

Colofon

Nieuwsbrief Stichting Borderline
Nummer 4: december 2009

Redactie

Angela
Kavita
Jessy
Joan
Wim

Medewerkers

Ellen
Yezzie
Hans
Astrid
Jolien

Foto omslag

Dirkjan Hoogerdijk

Basisontwerp

www.elsewise.nl

Opmaak

Cairn Ontwerp & DTP

Redactieadres

Stichting Borderline
o.v.v. redactie nieuwsbrief
Postbus 1147
3500 BC Utrecht
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) 845 31 00
Vrijdag 21.00 – 24.00

Telefoonnummer (040) 844 80 96
Dinsdag 10.00 – 12.00
Vrijdag 19.00 – 21.00

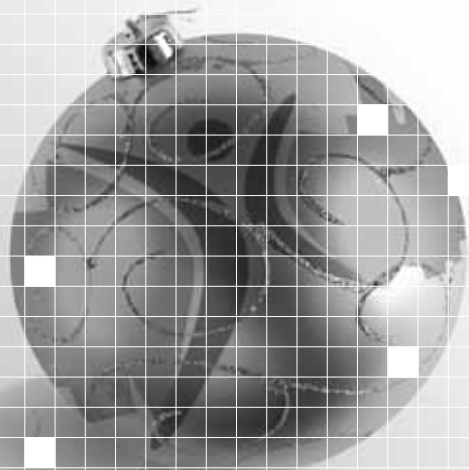
Telefoonnummer (050) 312 20 66
Woensdag 19.00 – 21.00
Vrijdag 14.00 – 16.00

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	2
Borderline en relaties (1)	4
Ervaringsdeskundigheid	7
Borderline en relaties (2)	11
Column Yezzie	14
Mijn dier en ik	16
Oproep ■	20

Wij hopen iedereen een warm gevoel te geven tijdens deze koude en soms eenzame dagen.



de coördinator

Het jaar is weer ten einde. Ons jubileumjaar waarin we een grote publieksdag hebben georganiseerd in samenwerking met Triade Borderline. Het was een groot succes, veel verschillende onderwerpen, sprekers en bezoekers. We hopen dat iedereen die aanwezig was genoten heeft en met nuttige informatie naar huis is gegaan. In 2010 willen wij onze eerste regioday gaan organiseren in Utrecht. We zijn druk bezig met het zoeken naar onderwerpen, sprekers, locatie etc. Een groep vrijwilligers zal deze dag opzetten onder mijn begeleiding.

Het leek erg rustig te worden met onze lotgenotenlijn en we waren bang dat door het succes van ons eigen forum, steeds minder mensen behoefte hadden aan een luisterend oor of een gesprek met één van onze vrijwilligers. We merken gelukkig dat de lotgenotenlijn langzaam weer drukker wordt. Veel omstanders bellen, maar in eerste instantie zijn wij natuurlijk een patiëntenbelangenorganisatie en staan wij klaar voor lotgenoten.

Onze vrijwilligers staan nog steeds klaar om iedereen te helpen door middel van een goed gesprek, een luisterend oor of het uitwisselen van ervaringen. Wij hopen iedereen op die manier een warm gevoel te geven tijdens deze koude en soms eenzame dagen. Namens alle vrijwilligers van Stichting Borderline wens ik u fijne dagen en een goed en gezond 2010!

■ Door Kavita Anneveldt,
Landelijk Coördinator Stichting Borderline

het bestuur

Als u deze nieuwsbrief leest heeft het bestuur een beslissing genomen over welk onderzoeksbureau een onderzoek gaat uitvoeren in opdracht van onze Stichting. Stichting Borderline heeft van het rijk een projectsubsidie ontvangen om onderzoek te laten verrichten bij gespecialiseerde programma's in

de GGZ voor behandeling van persoonlijkheidsstoornissen. Dit onderzoek wat ruim een jaar in beslag zal nemen richt zich op, in welke mate deze gespecialiseerde programma's zich aan de nieuwe (eind 2008) landelijke behandelrichtlijn houden.

Het bestuur zet zich in om meer donateurs voor onze Stichting te werven waardoor wij meer subsidie van het rijk zullen ontvangen. Het bestuur krijgt kosteloos ondersteuning van een extern bureau om een goed pr plan op te stellen.

