.

De sterke wisselingen in gedachten, stemmingen en gedrag hebben echter niet alleen grote impact op het dagelijkse leven van mensen met borderline zelf. Ook anderen - en zeker hun directe omgeving - ervaren de gevolgen van hun onvoorspelbare en soms explosieve gedrag. Zoals Iris, moeder van twee dochters met borderline, het verwoordt:

'Ik zeg weleens: zij hebben borderline, maar wij krijgen het... Wij gaan verplicht mee met alle pieken en dalen.'

Hoe is het om borderline te hebben? En hoe is het om samen te leven met iemand met borderline?

Voor Borderline belevenissen heeft Kitty van der Heijden mensen met borderline en hun naasten geïnterviewd. Hun eerlijke antwoorden schetsen zonder uitzondering een aangrijpend beeld van een leven vol pieken en dalen. Met veel frustratie en verdriet, maar soms ook met intense en mooie momenten. De indrukwekkende ervaringsverhalen bieden niet alleen herkenning en troost, maar bevatten ook tips om met borderline om te gaan. Zowel voor mensen met borderline, als voor hun dierbaren en naastbetrokkenen.

KITTY VAN DER HEIJDEN studeerde psychologie en communicatiewetenschap aan de Universiteit van Amsterdam en werkt als freelance arbeids- en organisatiepsycholoog.

ISBN 978 90 79729 41 8



9 789079 729418

WWW.HOGREFE.NL

HOGREFE

