



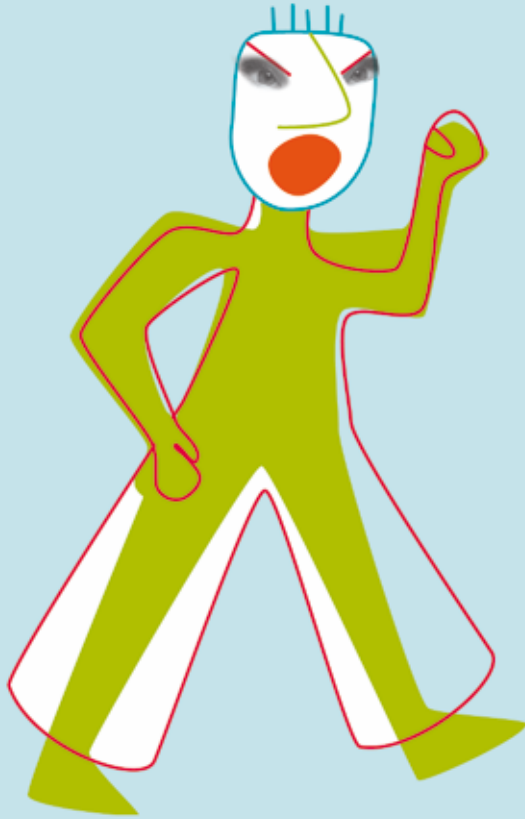
GGZ voor
doven & slechthorenden

Borderline

Als gevoelens en gedrag snel veranderen



Deze folder is voor doven en slechthorenden die meer willen weten over borderline



Sommige mensen hebben vaak dat iets niet lukt
of ze maken veel ruzie

Herkent u dit?

Bij iedereen gaat wel eens iets niet goed. Een opleiding wordt niet afgemaakt. Het werk bevalt niet. Of men heeft een keer ruzie met familie of een vriend. Sommige mensen hebben echter heel vaak dat iets niet lukt. Of ze maken veel ruzie. Bij deze mensen volgt ook vaak de ene verandering op de andere. Ze beginnen bijvoorbeeld aan een nieuwe opleiding of vertellen heel blij over een nieuwe liefde. Een paar maanden later kan het dan al weer heel anders zijn: ze zijn gestopt met de opleiding en de vriend of vriendin bleek toch niet zo leuk te zijn.

Mensen die dit vaak hebben en daardoor niet verder komen met hun leven, kunnen een borderline persoonlijkheidsstoornis hebben. We noemen dat in het kort: borderline.

Waar kunnen mensen met borderline last van hebben?

Mensen met borderline hebben last van snel veranderende gevoelens. Hoe ze met andere mensen omgaan, kan steeds anders zijn. Soms doen ze vrolijk, soms boos, soms ergeren ze zich en de keer erna doen ze weer vrolijk. Ook hoe ze over zichzelf denken, kan snel veranderen.

Mensen die borderline hebben, kunnen last hebben van:

Stemmingswisselingen

Bij sommige mensen kan hun humeur, hun stemming, snel omslaan van vrolijk naar somber en andersom. Mensen met borderline hebben daar ook last van. Ze lijken overgevoelig te reageren op dingen die gebeuren of op iets wat iemand zegt. Dat kan ineens tot een enorme woede-uitbarsting leiden. Korte tijd later is men weer heel vrolijk. Alsof er niets gebeurd is.

Zwart-witdenken

Mensen met borderline denken in zwart en wit, goed en slecht, mooi en lelijk, alles of niets. Hun mening over iets of iemand is heel positief of heel negatief. Maar die mening kan in korte tijd ook weer helemaal veranderen. Dus iemand kan eerst heel leuk zijn en kort daarna ineens heel vervelend.

Impulsief gedrag

Impulsief wil zeggen dat mensen dingen doen zonder eerst na te denken over de gevolgen. Mensen met borderline zijn vaak impulsief. Voorbeelden van impulsief gedrag zijn: veel geld uitgeven, te veel alcohol drinken, te veel of juist te weinig eten en met veel verschillende mensen naar bed gaan. Ook woede-uitbarstingen horen hierbij.



Een voorbeeld van impulsief gedrag is veel geld uitgeven

Grote angst om verlaten te worden

Mensen met borderline leggen vaak makkelijk contact met andere mensen. Ze willen graag een vriend(in) hebben. Omdat ze zich onzeker voelen, zijn ze bang dat hun vriend(in) hen in de steek laat. Ze verwachten vaak zo veel van een ander, dat die ander dat niet kan volhouden. Ze eisen iemands liefde en aandacht helemaal op. De vriendschappen zijn daarom vaak heftig, maar kort.

Zichzelf verwonden

Veel mensen met borderline krassen zichzelf met een scherp voorwerp of branden zich met een sigaret. Ook denken ze aan zelfmoord.

Weinig zelfvertrouwen

Mensen met borderline hebben vaak weinig zelfvertrouwen en een negatief beeld van zichzelf. Als mensen iets over hen zeggen, voelen ze dat snel als kritiek. Ze twijfelen veel over wat ze zullen gaan doen en wat ze met hun leven willen.



