

BORDERLINE

OVER DE GRENZEN



meis



//

MOEILIJKE WEGEN LEIDEN VAAK TOT PRACHTIGE BESTEMMINGEN

—

Voorwoord

Mens-wens is een praktijk in het aanbieden van hulp veelal op sociaal-emotioneel gebied. Opvallend is dat heel veel mensen die naar onze praktijk komen borderline hebben en daar vaak geen weet van hebben. Meestal komen ze met de hulpvraag om zich (weer) gelukkig te voelen en inzicht te verkrijgen waarom hun relaties vaak op de klippen lopen. We reiken hierin handvatten aan middels de Powertraining, coaching en relatiebemiddeling.

Dit e-book 'Borderline - over de grenzen' hebben wij geschreven voor eenieder die met borderline te maken krijgt, om te begrijpen waar het vandaan komt, maar ook hoe je er mee om kan gaan.

Inleiding

Wanneer je borderline gedrag hebt zal je herkennen, of herken je je partner, dat je heen en weer kan schieten in je stemmingen en gedragingen. Herken je dat je je soms heel leeg en eenzaam kunt voelen? Of juist dat je heel erg boos kan worden, onredelijk boos, omdat het niet gaat zoals jij het zou willen? Oftewel; kunnen je emoties snel en intensief veranderen? Heb je behoefte aan controle, iemand die meer dan 100% alleen voor jou gaat zodat je je geliefd en niet meer eenzaam voelt? Heb je weleens de neiging (gehad) jezelf pijn te willen doen zodat je de pijn in je hoofd niet voelt? Een grote kans dat je borderline gedrag vertoont en dat het leven voor jou, en je omgeving, zwaar kan vallen. Het is lastig om het uiterste van deze gevoelens en daardoor ook je gedragingen, in balans te krijgen. Echter wanneer je écht naar jezelf kan en wilt kijken dan zijn er absoluut mogelijkheden en handvatten om je leven meer en een stabielere vorm te geven. Wanneer je borderline gedrag hebt, is de buitenwereld anders dan de binnenwereld. Naar buiten toe kun je lachen, jezelf anders presenteren (presteren en laten zien dat je het goed voor elkaar hebt is extreem belangrijk) terwijl er binnen in je hoofd een “oorlog” gaande is. Ondanks dat het lijkt dat je het voor elkaar hebt en dat ook wilt laten zien, is het tegenovergestelde het geval. Hierdoor ervaar je een diepe leegte, want feitelijk kan niemand dicht bij je komen.

Dit E-book is een bundeling van belangrijke informatie die we, de afgelopen jaren, vergaard hebben over borderline. De informatie komt vanuit verschillende bronnen. Dit E-book is bedoeld als aanvulling voor de Powertraining, coaching en relatiebemiddeling. Haal eruit wat er voor jou uit te halen valt!

Wij wensen je veel leesplezier toe en een warme groet.

Team Mens-wens
Wilhelminadorp, 16-05-2017

Inleiding **4**

Borderline, wat is dat? **6**

Achtergrond
Het verloop
Neurologische verschillen
Herkennen, de grens, het gevoel
Oorzaken
Verslavingsgevoelig

Omgaan met Borderline **16** relaties

Borderline en Narcisme **28**

Kenmerken **30**

Hulp & behandeling **34**

Over Mens-wens **36**

Bronnen **39**

Contact **40**

Borderline, wat is dat?

De meeste mensen hebben zo hun eigenaardigheden. Wanneer iemands persoonlijke eigenschappen heel extreem of hinderlijk zijn voor de persoon zelf of voor anderen kan sprake zijn van een persoonlijkheidsstoornis. Mensen met een persoonlijkheidsstoornis hebben vaak hardnekkige problemen met zichzelf of met anderen en kunnen in andermans ogen vreemd gedrag vertonen. Op grond van dit gedrag blijken ze hiermee nogal eens de aandacht op zich te vestigen. Er zijn verschillende soorten persoonlijkheidsstoornissen. De borderline-stoornis is er één van. Alleen een deskundige kan bepalen of iemand een persoonlijkheidsstoornis heeft.

Eind jaren 30

De term borderline werd eind jaren 30 van de vorige eeuw voor het eerst gebruikt. In die tijd werden psychische stoornissen simpel gezegd onderverdeeld in psychoses (verwardheid) en neuroses (angst- en stemmingsstoornissen).

Borderline is eigenlijk een verzamelnaam die een aantal psychiatrische ziektebeelden vertegenwoordigt. Het ontstaan van de naam 'borderline' (ofwel grens) ligt in het feit dat borderline in eerste instantie werd gebruikt voor mensen die tussen een neurose en

psychose in zaten en in geen van deze beide categorieën in te delen waren voor de psychiatrische wereld. De borderline-patiënt heeft vaak symptomen van beiden en was daarom moeilijk in een hokje te plaatsen.

Na 1960

Lange tijd was er weinig aandacht voor borderline, tot het na 1960 opnieuw in de belangstelling kwam. Tegenwoordig wordt borderline ingedeeld bij de persoonlijkheidsstoornissen.

In 1980

In 1980 werd de aandoening opgenomen in het diagnostisch handboek van psychiaters, de Diagnostic Statistic Manual (DSM), als borderline persoonlijkheidsstoornis. In de dagelijkse praktijk wordt meestal gesproken van een borderlinestoornis of kortweg borderline. Het blijkt dat de medische wereld een steeds grotere afkeer krijgt van de begrippen borderline persoonlijkheidsstoornis en borderline syndroom, omdat deze te vaag en veelomvattend zijn en daarom is er een nieuwe term, die vaak wordt gebruikt voor deze persoonlijkheidsstoornis, en dat is de Emotionele Regulatiestoornis (ERS). Het zijn dus een aantal benamingen voor dezelfde persoonlijkheidsstoornis.