De totstandkoming van een geheel vernieuwde website is afgerond. Het bestuur is hier erg gelukkig mee en aan de vele reacties te horen vinden velen de nieuwe website mooi. Deze website biedt veel meer mogelijkheden dan de oude. Er zijn chat mogelijkheden zowel individueel als in een groep, er is een email-service voor verschillende vragen, we kunnen foto's plaatsen, we kunnen bestellingen via internet laten betalen etc. etc. Inmiddels is ons forum onderdeel van onze website naar bijna 1000 deelnemers gegroeid! Het blijkt dus dat dit forum in een grote behoefte voorziet. Heeft u onze nieuwe website nog niet bekeken, surf dan eens vlug naar www.stichtingborderline.nl

Stichting Borderline heeft als primeur in Nederland een audit verricht bij Scelta, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek in Den Haag. Een ervaringsdeskundige werkzaam bij Stichting Borderline heeft als mystery guest deze audit verricht. Het management van Scelta Den Haag heeft Stichting Borderline gevraagd een audit af te nemen met betrekking tot de hele intakeprocedure. Dat is dus vanaf de aanmelding bij het secretariaat tot en met het uiteindelijke adviesgesprek en start van de behandeling. Niemand van het personeel was verder op de

hoogte wanneer en door wie de inhoudelijke audit zou worden afgenomen. Doel van de audit was om vanuit cliëntenperspectief te toetsen of het gevoerde beleid betreffende bejegening van cliënten inclusief het intakebeleid vanaf de aanmelding voldoet. De ervaringen moeten leiden tot een nog betere dienst/hulpverlening bij het expertisecentrum. In deze nieuwsbrief vindt u een verslag van degene die deze audit heeft afgenomen.

Over het verloop van de landelijke publieksdag Borderline op 7 november 2009 die wij samen met het landelijk platform Triade Borderline hebben georganiseerd kunt u in de volgende nieuwsbrief lezen.

■ Bestuur Stichting Borderline

Oproep

Ik ben Jonny, een jongen van 26 jaar, gedetineerd in een kliniek. Ik zit voor een geweldsdelict. Ik ben in bezit van een verlofkader en stroom langzaam de maatschappij weer in. Er is door middel van een persoonlijkheidsonderzoek geconstateerd dat ik een borderlinestoor- nis heb. Ik zou graag schriftelijk met een lotgenoot in contact willen komen om met elkaar te delen hoe je met borderline omgaat. Lijkt het je wat? Schrijf me en je krijgt een reactie terug.

■ Jonny

Indien u interesse hebt om lotgenotencontact met Jonny te onderhouden, kunt u voor zijn gegevens terecht bij de nieuwsbriefredactie:
redactie@stichtingborderline.nl

Borderline en relaties (1)

Omdat in deze nieuwsbrief relaties centraal staan, zal ik iets vertellen over mijn ervaringen in de liefde.


Toen ik in de puberteit zat, was ik eigenlijk altijd wel verliefd, en dat ook altijd op een onbereikbare jongen of, in de meeste gevallen, oudere man. Op mijn veertiende had ik mijn eerste vriendje. Hij was zeventien en ik was hartstikke verliefd op hem, tot het serieus iets werd tussen ons. Dat tongzoenen vond ik maar smerig en al na twee weken hield ik het voor gezien.

Vervolgens was ik achttien toen ik mijn eerste echt serieuze relatie kreeg met een jongen van tweeëntwintig. Ik had hem leren kennen via internet en hij woonde een heel eind bij me vandaan. Ik was zó gek op hem, dat ik al in de tweede maand van onze relatie met hem wilde gaan samenwonen. Blijkbaar benauwde dit hem nogal, want na drie maanden maakte hij het uit met de boodschap dat hij al een tijdje niet meer verliefd op me was. Ik was er kapot van, maar al vrij snel begaf ik me weer op chatboxen op internet en leerde een leuke jongen van mijn eigen leeftijd kennen, V. Met V ben ik vijf en een half jaar samen geweest. Ik wist toen nog niet dat ik borderline heb, maar in onze relatie waren de rode vlaggetjes die daarop wijzen wel zichtbaar. Ik was jaloers en wantrouwend, lokte vaak ruzietjes uit en als hij dan boos op me werd, raakte ik in paniek en smeekte hem niet bij me weg te gaan. Toen we vier jaar samen waren, ging het in onze relatie zodanig slecht, dat hij twee keer met een meisje van zijn werk gezoend heeft. Vanaf dat moment kon ik hem natuurlijk helemaal niet meer vertrouwen. Ik luisterde zijn telefoongesprekken af, controleerde welke sites hij bezocht had op internet (want ik wist dat hij wel eens pornosites bezocht) en maakte nog vaker ruzie met hem. De seksuele vlam was al

langere tijd behoorlijk uitgedoofd, tot frustratie van mijn vriend. Maar voor mij was dat, achteraf gezien, een manier om controle te houden over onze relatie, en ook een manier om hem te straffen voor alle pijn die hij me bezorgde. Het gaf me een gevoel van macht, waarmee ik de onmacht die ik ervoer op andere gebieden in mijn leven en onze relatie, compenseerde.