Mensen met borderline zeggen vaak dat ze zich van binnen leeg voelen

Van binnen leeg voelen

Mensen met borderline zeggen vaak dat ze zich van binnen leeg voelen. Of dat ze het gevoel hebben er even niet helemaal bij te zijn. Door dit gevoel weten ze soms even niet wat ze gedaan hebben. Of hoe ze ergens gekomen zijn.

In de war zijn

Mensen met borderline zijn soms in de war. Of ze horen stemmen die iemand anders niet hoort. Dat kan een paar uren, maar ook een paar dagen duren.

Borderline is moeilijk te herkennen

Mensen met borderline hebben twee kanten. Ze maken makkelijk contact met anderen en zijn vaak heel spontaan. Hierdoor lijkt het of alles goed gaat. Maar ze hebben ook moeilijke tijden. Ze kunnen bijvoorbeeld vaak angstig of depressief zijn, te veel of te weinig eten of verslaafd zijn aan drugs of alcohol.

Borderline ontstaat meestal tussen het zeventiende en vijfentwintigste levensjaar. Jaren waarin veel jonge mensen heftige emoties en veel veranderingen doormaken. Daarom is borderline moeilijk te herkennen. Daar komt nog bij dat de ene persoon met borderline heel impulsief en uitbundig is en de andere juist heel erg naar binnen gekeerd en depressief.



Mensen met borderline hebben twee kanten

Hoe komt het dat iemand borderline krijgt?

Hoe het komt dat iemand borderline krijgt, weten we niet precies. Wel weten we dat sommige mensen borderline krijgen door het samengaan van twee dingen. Eén is dat ze er aanleg voor hebben omdat hun hersenen anders werken. En twee is dat ze zich als kind heel erg onveilig hebben gevoeld. Dat ze zich zo voelden, kan komen door nare gebeurtenissen zoals ouders die gingen scheiden, mishandeling of seksueel misbruik.

Hoe is het om borderline te hebben?

Voor iemand met borderline zijn de eigen, sterk wisselende en heftige gevoelens vaak heel verwarrend. Ze hebben in hun opleiding, werk en relaties te maken met teleurstelling, mislukking en veel veranderingen. Het leven lijkt daardoor een chaos. Het contact met familie en vrienden is moeilijk, waardoor ze vaak alleen zijn. Bij veel mensen met borderline worden na hun veertigste jaar de problemen minder heftig.

Familie en vrienden van iemand met borderline

Omgaan met iemand die borderline heeft, is moeilijk. De snelle veranderingen in het voelen en denken zijn moeilijk te begrijpen. De problemen van iemand met borderline, worden vaak op familie en vrienden afgereageerd. Het omgaan met iemand met borderline vraagt dan ook veel van familie en vrienden. Soms wordt het hen teveel en verbreken ze het contact. Voor familie en vrienden van mensen met borderline zijn op veel plaatsen lotgenotengroepen.

Therapie helpt!

Wacht niet met hulp zoeken. Therapie helpt. Men leert omgaan met de heftige gevoelens, het denken in uitersten (zwart-wit) en de angst om alleen te zijn. Hierdoor komt het leven van iemand met borderline meer in evenwicht. Vaak worden ook medicijnen gegeven. Als het heel slecht gaat, kan opname bij een ggz-instelling voor doven en slechthorenden nodig zijn. Dat is bijvoorbeeld als de persoon met borderline zichzelf verwondt, zich gevaarlijk gedraagt of men bang is voor zelfmoord. In overleg met de patiënt, de huisarts, de hulpverlener en vaak ook de familie wordt besloten of zo'n opname nodig is.

Bespreek met uw hulpverlener welke mogelijkheden er zijn en wat in uw geval het beste zou kunnen helpen.



Therapie helpt!

Als u zich zorgen maakt

Herkent u de informatie in deze folder? Heeft u daarover vragen? Neem dan contact op met uw huisarts of met een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz) voor doven en slechthorenden. De medewerkers daar kunnen communiceren met doven en slechthorenden. Ook kennen zij de moeilijkheden en mogelijkheden van dove en slechthorende mensen in de "horende" wereld. Indien gewenst is er een gebarentolk en/of schrijftolk beschikbaar.

Op de website www.ggzds.nl kunt u zien waar bij u in de buurt een ggz-instelling voor doven en slechthorenden is.



*Neem een 'pauze' en ga iets heel anders doen,
bijvoorbeeld lopen*

Tips voor mensen met borderline

- Vertel iemand waar u last van heeft en zoek hulp.
- Zorg voor regelmaat: sta op tijd op, eet drie keer per dag en ga op tijd naar bed. Plan voor elke dag een aantal activiteiten.
- Leer uw gevoelens en stemmingen herkennen. Schrijf op of film wanneer en waarom u boos, somber of verdrietig werd en welke gedachten u op dat moment had.
- Weet dat u vaak in uitersten denkt en heftig kunt reageren. Denk regelmatig na over uw gedachten en probeer op te schrijven of te filmen waarom u zo heftig reageert.
- Als u een sterke emotie voelt opkomen zoals boosheid, probeer dan een 'pauze' te nemen en ga iets heel anders doen, bijvoorbeeld lopen.