Achtergrond

Borderline komt vaak voor het eerst tot uiting tussen 18 en 25 jaar. Dit is een levensfase met grote veranderingen op het gebied van relaties, wonen, leren en werken. Vóór het 18e jaar kunnen de verschijnselen zich wel voordoen, maar is het moeilijk om borderline te onderscheiden van heftige puberteitsverschijnselen. Tussen het 20ste en 30ste levensjaar zijn de problemen doorgaans het heftigst. Bij een deel van de mensen met borderline nemen de verschijnselen na verloop van tijd wat af. Het verloop van de stoornis kan grillig zijn. In een levensfase met veel stress kunnen de klachten weer de kop op steken. Het is afhankelijk van de persoon zelf, de levensloop en de eventuele behandeling, hoe de klachten zich ontwikkelen. Een flinke groep

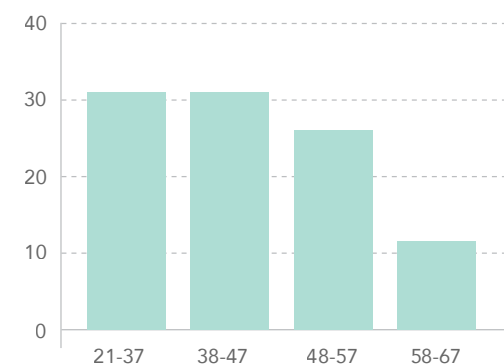
komt over de klachten heen; een andere groep leert met de verschijnselen omgaan. Sommigen houden veel last van borderline. De borderlinestoornis is geen zeldzame aandoening. Het is niet zeker hoeveel mensen last hebben van borderline, omdat de diagnose niet altijd gesteld wordt. Naar schatting lijden ongeveer 150.000 volwassenen in Nederland aan de stoornis. De diagnose wordt bij mannen minder vaak gesteld dan bij vrouwen. De klachten uiten zich bij mannen eerder in agressief gedrag en verslaving, en worden vaak niet herkend als borderlinestoornis. Daar komt bij dat vrouwen eerder hulp zoeken en waarschijnlijk kwetsbaarder zijn voor borderline.

≈1% LIJDT AAN BPS
Drie kwart is hiervan vrouw



Leeftijdverdeling van het percentage mensen met boderline-PS

Percentage met borderline (van 100%)



Bron: ten Have et al., 2016

70% HEEFT EEN VOORGESCHIEDENIS VAN SEKSUEEL MISBRUIK

46% IS ALS VOLWASSENE SLACHTOFFER GEWEEST VAN GEWELD (31% VERKRACHTING, 33% MISHANDELING DOOR PARTNER)

3/4 HEEFT ZICHZELF AL EENS MOEDWILLIG BESCHADIGD

IS ER LICHT AAN HET EINDE VAN DE TUNNEL?

TIJD ZAL HET LEREN



Verloop van borderline

Bij mensen met borderline lijkt er vaker sprake te zijn van remissie (niet meer voldoen aan bepaalde kenmerken) dan van daadwerkelijk herstel. Na het dertigste jaar treedt meestal wel een opmerkelijke stabilisering op. Het functioneren blijkt te verbeteren met het stijgen van de leeftijd na het ontstaan van de borderline-persoonlijkheidsstoornis of kenmerken. Het is daarbij echter onduidelijk of borderline-kenmerken zich al in de kindertijd kunnen manifesteren, maar het ontstaan op jonge leeftijd is een voorspeller van een snelle remissie of herstel op oudere of volwassen leeftijd of binnen 10 jaar. Zo blijkt 88% van de mensen met borderline 10 jaar na het ontstaan van de kenmerken hersteld te zijn.

“ BLIJVEN GELOVEN IN MIJZELF IS HET MOEILIKSTE
WAT ER IS NU KAN IK DE HELE WERELD AAN EN STRAKS IS HET MISSCHIEN
WEER GIGANTISCH MIS MAAR IK MOET HIER DOORHEEN HET MOET MIJ LUK-
KEN, HET MOET DE ANGST MAG MIJ NIET VERBLINDEN HOEVEEL PIJN HET
MIJ OOK DOET IK WIL KUNNEN LEVEN EN BELEVEN IK GA DE UITDAGING
AAN IK GA OP MEZELF VERTROUWEN HET IS TIJD OM DE ONBEKENDE WEG
IN TE SLAAN ”

positieve voorspellers van snel herstel of remissie:

- ↳ De afwezigheid van seksueel misbruik
- ↳ Geen familiegeschiedenis van middelenmisbruik
- ↳ Een goede loopbaan
- ↳ Het niet voldoen aan een cluster C persoonlijkheidsstoornis
- ↳ Laag scoren op neurotisch gedrag
- ↳ Hoog scoren op sociaal aangenaam gedrag



Neurologische verschillen

Op groepsniveau zijn er door middel van fMRI (2) structurele en functionele verschillen gevonden tussen mensen met en mensen zonder borderline persoonlijkheidsstoornis. In een meta analyse uit 2016 van 19 studies met in totaal 281 deelnemers vonden de onderzoekers bewijs voor hyperreactiviteit van de linker amygdala en een afgenomen activiteit in de dors laterale prefrontale cortex (dlPFC (3)). Tevens vond men bewijs voor een overlap tussen structurele en functionele verschillen, bijvoorbeeld een kleinere amygdala die hyperactief is in mensen met borderline

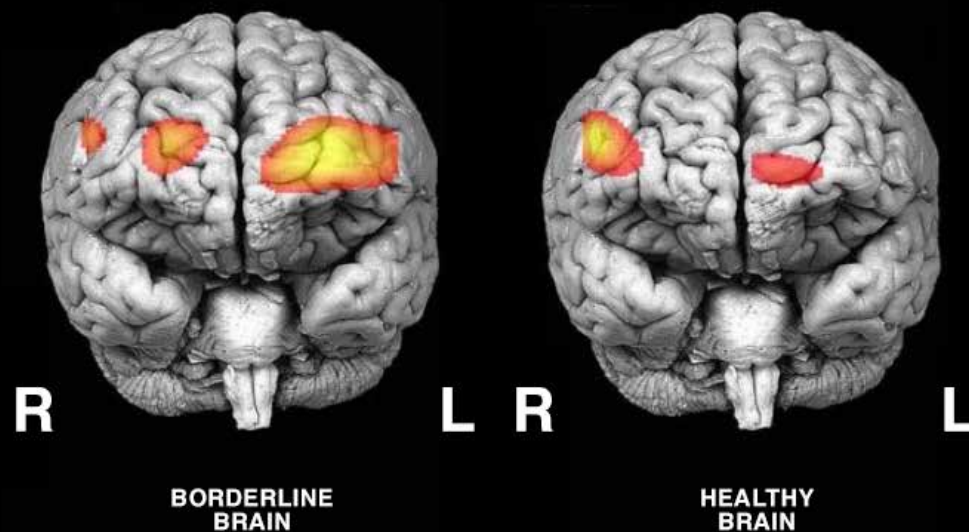
persoonlijkheidsstoornis.