Datzelfde jaar werd ik depressief en kwam in het therapiewereldje terecht. Tijdens een deeltijdbehandeling werd ik verliefd op een sociotherapeut. Daar stak dan 'eindelijk' weer het oude probleem de kop op: verliefd worden op onbereikbare mannen. Zowel mijn groepsgenoten als ik hadden de indruk dat deze sociotherapeut met me flirtte, en ik kon het idee dat hij me leuk vond niet loslaten. Ik maakte het uit met V en ging alleen wonen. Ik biechtte de sociotherapeut op dat ik verliefd op hem was en de indruk had dat hij mij ook leuk vond, waarop hij me zei dat hij me inderdaad aantrekkelijk vond maar geen relatie met me wilde. Ook die afwijzing van zijn kant kon ik niet loslaten. Ik ging hem brieven schrijven en kon op therapie over bijna niets anders meer praten, wat uiteindelijk de reden was dat ik mijn therapie moest beëindigen. Toen viel ik in een enorm gat. Ik wilde V terug, maar die wilde het pas weer met mij proberen als ik 'mezelf weer op de rails had'. En dat was nog lang niet het geval. Ik deed kort achter elkaar twee zelfmoordpogingen en werd kortdurend opgenomen, waarna de diagnose borderline gesteld werd.

In de periode daarna heb ik heel veel kortdurende, stormachtige relaties gehad, 'keurig' zoals de DSM-IV het omschrijft: 'intense, chao-



**Ik luisterde zijn
telefoon-
gesprekken af
en controleerde
welke sites hij
bezocht had op
internet**

tische relaties, waarin idealisatie en minachting elkaar afwisselen', tot ik H leerde kennen. H was mijn tegenpool op vrijwel ieder gebied, en misschien dat dat hetgene was wat me zo in hem aantrok. We zijn vijftien maanden samen geweest. Ik trok meteen in de eerste maand van onze relatie bij hem in. De relatie bestond uit hoge pieken en diepe dalen, evenwijdig lopend aan mijn gevoelens voor en over H. Ik had enorme last van verlatingsangst en wantrouwen, had voortdurend het gevoel dat ik te weinig aandacht kreeg (wat feitelijk ook zo was, omdat hij een heel drukke baan had), beschadigde mezelf regelmatig en heb ook een aantal keren teveel pillen ingenomen. We hadden vaak meningsverschillen die op ruzie uitliepen en ik heb meerdere keren gedreigd de relatie te beëindigen. Ik kan denk ik wel zeggen dat tijdens deze relatie mijn borderline tot volle bloei kwam. Na vijftien maanden ging ik bij hem weg omdat ik me ontzettend verwaarloosd voelde en het niet langer trok om zoveel alleen te zijn. En toen was ik alles kwijt: ik had geen woning meer, ik moest onze kat bij H achterlaten omdat ik bij mijn moeder moest gaan wonen, die zelf al een kat had die het huishouden terroriseerde en geen andere kat in haar buurt verdroeg, en ik was alleen.

Maar niet voor lang. Na vier maanden vond ik een kamer en toen begon het hele verhaal weer van voren af aan: zoeken naar een nieuwe man die me het gevoel zou geven dat ik iets waard was, iemand die van me hield omdat ik dat zelf niet kon. Iemand aan wie ik mijn eigenwaarde ontleende en iemand op wie ik altijd terug kon vallen. Zo iemand is moeilijk (zo niet onmogelijk) te vinden, dus wéér hopte ik van de ene vent naar de ander, terwijl ik intussen een vriendschap aan het opbouwen was met R. R was (en is nog steeds!) stapel-

gek op me, maar ik was denk ik nog niet klaar om me aan hem te binden, want ik zocht rusteloos verder naar 'de ware' terwijl die in feite gewoon voor mijn neus stond. R heb ik tot een keer of vijf toe keihard van me afgeduwd na hem naar me toegetrokken te hebben. Het bekende patroon van aantrekken en afstoten. Pas na een jaar werd ik echt verliefd op hem en sindsdien zijn we samen, inmiddels ruim drie jaar.

Ook bij hem ben ik heel snel ingetrokken maar dit keer ging het wel goed. R is mijn spreekwoordelijke rots in de branding. Zelf omschreef

hij het een keer heel treffend: 'Ik ben net een schimmelfectie: van mij kom je niet zo makkelijk af.' En dat terwijl ik al na een jaar verliefd werd op iemand anders: mijn therapeut. R en ik hebben hierdoor een behoorlijk moeilijke tijd gehad, die we nu eindelijk achter ons gelaten hebben omdat ik enkele maanden geleden besloten heb een andere therapeut te nemen. Een vrouw, wel te verstaan, want ik wil niet weer in

die verdomde valkuil trappen en daarmee mijn eigen geluk op een echte relatie verpesten.