Tips voor familie, vrienden en collega's

- Geef niet steeds adviezen en tips. Begrip en steun zijn het belangrijkste.
- Maak duidelijke afspraken over het contact. Geef daarbij uw grenzen aan, vooral voor wat betreft woede-uitbarstingen, zelfbeschadiging en dreigen met zelfmoord.
- Geef duidelijk aan waarvoor en wanneer de persoon met borderline bij u terecht kan.
- Houdt u aan de gemaakte afspraken en aan de grenzen die u aangegeven heeft. Dat geeft duidelijkheid en maakt u betrouwbaar voor de persoon met borderline.
- Maak samen met de persoon met borderline en de hulpverlener een noodplan voor als het heel slecht gaat.
- Neem ook tijd voor uzelf. Zoek hulp als het u teveel wordt.



Geef uw grenzen aan

Nuttige websites

- www.ggzds.nl
Website over geestelijke gezondheidszorg voor doven en slechthorenden.
- www.stichtingborderline.nl
Stichting Borderline, voor informatie, advies en contact met lotgenoten.
- www.labyrint-in-perspectief.nl
Labyrint-In Perspectief is de landelijke zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten.
- www.zelfbeschadiging.nl
Landelijke Stichting Zelfbeschadiging, voor advies, hulp en contact met lotgenoten.
- www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer
Fonds Psychische Gezondheid, voor informatie over psychische problemen.

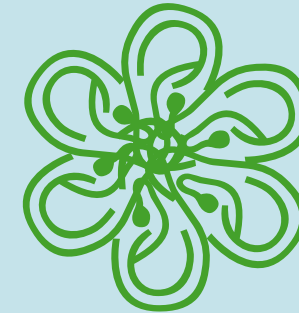
Heeft u vragen over iets wat u in deze folder gelezen heeft of over borderline in het algemeen, bespreek dit dan met een hulpverlener.

Feit

Tussen de 150.000 en 200.000 mensen in Nederland hebben borderline. Vaak nemen de symptomen na het veertigste levensjaar langzaam af. Het hebben van borderline is niet iets om u voor te schamen of om te verbergen.

Als bron voor deze folder is gebruikgemaakt van de folder 'Borderline, als het evenwicht zoek is' van het Fonds Psychische Gezondheid.

Deze folder is een initiatief van de gezamenlijke ggz-instellingen voor doven en slechthorenden in Nederland.



GGZ voor doven & slechthorenden

www.ggzds.nl

Deze folder is financieel mede mogelijk gemaakt door:



Rabobank



Russell-ter Brugge fonds + Ars Donandi

Het verhaal van Marjolein

Marjolein is doof. In haar tienerjaren heeft ze verschillende vriendjes en blowt ze. Thuis maakt ze daar met haar moeder vaak ruzie over. Na twee jaar stopt ze met haar opleiding mbo-verzorging. Ze vindt een baan in de keuken van een verzorgingshuis. Met haar collega's en de bewoners heeft ze het leuk. Als er een nieuwe collega bij komt, krijgt ze daar ruzie mee. Ze gaat niet meer naar haar werk. Als ze twintig is, gaat Marjolein samenwonen met een horende jongen. Ze maken veel ruzie. Als haar vriend een keer wegloopt, slikt Marjolein te veel pillen. Met spoed moet ze naar het ziekenhuis. Ze verlaat haar vriend en gaat bij een vriendin wonen. Daar ontmoet ze Rob, een slechthorende man. Al snel wonen ze samen. Omdat Rob zich zorgen maakt over haar, regelt hij dat Marjolein hulp krijgt van een ggz-instelling voor doven en slechthorenden. Ze krijgt medicijnen en heeft regelmatig gesprekken met haar hulpverlener.

Marjolein leert wanneer voor haar de spanningen te hoog oplopen. En hoe ze met spanning kan omgaan. Daardoor gaat het beter met haar.

Samen met Rob krijgt ze een dochtertje. De relatie met Rob en de zorg voor de baby geven haar rust. Als er een tweede kindje komt, krijgt Marjolein het weer moeilijk. De zorg voor twee kleine kinderen is te veel voor haar. Ze blijft veel in bed liggen. Haar moeder moet komen om voor de kinderen te zorgen. Marjolein belt vaak naar het werk van Rob. Hij moet dan naar huis komen. In overleg met de ggz-instelling voor doven en slechthorenden krijgt ze specialistische thuiszorg. Deze helpt haar met de verzorging van de kinderen. Langzaam gaat het beter. Thuis komen steeds minder crisissituaties voor. Ze kan beter met de spanningen omgaan. Twee avonden per week gaat ze nu fitnessen met een vriendin. En ze is actief bij een dovenvereniging geworden.