Een belangrijke slag om de arm hier is dat de functionele en structurele bevindingen afkomstig zijn van onafhankelijke datasets. Deze bevindingen zijn in lijn met de emotieregulatie hypothese. Hierbij moet opgemerkt worden dat het

1 → gaat om correlatieve bevindingen op groepsniveau. Dit betekent dat er geen uitspraken gedaan kunnen worden over oorzaak-gevolgrelaties (bijvoorbeeld "borderline wordt veroorzaakt door hyperreactiviteit van de amygdala").

2 → fMRI geen diagnostisch instrument is voor een individu. Toekomstig onderzoek, bijvoorbeeld longitudinale studies en fMRI studies waarin structurele en functionele verschillen in het brein gelijktijdig bestudeert worden, zal verder licht moeten schijnen op de precieze rol van het brein in deze stoornis.

Scans die Borderline laten zien



<https://the-lifeof-a-borderline.tumblr.com/post/168230780989/what-makes-a-brain-borderline-the-diagram>

(1) Amygdala

Amygdala is het primitieve deel van de hersenen dat angst en agressie reguleert. In de algemene bevolking is het een vitaal hulpmiddel om te overleven; zelfs in de comfortabele, veilige, moderne stadstijden van de moderniteit, kunnen emoties levensreddend zijn.

Echter: hersenscans hebben aangetoond dat mensen met bps amygdala hebben die merkbaar kleiner zijn dan de algemene bevolking en mogelijk zelfs atrofie hebben ondergaan. Hoe kleiner de amygdala, hoe meer overactief het is. Dit betekent dat wanneer mensen met Borderline Persoonlijkheidsstoornis een emotie ervaren, zij dit intensiever doen dan de algemene bevolking, en de afkoelperiode veel langer duurt.

(2) fMRI

Met functionele MRI kan de plaats van hersenactiviteit bepaald worden. Er wordt een 3D-afbeelding van de hersenen gemaakt, waarbij te zien is waar en wanneer in de hersenen hersenactiviteit plaatsvindt. Als deze gebieden actief zijn, is er meer doorbloeding van zuurstofrijk bloed; met fMRI wordt dat afgebeeld.

(3) dlPFC

De DLPFC wordt verantwoordelijk geacht voor planning en hoger aspecten van gecontroleerd gedrag, zoals executieve functies, het 'monitoren' van gedrag, en het onderdrukken van ongewenst gedrag en motoriek.

Herkennen

Mensen met borderline zijn vaak spontaan en kunnen gemakkelijk contacten leggen. Daardoor kunnen ze heel succesvol, aantrekkelijk en sociaal over komen. Onderliggende angsten blijven zo verborgen. De stoornis gaat vaak gepaard met andere psychische problemen zoals depressie, angststoornissen, eetstoornissen, posttraumatische stress of drugs- of alcoholverslaving. Daardoor wordt de diagnose borderline niet snel gesteld. Daar komt bij dat de ene persoon met borderline erg expressief en impulsief is, terwijl de ander juist extreem introvert en depressief is.

De grens

Mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis verkeren op de grens van persoonlijkheidsstoornis en psychose. Zij hebben extreme wisselingen in hun gevoel, stemming en gedrag, zijn instabiel in het onderhouden van een beeld van zichzelf en in het onderhouden van relaties. Het gedrag is onvoorspelbaar en per definitie functioneren mensen met borderline persoonlijkheidsstoornis onder hun niveau. Herhaaldelijk kunnen zij zelfbeschadigende acties ondernemen, zoals snijden of krassen in de polsen of op meer verborgen plaatsen. Ook jezelf uithongeren (anorexia) of volop eten en weer uitspugen (boulimia) zijn voorbeelden van zelfbeschadigende acties.

Denk bij zelfbeschadigende acties ook aan drank- en drugsmisbruik of buitensporige seks. Soms vragen mensen met borderline op deze manier om hulp van anderen, uiten zij hun boosheid of proberen zij zichzelf ongevoelig te maken voor overweldigende of pijnlijke emoties. Aangezien mensen met borderline persoonlijkheidsstoornis zich enerzijds afhankelijk voelen en soms tegelijkertijd vijandigheid speelt, verlopen hun relaties vaak moeilijk. Soms storten zij zich in kortdurende intieme relaties, gaan vreemd en stellen overdreven vertrouwen in iemand die zij nauwelijks kennen. Soms weten zij niet goed hun eigen seksuele voorkeur.

**YOU CAN NOT IMAGINE
EXACTLY HOW MUCH
I HATE MYSELF**



BUITENSPORIGE
SEKS

Het gevoel

Van binnen voelen mensen met borderline persoonlijkheidsstoornis zich vaak leeg. Zij kunnen moeilijk een antwoord geven op de vraag: Wie ben ik? Vaak voelen zij letterlijk dat hun identiteit vervloeit met die van iemand anders. Iemand anders wordt als liefdevol en beschermend ervaren of juist helemaal als vijandig en bedreigend. Zij wisselen daarom nogal eens van vertrouwenspersoon. Zij beleven mensen in goed of slecht, wel zwart-wit denken genoemd. Er kunnen perioden van achterdocht zijn evenals droomachtige toestanden die op een psychose lijken en dissociaties worden genoemd. In zulke perioden is er wel bewustzijn van wat er gebeurt, maar men maakt toch geen deel van de wereld uit. Juist tijdens zulke momenten is men geneigd om zichzelf te beschadigen, ook kan men daarmee beginnen om zo'n dissociatie uit te lokken. Alles is er dan op gericht om er even niet te zijn, even niets te hoeven voelen. Anderen denken dan misschien dat iemand op het punt staat zelfmoord te plegen, maar dat is voor betrokkene iets heel anders. Overigens kunnen er van tijd tot tijd wel overwegingen in die richting aanwezig zijn. Zorgvuldigheid is dus altijd geboden.