Het afscheid van mijn therapeut was moeilijk, maar ik ervoer al vrij snel dat hij van het voetstuk afdonderde, waarop hij tweeënhalve jaar lang had gestaan. Ineens zag ik wel zijn minpunten, allemaal tegelijk zelfs; hoezo zwart-wit?! Nu heb ik, denk ik, een redelijk geïntegreerd beeld van hem, waardoor ik me weer kan richten op mijn relatie met R.

Ik vrees dat ik nog altijd op mijn hoede moet zijn voor onbereikbare mannen, maar ja, ik kan moeilijk de rest van mijn leven alle mannen gaan ontlopen. Toch?

■ Door Angela

Ik kan denk ik wel zeggen dat tijdens deze relatie mijn borderline tot volle bloei kwam.

Ervaringsdeskundigheid

Ongeveer 2,5 jaar geleden ben ik bij Stichting Borderline begonnen als vrijwilliger. Ik was toen nog opgenomen op een gesloten afdeling, maar mijn ontslagdatum was 29 juni. Het was dus goed om een maand van tevoren te beginnen met een dagbestedingsactiviteit.

Na een sollicitatiegesprek met één van de bestuursleden werd ik aangenomen en ik kon de week daarna al beginnen. Mijn werkzaamheden bestonden voornamelijk uit lotgenotencontact. Vooral via de telefoon en mail. Ik merkte dat ik voor lotgenoten vaak een goed luisterend oor was. Ik herkende veel van hun verhalen en als ze dat hoorden, voelden ze zich vaak begrepen. Dat vond en vind ik nog steeds het leuke van lotgenotencontact.

Langzamerhand ben ik ook alle andere werkzaamheden op kantoor gaan doen. Bestellingen, donateursadministratie en notuleren bij de maandelijkse vergadering. Ik heb een secretariële opleiding en ik ben 12 jaar ambtenaar geweest, 'dus' heb ik daar wel feeling voor.

Wat ik heel fijn vind bij Stichting Borderline, is dat ik ook de fout in mag gaan. Er wordt (tot op zekere hoogte) rekening gehouden met mijn borderlinestoornis. Maar ook wordt er van mij verwacht dat ik mijn werk goed doe. Dat betekent voor mij dat ik serieus wordt genomen als werknemer. Voor mij is dit ideaal, want nu kan ik mijn grenzen ontdekken in wat ik kan en wil. Maar zeker ook wat ik niet kan en wil.

Vorig jaar november ben ik begonnen aan de training Ervaringsdeskundigheid. Ik had toestemming gehad van het bestuur om (samen met nog twee collega's) deze training te doen. Het bleek een goede en serieuze opleiding om te leren wat mijn ervaringsdeskundigheid is en wat ik interessant vind om daarmee te doen.

In het kort komt het hier op neer: ik ben kritisch en ik kan niet tegen onrechtvaardigheid. Met alle ervaringen die ik heb binnen de psychiatrie heb ik 'dus' ook negatieve ervaringen opgedaan. Ik ben altijd een vechter geweest. Zowel in mijn eigen situatie als in die van anderen. Ik heb heel wat onrecht gezien en meegemaakt binnen de psychiatrie. Gelukkig was ik niet op mijn mondje gevallen en kon ik direct aangeven wat ik er van vond. Helaas meestal niet op een 'sociaal aanvaardbare' manier, maar toch. Aangezien ik dit als mijn sterke kant zie, het kritische dus, wil ik daarin mijn steentje bijdragen om zaken anders te bekijken/benaderen.

In mei van dit jaar ben ik geslaagd voor de opleiding Ervaringsdeskundige. Bij Stichting Borderline liep toen net een aanvraag om een audit te doen bij Scelta Den Haag. Ze hadden gevraagd om een ervaringsdeskundige die hun instelling zou gaan doorlichten en testen op cliëntvriendelijkheid. Ik ben er toen naartoe gegaan om een eerste oriënterend gesprek aan te gaan met de psycholoog en psychiater aldaar.

Het was een prettig en open gesprek en er werd voorgesteld om als mystery guest binnen te komen. Dat betekent in dit geval dat ik me als (nep)cliënt ging aanmelden omdat ik last had van diverse klachten en daarvoor in behandeling wilde. Het viel nog niet mee om dat allemaal voor te bereiden. Per slot van rekening mocht niemand er iets van weten binnen Scelta. Na een paar weken voorbereiden, informeren en konkelen

was het dan toch zover. Ik had een nepadres in Den Haag. Maar ook een nep-huisarts, nep-doorverwijzing en een nepprobleem in mijn privéleven.