Wanneer iemand impulsief en onberekenbaar is kan het zijn dat er meer aan de hand is. Mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis laten je soms maar de helft van hun leven zien. De andere helft krijg je pas te zien als het te laat is en de vriendschap voorbij is. Dat zij zich bijvoorbeeld chronisch leeg voelen zullen ze niet gauw vertellen. Dat zij kort geleden iemand helemaal in vertrouwen hebben genomen en daarna weer als een baksteen hebben laten vallen, ook niet. Opmerkelijk is echter dat wanneer je er direct naar vraagt je wel een eerlijk antwoord krijgt. Mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis zijn vaak niet zo goed in liegen. Maar ze kunnen je wel kwalijk nemen dat je ze een eerlijke vraag stelt. Hoewel zij trouw en eerlijkheid dus hoog in het vaandel hebben kunnen zij niet naar die standaard leven. Vaak spreken zij dan ook over zichzelf als niks waard, stom en lelijk. Het helpt niet dat je ze een compliment geeft. Zij kunnen daar met achterdocht op reageren.

Uit de praktijk

Soms blijft iemand weg zonder bericht te geven. Het kan zijn dat je je ongerust maakt en achteraf krijg je het vervelende gevoel dat het ook op één of andere manier de bedoeling was. Je kunt je dan gemanipuleerd voelen.

Pas op met dat te zeggen want iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis kan zich daardoor enorm beledigd en afgewezen voelen. En dat is een belangrijk kenmerk: de angst voor afwijzing en verlating. Het is vaak crisis bij mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis.



Oorzaken?

Over de oorzaken van de stoornis is veel geschreven en samenvattend zou men thans van mening zijn dat er sprake is van een biologische aanleg, die door ingrijpende gebeurtenissen naar boven kan komen. Deze (erfelijke) aanleg voor impulsiviteit ligt volgens sommige experts in het serotoninegehalte in de hersenen en heeft daarnaast enige andere vooral neurologische oorzaken. Deze kenmerken worden ook in één adem genoemd bij veel eetstoornissen en verslavingen en het is dan ook niet verwonderlijk dat veel borderline-patiënten hier mee te kampen hebben. ►

Serotonine

is een neurotransmitter met een overwegend inhiberende werking. Het is een tryptamine die invloed heeft op het geheugen, stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, seksuele activiteit en eetlust. Het speelt ook een rol bij de verwerking van pijnprikkels.

Neurologie

is het medisch specialisme dat zich bezighoudt met de diagnose en de behandeling van aandoeningen aan het zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg en perifere zenuwen) en de spieren, zowel bij kinderen als bij volwassenen.

Verslavingsgevoelig

Mensen met borderline hebben een grotere kans om verslaafd te raken aan genotmiddelen dan andere mensen. Erfelijkheid kan hierbij een rol spelen, maar ook de verschijnselen van borderline kunnen leiden tot gebruik van genotmiddelen. Sommige mensen met borderline gebruiken alcohol of kalmerende middelen om rustiger te worden (hasj en weed, slaap- en kalmeringsmiddelen); anderen grijpen naar pepmiddelen (speed, cocaïne) om zich minder leeg of somber te voelen. Genotmiddelen lijken dan een aantrekkelijke oplossing, maar ze kunnen de verschijnselen van de borderlinestoornis ook verergeren. Bovendien kan het gebruik ervan leiden tot verslaving, waardoor er een probleem bij komt.

De meeste mensen met borderline hebben een traumatisch verleden, waarbij men kan denken aan opgroeien in een ontwricht gezin, misbruik, verlies

van naasten of bijvoorbeeld emotionele verwaarlozing. Hierdoor hebben veel borderliners te maken met een hechtingsstoornis en kunnen zij derhalve moeilijk langdurige relaties aangaan, vanwege hun angst om in de relatie teleurgesteld te worden (het gevoel "weer" verlaten te worden zorgt ervoor dat ze moeite hebben mensen té dicht bij hun gevoelens te laten komen). Het gevaar dat degene met borderline hierdoor in een negatieve spiraal belandt is zeer groot, omdat hij/zij juist een grote behoefte heeft aan steun en contact, maar aan de andere kant de omgeving afschrikt door de gedragingen als gevolg van deze hechtingsstoornis en de daarbij behorende hevige stemmingswisselingen. Als de omstanders hierdoor afgeschrikt worden en het sociale leven rond degene met borderline wegvalt, wordt de kans op verval steeds groter.

Omgaan met borderline

Mensen met borderline die in een voor hem of haar negatieve stemming zit (verdrietig, woedend of depressief) heeft veel aandacht nodig. Doordat er een twijfel is of men zelf waardevol is, is er juist op dat moment van de omgeving bevestiging nodig dat dit zeker wel het geval is. Dit kan veel vergen van de omstander, omdat er op dat moment geen plaats is voor zijn gevoelens maar alleen voor die persoon die leidt aan borderline. Juist aan de omgeving klampt deze zich vast en de verlatingsangst maakt het extra moeilijk voor de omstander om grenzen te stellen en op sommige momenten ruimte voor zichzelf te scheppen. Degene die Borderline heeft en die problemen uitstort vraagt om aandacht die op dat moment nodig is (ook al zal er soms gezegd worden dat het alleen om het vragen van advies gaat).

De reden van de vraag om aandacht is het gevoel onbegrepen te zijn en erkenning van zijn/haar problemen. Probeer als omstander vooral niet te sussen of te zeggen dat het wel meevalt en dat er positiever tegen het leven aangekeken moet worden op zo'n moment, want dan ontstaat het gevoel niet begrepen te worden en zal degene met borderline de volgende

keer nog verder gaan in de vraag om aandacht om zodoende het gevoel te krijgen wél serieus genomen te worden.