Eind juli had ik dan mijn nep-intake in Den Haag. Een maand van tevoren had ik al een aantal formulieren toegestuurd gekregen en ingevuld. De vragen waren duidelijk en overzichtelijk. Deze vragenlijst moest ik meenemen naar de intake en daar werden ze uitvoerig doorgenomen en gespecificeerd.

De psychologe die de intake afnam was erg vriendelijk en open. Het viel me op dat er vooral op gelet werd op waar ik last van had en waar ik iets aan wilde veranderen. En dat vond ik prettig. Dat ik dus niet alleen maar mijn diagnose ben, maar dat ik zelf kan aangeven wat ik wil veranderen en daarbij mijn vaardigheden en kennis kan inzetten.

Anderhalf uur later had ik een gesprek met de psychiater. Heerlijk dat dat gewoon op één en dezelfde dag plaats kon vinden. Ook de psychiater kwam vriendelijk en open over. Geen saai, droge en/of afwezige pillendraaier zoals ik dat regelmatig tegenkwam binnen de psychiatrie. Na een gesprek van een uur, maakte ik een afspraak bij de receptie om de week daarna het behandelvoorstel-gesprek te krijgen.

De week daarna kwam ik door problemen in het openbaar vervoer notabene een half uur te laat! En ik vind dat zelf echt verschrikkelijk. Ik rende door Den Haag om de verloren tijd in te halen. Toen ik bijna bij Scelta was dacht ik: laat ik hier maar iets mee doen. Hoe gaan ze reageren als ik een half uur te laat kom?

Een nepadres, een nep-huis- arts, nep-door- verwijzing en een neppro- bleem in mijn privéleven.

Ik maakte mijn excuus dat ik te laat was. Ze zei: dat je te laat bent heeft als consequentie dat ik nu minder tijd voor je heb. En dat vond ik wel tof. Ze had ook iets kunnen zeggen in de trant van: 'kom je vaak te laat op afspraken?' Maar nee, gewoon heel duidelijk aangeven dat dit de consequentie was. Daar hou ik van.

Verder was ze ook heel duidelijk en direct. Ik kon in behandeling komen bij Scelta. Over drie weken kon ik beginnen. Drie weken? Ik had op zijn minst gerekend op drie maanden!

En dat is nog optimistisch als je bedenkt wat de wachttijden zijn binnen de GGZ. Ik was aangenaam verrast. Ze vertelde me welke modules ze me aanraade te gaan doen. Waar ik wel verbaasd over was, was dat ze tijdens mijn behandeling ADD/ADHD wilden uitsluiten door middel van verschillende onderzoeken. Terwijl dat al uitgebreid besproken was in beide

gesprekken de week daarvoor. Ik dacht ook meteen: ik weet van mezelf dat ik dat niet heb. Maar wat als een andere cliënt hier binnenkomt en hij/zij krijgt zoiets dergelijks te horen? De meeste cliënten die in behandeling willen, zijn onzeker of angstig of beïnvloedbaar. Die zouden best eens kunnen gaan twijfelen aan zichzelf. En dat lijkt me toch niet de bedoeling? Dit vond ik niet prettig. En ik heb dat ook duidelijk aangegeven.

Vervolgens werd uitgelegd hoe alles in zijn werk gaat als ik eenmaal in behandeling ben. Ik kreeg een lijst met 'regels'. Helaas geen lijst met 'rechten van cliënten'. Ook kreeg ik, net voordat ik wegging, een A4-tje met daarop de mededeling dat Scelta het erg belangrijk vindt dat cliënten (en ook de medewerkers) op tijd komen of als dat het geval is, tijdig af bellen. Daar moest ik wel om lachen.



**De betrokken
medewerkers
werden daarna
op de hoogte
gesteld van
mijn 'mystery
questing'.**

De laatste proef op de som die ik nam was vragen om de testuitslagen en behandelplanvoorstellen mee te krijgen om thuis nog eens goed na te lezen. Ik weet dat je daar als cliënt recht op hebt en dat dat dus niet geweigerd mag worden. De psychologe zei: dat doen we eigenlijk nooit. Ik vroeg waarom niet. Ze vertelde dat er nogal wat vakjargon in stond. Dat zou bij mij kunnen leiden tot vragen omdat de meeste cliënten het vakjargon niet kennen. (Dit is niet wat ze letterlijk zei, maar daar kwam het op neer). En aangezien de psychiater die mij zou gaan behandelen nu op vakantie was, kon hij geen antwoorden geven op mijn eventuele vragen. Dit vond ik echt een schijt-antwoord. Ik vond het eerlijk gezegd een bevestiging van mijn ideeën over de hiërarchische benadering tussen hulpverlening en cliënt. Daar loop ik wel vaker tegenaan. Het idee dat een cliënt zo'n beetje onwetend is. Helaas, zou ik bijna zeggen, heb ik aardig wat verstand van het vakjargon binnen de psychiatrie. Als je zo-

als ik al 33 jaar in de psychiatrie ronddoelt, pik je echt wel iets op. Bovendien ben ik ontzettend leergierig omdat ik wil weten wat er met mij aan de hand is. Waarom ik bepaalde dingen doe en denk. Daar leer ik van en zo kan ik beter aan mezelf werken. Tijdens de intake was al duidelijk geworden dat ik veel ervaring had binnen de psychiatrie. En toch werd er vanuit gegaan dat ik waarschijnlijk niet wist wat er in die documenten geschreven werd. Maar het gaat wel over mij! En als ik iets niet zou begrijpen kan ik toch ook 'gewoon' vragen wat dat betekent? Waarom toch dat aanhoudende vooroordeel dat cliënten dat waarschijnlijk toch niet weten? Natuurlijk begrijp ik wel dat er cliënten zijn die dat inderdaad niet weten, maar ga daar vooral niet standaard van uit zou ik zeggen. Overigens zei ze wel meteen daarna dat ik uiteraard recht had op inzage in de documenten, want dat mocht ze niet eens weigeren. Dat vond ik wel heel netjes van haar.

Maar goed, om een lang verhaal nog langer te maken, mijn algemene indruk van Scelta is goed. Ik heb eerlijk gezegd niet eerder zo'n cliëntvriendelijke benadering meegemaakt. Mijn conclusie was uiteindelijk dat Scelta wat mij betreft een dikke voldoende kreeg voor de benadering naar mij als cliënt.

Het weekend daarna schreef ik mijn verslag en verstuurde dat naar Scelta en naar het bestuur en coördinator van onze stichting. Meteen de maandag daarop kreeg ik van Scelta antwoord dat ze het verslag toch spannend vonden om te lezen. De betrokken medewerkers werden daarna op de hoogte gesteld van mijn 'mystery guesting'. Er werd toen besloten om samen nog eens om de tafel te gaan zitten en dit alles nog eens te evalueren, zodat de medewerkers en ik ideeën (en meningen) konden uitwisselen over het hoe en waarom van onze aanpak. Dat vond ik goed om te horen.

Verder is het de bedoeling dat ik de komende tijd nog een gesprek heb met de cliëntenraad en misschien kan ik een keer meedraaien in één van de modules die de cliënten daar in groepsvorm volgen. Maar aangezien ik en ook Scelta dat alleen willen als de groep het daar unaniem over eens is, is het nog even afwachten of dat ook daadwerkelijk gaat plaatsvinden.

En nogmaals, ik vind het heel goed dat Stichting Borderline deze redelijk nieuwe weg inslaat en zich inzet voor het bevorderen van ervaringsdeskundigheid. En niet alleen bij de vrijwilligers van de stichting, maar op deze manier ook bij de GGZ-instellingen door het hele land.

■ Door Astrid



Door problemen in het openbaar verkeer kwam ik notabene een half uur te laat!

Borderline en relaties (2)

Op dit moment ben ik dertig jaar. Begin dit jaar dacht ik nog: 'ik zal nooit een goede gelijkwaardige relatie vinden, het zit er gewoon niet in en eigenlijk vind ik dat prima!' Ik had het gevoel dat ik voor het eerst in mijn leven niemand nodig had, ik was gelukkig alleen, met mijn werk, mijn sociale leven en mijn familie. Ik kon helemaal onafhankelijk leven en dat besef gaf me een heel erg goed gevoel!

Toch begon er in de lente (dat kan ook niet anders!) een gevoel van gemis te dagen...elke dag na je werk alleen op de bank, niemand die vraagt hoe je dag was, niemand om samen iets leuks mee te ondernemen, niemand om even niks tegen te hoeven zeggen. Maar als ik dan weer terugdacht aan voorgaande relaties, dan wilde ik dat ook niet! Maar wie had gedacht dat het toch nog goed zou komen...?