De beste weg lijkt om medeleven te tonen en te beamen hoe rot de situatie is. Vraag of je iets kunt doen, zodat ze zich serieus genomen voelen. Op het moment dat hij/zij wat rustiger wordt kan 'samen' naar oplossingen worden gezocht.

Neem dus in alle gevallen de roep om aandacht WEL serieus, want anders kan degene met Borderline tien minuten later met opengesneden armen naast je staan.

Emotions are temporary states of mind. Don't let them permanently destroy you

HEALTHYPLACE.COM

BANG

ONZEKER
ONDERDANIG
HULPELOOS
AFGEKEURD
VERWARD

BLIJ

OPGEWONDEN
ENERGIEK
CREATIEF
HOOPVOL
VROLIJK

BOOS

HAATZAAIEND
EGOÏSTISCH
VIJANDIG
PIJN DOEN

VERDRIETIG

SCHULDIG
SCHAMEN
DEPRESSIEF
EENZAAM
VERVEELD
MOE

KRACHTIG

BELANGRIJK
GERESPECTEERD
GEWAARDEERD
BEWUST
TROTS

Relaties

Iemand die last heeft van borderline als persoonlijkheidsstoornis is qua gedrag nogal veranderlijk. Deze persoon past namelijk voortdurend zijn of haar uiterlijk en acties aan om anderen te behagen. Wel is er vaak een duidelijk patroon te herkennen in de rollen die ze achtereenvolgens aannemen. Dit patroon doorloopt verschillende stadia: die van de kwetsbare verleidster, de claimende partner, en de haatfase. Deze ontwikkeling kan maanden duren en soms zelfs jaren in beslag nemen. Daarna kan de persoonlijkheid heen en weer geslingerd worden tussen de verschillende stadia. Vanuit een therapeut geschreven stuk over de stadia in een relatie met iemand die borderline heeft. Dit schetst het perspectief vanuit de partner die een relatie aangaat met iemand die borderline heeft.

I'm sad, hurt, angry, mad, and disappointed. But you know what? I'll put on a smile and move on. It will hurt, but I will survive.

Behind my smile, there's a story you would never understand

It hurts when you realize you aren't as important to someone as you thought you were.

If you show me you don't give a fuck, i'll show you that i'm better at it!

*verschillende stadia
in de relatie :*

*1 Kwetsbaar
slachtoffer*

2 Claimer

3 Hater

FASE 1

Kwetsbaar slachtoffer

In eerste instantie kan iemand met borderline vrouwelijker lijken, lief, verlegen, kwetsbaar en “zichtbaar in nood”, op zoek naar haar ridder. In het begin, zal je een sterk versnellende gevoel van mededogen voelen want ze is een meester in het uitbeelden van zichzelf als het “slachtoffer van de liefde” en jij bent haar redder. Maar luister goed naar hoe ze zichzelf ziet als een slachtoffer. Ze doet een groot emotioneel beroep op je. Niemand begrijpt haar, behalve jij. Andere mensen zijn “ongevoelig”. Ze is verraden, net toen ze op het punt stond mensen te vertrouwen. Maar er is iets “speciaals” met jou omdat “je haar echt lijkt te leren kennen.” Je voelt je verheven, aanbeden, geïdealiseerd, misschien zelfs tot zo

een niveau dat je je er ongemakkelijk bij voelt. In zeer korte tijd lijken jullie heel dicht bij elkaar te komen. De gesprekken die jullie voeren zijn intens, haar aandacht, en haar ogen zijn diep op jou gericht. Hier is een vrouw die eruit ziet als een droom die werkelijkheid wordt. Ze lijkt niet alleen te zorgen dat je het middelpunt bent van haar aandacht, ze hunkert er naar je meningen, gedachten en ideeën te horen. Het zal lijken alsof je eindelijk gevonden hebt wat je hart verlangt. Net als veel andere dingen die te mooi lijken om waar te zijn, is deze partner dat ook. Dit is namelijk de persoonlijkheidsstoornis die borderline heet. Het zal allemaal echt lijken, want het is echt in haar hoofd. Maar wat

TE MOOI OM
WAAR TE ZIJN

in haar gedachten is, is niet wat er werkelijk gebeurt. Seks zal fantastisch zijn want ze weet als geen ander je behoeftes te lezen. Het zal prachtig lijken, voor een tijdje. Intensiteit is haar troef maar hoort bij borderline. Haar drijfveer is een instinctieve en geconcentreerde behoefte om jou te controleren en te domineren. Haar erotische intensiteit verpakt ze op sluwe wijze zodat jij niet in de gaten hebt dat haar “Ik houd van je” eigenlijk betekent: “Ik wil dat je van me houdt”. En als ze zegt “Dit was het beste dat me is overkomen” bedoelt ze eigenlijk- vertel me “ik ben het beste dat jou overkomen is”.

IK BEN HET BESTE DAT
JOU OVERKOMEN IS

IK WIL DAT
JE VAN ME
HOUDT!

Zodra ze met succes jouw belangstelling heeft gewekt zal haar intense belangstelling voor jou subtiel veranderen in de tijd. Ze lijkt nog steeds geïnteresseerd te zijn in je, maar uitsluitend wanneer je jouw aandacht en zorg exclusief aan haar besteed. Dit is wanneer je “iets” begint te merken. Je gedachten, gevoelens en ideeën fascineren haar, maar alleen wanneer ze zich richten op haar. Op dit moment voel je niet alleen empathie maar denk je dat je verliefd op haar bent. Vooral wanneer het in je aard ligt de redder in nood te spelen.

FASE 2

De claimer

Maar, als je net als koning Priamus, ten prooi valt aan deze Trojan Horse en haar binnen laat in je stadspoorten, zal de eerste Berserker die het paard verlaat een sluwe claimer zijn. Ze is een meesteres op het gebied van het vergroten van haar controle door middel van empathie, ze is briljant in het uitlokken van sympathie en het uitzoeken van degene die haar het meeste zal opleveren.