Mijn allereerste relatie van twaalf jaar geleden was ook mijn eerste en enige liefde, daar was ik dit jaar nog overtuigd van. Ik leerde S. kennen toen ik 18 was en hij 23 was. Het klikte meteen en we hadden het geweld! Helaas kwam daar snel verandering in. Niemand wist het toen nog, maar vrij snel daarna stak bij mij borderline hevig de kop op. De verhouding tussen mij en S. ontwikkelde zich in een onevenwichtige relatie: hij de hulpverlener, ik het slachtoffer. Alles deed hij voor mij, en aangezien ik het niet durfde en kon (opbrengen), vond ik dat fijn. Het was niet zo dat ik hem opzettelijk in die rol duwde, het groeide simpelweg zo. Ik voelde me goed bij hem, gelukkig en vooral veilig. Hij was mijn veilige thuishaven en bij hem kon ik al mijn innerlijke problemen aan de kant zetten, ik hield ontzettend veel van hem en wist zeker dat we later gingen samenwonen en trouwen. Hij was daar niet minder zeker van. De relatie liep mis op het moment dat ik op kamers ging, teveel vrijheid, merken dat andere jongens je ook leuk vinden en de verleidingen niet kunnen weerstaan.

Ondertussen uitte ik naar mijn S. toe mijn woede aanvallen, hysterische reacties, enorme jaloezie (van collega's tot zusjes van zijn vrienden). Op een gegeven moment controleerde ik al zijn gangen, telefoontjes, berichten, post etc. Ik wilde hem niet kwijt, nooit! Maar waarom vertoonde ik dan zelf gedrag dat 'ons' kapot zou maken. Omdat het niet zo voelde, andere jongens waren niet te vergelijken met mijn vriend, maar daar kon ik wel intiemer mee zijn. Ik had zo'n laag zelfbeeld en was ondanks S. zo intens ongelukkig van binnen, dat ik me aan elke positieve aandacht vastklampte. Met S. wilde ik alleen knuffelen en tegen hem aan op de bank liggen, dat stond voor mij veel meer gelijk aan houden van dan intiem zijn met elkaar. Toen S. hierachter kwam stortte zijn wereld in. Ik was ook helemaal kapot, maar kon niets uiten...en voelde me enorm schuldig, iets wat mijn gedrag juist verergerde. Tot op de dag van vandaag voel ik een steek als ik aan hem denk en aan wat ik hem heb aangedaan. Het was wel echt liefde....

Tussen mijn 20e en 28e heb ik verschillende (turbulente en kortstondige) relaties gehad. Sommige jongens pasten helemaal niet bij mij, anderen wat meer. Maar geen van de relaties hield stand en nooit was het verliefdheid of liefde zoals ik die ooit had ervaren. Ik was die jaren continue op zoek naar iemand om maar niet alleen te zijn. Ik was in de veronderstelling dat zo'n hevige verliefdheid maar eens in je leven voorbij komt, en als die kans ik geweest

komt hij niet meer terug. Ik moest dus genoeg nemen met minder (iemand gewoon leuk vinden). Deze relaties liepen allemaal ten einde, vaak sprong ik maar in een relatie om iemand te hebben. Maar ook speelde bij mij het zwart/wit denken een grote rol. Iemand kon zo anders zijn dan een vorig vriendje en dat was dan precies wat ik bij de vorige had gemist. Echter na een tijdje (soms al paar weken) merkte ik vaak dat iemand ook minder leuke kanten had, en dan viel diegene keihard van zijn voetstuk en voelde ik niets meer. Een terugkerend patroon in mijn relaties was dat ik na een tijdje niet meer de behoefte had intiem te zijn en in het openbaar te knuffelen of zoenen. Het werden stuk voor stuk meer verzorgers, ook hoe ik ze zag (onbewust). Regelmatig ging ik me ook danig aan iemand irriteren en me voor hem schamen. Mijn vriendjes merkten stuk voor stuk dat ik niet meer dat leuke meisje van de eerste indruk was en zij gingen vaak ten onder aan mijn gedrag: de woede-aanvallen, jaloezie, huilbuien, wisselende stemmingen, geen genegenheid meer tonen etc. Toch bleven ze vaak bij me en hielden van me. Ik kon dat gevoel niet beantwoorden. Relaties waren voor mij een vlucht: weg uit de echte wereld.