Lichamelijke klachten komen vaak voor. Haar hoofd doet pijn. Eigenaardige pijnen van alle soorten komen en gaan als onzichtbare, kwaadaardige metgezellen. Als je ze goed volgt zal je opvallen dat ze gelijke tred houden met jouw toenemende of juist afnemende aandacht. Haar klachten zijn manieren om te zeggen: "Laat mij niet in de steek, red me!"

Paard van Troje

Het paard van Troje is een van de bekendste verhalen uit de Griekse mythologie. Het vertelt hoe belegerende Grieken erin slaagden om Troje binnen te dringen door zich te verstoppen in een reusachtig houten paard, dat door de nietsvermoedende inwoners van Troje binnen de stadsmuren werd gehaald. Bij uitbreiding staat het voor een gewenste zaak die ergens wordt binnengehaald, maar waarin een ongewenste lading is verborgen. De ontvangers bewerkstelligen argeloos hun eigen ondergang.

Haar kwalen zijn eveneens niet alleen fysiek ook geestelijk en emotioneel heeft ze allerlei problemen. Ze is depressief of angstig, gesloten en onverschillig of kwetsbaar en overgevoelig. Ze kan in een oogwenk heen en weer slingeren tussen opgetogen agitatie en treurige somberheid.

Kijken naar de grillige veranderingen in haar stemmingen lijkt op het volgen van de naald op een schaal van Richter grafiek bij een actieve vulkaan, je weet nooit welke beweging van de naald de grote explosie zal voorspellen. Maar na elke emotionele uitbarsting zal ze om genade smeken. En omdat ze een groot beroep doet op jouw gewetensvolle natuur, blijf je bij haar in de illusie dat je kunt ontdekken

hoe je de volgende uitbarsting kunt voorkomen. Maar in werkelijkheid is het zinloos te blijven hangen rond deze ketel van emotionele onvoorspelbaarheid. Het heeft namelijk geen enkele zin om alles in het werk te stellen om haar te begrijpen of te helpen. Het is alsof je een strandwachter bent die een verdrinkende vrouw probeert te redden. Elke keer trek je haar uit de woelige zee en geef haar warme thee en koekjes, wikkelt haar in een comfortabele deken totdat ze zich weer oké voelt. Maar dan springt ze ineens weer overboord en begint opnieuw om hulp te smeken. En dit blijft zich eindeloos herhalen totdat je duidelijk wordt dat het om borderline gaat.

FASE 3 — De hater

Mensen met borderline hebben last van inadequate, intense woede of moeite om hun kwaadheid te beheersen. Dit borderline kenmerk uit zich bijvoorbeeld in regelmatig terugkerende driftbuien, aanhoudende woede of herhaaldelijke vechtpartijen. Daarbij is er een continuïteit aan beschuldigingen en manipulerend gedrag.

De eens zo geliefde persoon wordt het onderwerp van diepe haat. De borderliner weet zich met zichzelf geen raad meer en kan zware woede-aanvallen krijgen. Die woede-aanvallen kunnen ontaarden in geweld, waarbij de partner zelfs worden geslagen of waarbij de huisraad in puin wordt gegooid.

veelvoorkomende negatieve gedrag patronen ·
'Het is jouw schuld' · Het nooit goed doen-scenario · Projectie van gevoelens · 'Ik haat je, verlaat mij niet'



ZEG NIET DAT IK
JE HAAT, MAAR
WAT IK ZEG IS
DAT JE MIJN
MAANDAG VAN
MIJN LEVEN
WAS

**I LOVE YOU,
BUT I HATE YOU. I MISS YOU,
BUT I'M BETTER OFF WITHOUT
YOU. I WANT YOU OUT OF MY
LIFE, BUT I NEVER WANT
TO LET YOU GO**

THISISLOVELIFEQUOTES.COM



Het zwarte gat

Het maakt niet uit hoe effectief je bent in het helpen van haar, niets is ooit genoeg. Geen fysieke, financiële of emotionele steun lijkt ooit een blijvend verschil op te leveren. Het is net alsof je het beste van jezelf geeft in een zwart gat van bodemloze emotionele honger. En als je maar lang genoeg doorgaat, zal je zelf opgeslokt worden door dat zwarte gat.

Borderline & Narcisme

Overeenkomsten

- ↳ Het 'ik' staat centraal
- ↳ Overmatige behoefte aan aandacht
- ↳ Een laag zelfbeeld met daarachter een innerlijke leegte
- ↳ Een 'vals Zelf' creëren
- ↳ Zowel gevoelens van superioriteit als inferioriteit
- ↳ Behoeft aan macht en controle
- ↳ Afhankelijk van anderen
- ↳ De emotionele leeftijd van een kind
- ↳ Wantrouwen, jaloezie en afgunst
- ↳ Denken speciale rechten te bezitten
- ↳ Geen grenzen kennen
- ↳ Gebrekkige communicatie
- ↳ Manipuleren
- ↳ Aantrekken en afstoten
- ↳ Zwart-wit denken
- ↳ Idealiseren en devalueren
- ↳ Geen verantwoordelijkheidsgevoel
- ↳ Slachtofferrol
- ↳ Gebrekkige empathie
- ↳ Buitenproportionele woede-uitbarstingen

Verschillen

- ↳ Narcistisch gedrag komt voort uit grandiositeit en borderline gedrag komt voort uit extreme verlatingsangst
- ↳ De narcist creëert een grandioos ideaalbeeld van zichzelf - de borderliner bouwt via anderen een steeds wisselend zelfbeeld op; relatief stabiel versus instabiel zelfbeeld
- ↳ De narcist verlangt vooral naar bewondering - de borderliner verlangt vooral naar nabijheid
- ↳ De narcist is wat afstandelijker - de borderliner wil het liefst een samensmelting
- ↳ De narcist toont weinig emoties - de borderliner wordt overspoeld door emoties

LAAG ZELFBEELD WOEDE GEEN GRENZEN
MANIPULEREN MACHT EN CONTROLE
SLACHTOFFERROL INNERLIJKE LEEGTE

JE PERSOONLIJK AANGEVALLEN VOELEN
ALS IEMAND HET NIET MET JE EENS IS

Borderline kenmerken

- 1 → Extreme verlatingsangst
- Stemmingswisselingen ← 2
- 3 → Impulsiviteit
- Zwart-wit denken ← 4
- 5 → Suïcidale neigingen/zelfverminking/zelfbeschadiging (automutilatie)
- Identiteitsproblemen ← 6
- 7 → Psychotische verschijnselen
- Moeilijk te herkennen ← 8
- 9 → Intense woedeaanvallen
- Gevoel van leegte ← 10
- 11 → Dissociatie en paranoïde ideeën
- Instabiele relaties ← 12

De bekendste klachten en symptomen

Klachten die voor kunnen komen:

Impulsiviteit
Stemmingswisselingen
Zwart-wit denken
Extreme verlatingsangst
Opzettelijke zelfbeschadiging
Identiteitsproblemen
Dissociatieve verschijnselen
Psychotische verschijnselen

Impulsiviteit

Iemand met borderline kan zich halsoverkop in een nieuwe relatie storten of na het lezen van een interessante vacature plotseling van baan veranderen. Zonder goed na te denken over de gevolgen van zo'n beslissing. Bij die impulsiviteit hoort ook geen maat kunnen houden.

Dat kan tot uiting komen in smijten met geld, zich te buiten gaan aan alcohol of drugs, eetstoornissen en snel wisselende seksuele contacten. Ook woede-uitbarstingen kunnen erbij horen.

Stemmingswisselingen

De stemming kan gemakkelijk omslaan van somberheid en angst, in gespannen opwindning of andersom. Iemand met borderline lijkt 'overgevoelig' te reageren op gebeurtenissen en uitspraken. Een ogenschijnlijk onschuldige opmerking kan tot een woede-uitbarsting leiden. Korte tijd later gevolgd door een vrolijke bui, alsof er niets is gebeurd.

Zwart-wit denken

Bij borderline wordt de wereld opgedeeld in uitersten: zwart en wit, goed en slecht, mooi en lelijk, alles of niets. Er bestaan geen grijstinten. Iemand is of fantastisch leuk of onuitstaanbaar. De mening over één en dezelfde persoon kan in korte tijd helemaal omslaan.

Extreme verlatingsangst

Mensen met borderline hebben een grote behoefte aan intieme relaties, maar zijn daar tegelijkertijd bang voor. Ze zijn extreem bang om in de steek gelaten te worden. Ze stellen mensen daarom voortdurend op de proef. Zo testen ze als het ware of en wanneer iemand hen in de steek laat. Op zich neutrale uitspraken of acties leggen ze al snel uit als een persoonlijke afwijzing. Mensen met borderline leggen vaak makkelijk contacten. Maar hun verwachtingen zijn zo hooggespannen dat niemand eraan kan voldoen. Alleen zijn vinden ze vaak erg moeilijk. Het kan hen in grote paniek brengen. Ze eisen daarom iemands aandacht en liefde volledig op. Hun relaties zijn vaak heftig, maar kort.

Opzettelijke zelfbeschadiging

(automutilatie)

Veel mensen met borderline krassen zichzelf met scherpe voorwerpen of branden zich met een sigaret. Ook gedachten over of pogingen tot zelfdoding komen veel voor.

Identiteitsproblemen

Mensen met borderline hebben meestal weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld. Ze zijn buitengewoon gevoelig voor opmerkingen die ze als kritiek ervaren. Ze twijfelen constant over wat ze zullen aanpakken en wat ze met hun leven willen.

Dissociatieve verschijnselen

Mensen met borderline kunnen momenten van vervreemding hebben. Dat is een gevoel van 'er niet echt zijn' of een sterk en beangstigend gevoel van innerlijke leegte. Soms weten ze even echt niet wat ze gedaan hebben of hoe ze ergens zijn gekomen.

Psychotische verschijnselen

Soms krijgen mensen met borderline last van psychotische verschijnselen, zoals in de war of achterdochtig zijn en stemmen horen. Deze verschijnselen kunnen enkele uren of dagen duren.



Hulp & behandeling

Aan een enkel gesprek hebben deze mensen als behandeling niets. Langdurige therapie en begeleiding wordt dan ook aanbevolen. Soms is het leven voor mensen met deze stoornis draaglijker met medicijnen, meer kan worden verwacht van een gestructureerde omgeving waarin iedereen goed weet waar hij of zij aan toe is. Met psychotherapie zijn soms goede resultaten te bereiken. Vaak weet een persoon de stoornis te overwinnen, maar als dit niet rond het 35e levensjaar is gebeurd, is de kans groot dat de stoornis van blijvende aard is.

Onderzoek

Er is heel veel onderzoek gedaan naar de behandeling van borderline persoonlijkheidsstoornis. Meestal wordt (intensieve) psychotherapie aangeraden, de laatste jaren is daarbij gekomen dat ondersteuning met medicijnen zinvol is. Met het woord intensief is meteen ook het gevaar aangegeven waar een therapeut mee te maken krijgt. De band met de therapeut kan door de persoon met borderline als heel belangrijk worden ervaren terwijl de therapie op verschillende manieren enorm onder druk kan komen te staan.

Wat kunnen wij voor je doen?

Vanuit Mens-wens is, naast onze individuele coaching- en mediation gesprekken, de Powertraining ook geschikt voor de (ex)partners/kinderen die moeten dealen met borderline. De Powertraining is o.a. ontstaan vanuit de verdieping in HSP (hooggevoelig). Niet alleen blijken er veel HSP'ers baat te hebben bij de Powertraining maar juist ook mensen die met borderline te maken hebben.

Powertraining

De Powertraining is voor iedereen bedoelt die wilt werken aan zichzelf, beter naar zichzelf wilt leren kijken, inzichten wilt krijgen en in zijn/haar 'kracht' wil komen te staan en wellicht af te rekenen met een stukje verleden. Echter een eis is écht willen werken aan jezelf. Een intakegesprek zal vooraf plaatsvinden waarin je je leerdoelen kunt aangeven. De Powertraining is een soort allround mindfulness training waarin alle krachtige elementen van jarenlange trainingen en praktijkervaringen gebundeld zijn!

Inhoud training

- | | |
|--|---|
| ↳ Assertiviteit | ↳ Ademhalingsoefeningen |
| ↳ Communicatie (hoe communiceer je vanuit je eigen kracht) | ↳ Zelfverdediging |
| ↳ Ombuigen (RET) van je gedachten | ↳ Talloze oefeningen, handvatten, mantra's op allerlei gebieden |
| ↳ Omdenken | ↳ Tijdens de eerste les krijg je een werkboek en logboek aangereikt. Hiermee ga je intensief aan de slag tijdens maar ook na de training. |
| ↳ Inzichten in de psyche van de mens | |

Kinder Powertraining

Deze training is heel anders ingericht. De training wordt altijd op maat ingericht én ingedeeld per leeftijdsgroep.

Mens-wens

Wij zijn de praktijk voor Mediation, Training, Advies en Coaching in Wilhelminadorp (Zeeland)

Heel ons leven lang lopen we tegen zaken aan waar we oplossingen voor moeten vinden. Vaak hele simpele, maar soms ook iets ingewikkelder. Zelf zodanig gecompliceerd dat je er even geen heil in ziet. Volgens ons bestaan er geen uitzichtloze situaties!

Voor wie?

Iedereen die een duwtje in de rug kan gebruiken en openstaat om zijn/haar situatie te veranderen/verbeteren is welkom!

Gespecialiseerd in:

Wij willen u verder helpen/ondersteunen zodat uw werk en leven de kwaliteit heeft die uw zelf graag zou wensen! Wij kunnen u helpen door middel van o.a onderstaande diensten:



Powertrainingen

voor volwassenen en kinderen
In de spiegel kijken middels diverse methodes, maar voornamelijk door het aanreiken van handvatten, oefeningen en spellen leren we bewuster te worden van onszelf!



Coaching

Wij helpen je bij het vaststellen van je doelen, met het maken van plannen, met het verwerken van gebeurtenissen, met het houden en waarderen van jezelf en met het ondernemen van acties.



Holistische Healing

Een 'Holistische Healing' is een healing op het fysieke, mentale, emotionele en spirituele niveau. Er worden Engelen healing technieken, Reiki, Kristal healing en chakra healing ingezet. Wat jou niet meer dienstbaar is kan worden losgemaakt en geheeld.



Reiki 1&2

Reiki is een intelligente energie welke precies weet wat voor jou op dit moment het belangrijkste is om op te lossen of aan te pakken. Je hoeft dus ook niet te weten wat er innerlijk aan de hand is. Als je lichamelijk en/of innerlijk gaat helen, kan er meer ruimte ontstaan voor je kwaliteiten en talenten die tot nu toe verborgen bleven.



Mediation

Mediation betekent een oplossing tot stand laten komen waarin alle partijen zich kunnen vinden. Het is een manier om onder een deskundige, onafhankelijke en onpartijdige mediator te komen tot een oplossing van een conflict.



Juridisch advies

Heb je hulp nodig om orde op zaken te stellen, weet je even niet meer waar en hoe je het zoeken moet? Wellicht heb je dan de oplossing gevonden in het juridische advies van Mens-wens.



Administratieve diensten

Belastingaangiftes voor particulieren en eenmanszaken. Heeft u moeite met het invullen van de belastingaangifte of is het iets wat niet bij je past en daarom graag uit handen geeft?

We hopen dat dit Borderline E-book je meer inzichten en handvatten heeft verschaft.

Kunnen wij je ergens mee helpen?

Powertraining & Coaching

De Powertraining is een allround mindfulness training waarin alle krachtige elementen van jarenlange trainingen en praktijkervaringen gebundeld zijn! Deze training is uitermate geschikt voor mensen die met Borderline te maken hebben (gehad)

De 6 hoofthema's die behandeld worden zijn:

- ↳ RET (rationele emotieve therapie)
- ↳ Assertief leren communiceren
- ↳ Jezelf volledig leren kennen (o.a. middels Enneagram)
- ↳ Leren kijken naar andere perspectieven (ombuigen/omdenken)
- ↳ Aarden
- ↳ Affirmeren

Bronnen

Naast ervaringen uit de praktijk als in de hulpverlening Mens-wens als ervaringsdeskundige hebben wij geput uit onderstaand bronnen:

Internet

- DSM- IV
- GGZ
- Ten Have
- fMRI
- www.gedragsproblemen.com
- Medische encyclopedie
- www.psycholoog.nl
- Psychologie magazine
- Amerikaanse therapeut
- Marsha Linehan
- Psychiater Van Meekeren
- Opleiding en werkervaring
- Psychiatrie en de PAAZ

Drukwerk



De Borderline dans

Auteur
Anthony Walker

ISBN
9789057121593



Leven met een borderliner:
een praktische gids

Auteur
Paul Mason & Randi Kreger

ISBN
9789057123054



Borderline belevenissen:
ervaring van mensen met Borderline

Auteur
Kitty van der Heijden

ISBN
9789079729418

Film(s)



Girl interrupted is een film uit 1999 onder regie van James Mangold, gebaseerd op een periode uit het leven van schrijfster Susanna Kaysen. Actrice Angelina Jolie won voor haar bijrol hierin als Lisa Rowe onder meer een Academy Award, een Golden Globe en een Screen Actors Guild Award.

Interesse in een van onze trainingen? Neem contact met ons op!



Patricia

Trainer/coach

📞 06-23970259

🌐 Patricia van de Velde

✉ patricia@mens-wens.nl



Jeffrey

Mediator/juridisch adviseur

📞 06- 46222475

🌐 Jeffrey van de Velde

✉ jeffrey@mens-wens.nl

*Jij verdient het ook om lekker
in je vel te zitten!*

Contact

✉ mail@mens-wens.nl

📞 06- 46222475

Social

📘 Mens-wens

📷 Mens-wens

📺 Mens-wens

Website

🌐 www.mens-wens.nl