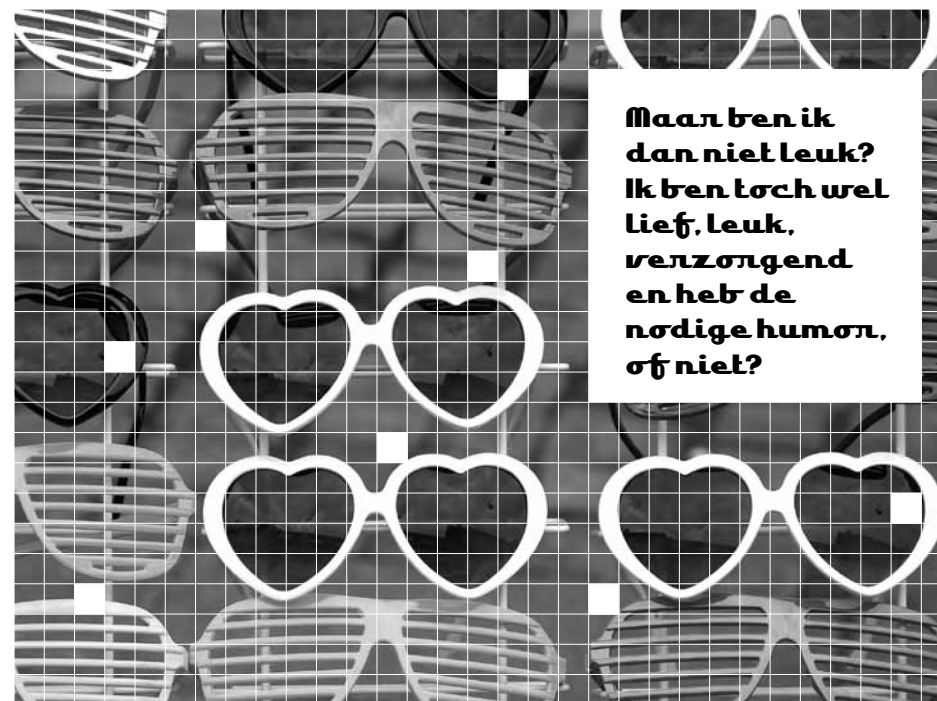
2009, Ik ben dertig, heb twee leuke banen, een studie erbij, leuke vrienden en een fijne familie. Daarnaast ben ik al een lange tijd stabiel, onafhankelijk en woon op mezelf. Wat ontbreekt er nog? Iemand voor op de bank, iemand die me steunt, iemand om te steunen iemand om mee te knuffelen, iemand om mee te praten, te genieten, te delen en mee te leven... Ja ik wil iemand om mee te delen en te leven: SAMEN! Maar dan het probleem: hoe leer ik nieuwe mensen kennen? Via een datingsite wellicht? Er zijn steeds meer positieve verhalen en minder vooroordelen over.

Tot op de dag van vandaag voel ik een steek als ik aan hem denk en aan wat ik hem heb aangedaan.

Uiteindelijk heb ik een paar afspraakjes gehad. Met een jongen heb ik vaker afgesproken en ik was bereid om elkaar beter te leren kennen en te kijken of er meer inzat. Voor mij was wel duidelijk dat ik deze keer alleen iets wilde beginnen met iemand waarbij ik echte verliefdheid voelde. Maar helaas, ik werd gekwetst door iemand die om de haverklap ermee wilde stoppen, maar na 2 dagen alweer bij me terugkwam (en dat in totaal 3 keer in 4 weken!). Bij mij was het toen over en klaar. Ik heb me uitgeschreven van de site en wilde ècht nooit meer een man. Daarna dacht ik: 'Alleen ben ik toch ook heel gelukkig, ik heb niemand nodig! Maar ben ik dan niet leuk? Ik ben toch wel lief, leuk, verzorgend en heb de nodige humor, of niet? Waarom vindt niemand mij dan leuk?'

Diezelfde avond nam mijn broertje me mee naar een feest om mijn gedachten te verzetten. Daar leerde ik wauw iemand kennen van het geslacht dat ik op dat moment

het meest verafschuwde: mannen. Nog nooit heeft iemand die mij niet kent mij zo kunnen opvrolijken! En nog nooit heb ik zoveel plezier gehad met iemand die ik niet ken! Er was meteen van mij uit een speciaal gevoel, eigenlijk wist ik het die avond al: wij horen bij elkaar. Na ongeveer twee maanden afspreken, hebben O. en ik wat gekregen. Ik voelde me net een puber: veel vlinders, intens warm gevoel, hem enorm missen als ik hem wel 5 (!) dagen niet zie, niet lekker kunnen slapen zonder hem. Ik weet dat HIJ het is voor mij. Deze keer sta ik ook anders in de relatie en ga anders met O. om dan met mijn exen. In de afgelopen jaren heb ik geleerd om te gaan met mijn BPS en heb ik er minder last van. Vanaf het eerste moment ben ik open en eerlijk geweest. O. weet alles over mij en mijn verleden, maar ziet ook in dat ik die persoon van toen niet meer ben. Ik heb nog wel mijn



Maar ben ik dan niet leuk? Ik ben toch wel lief, leuk, verzorgend en heb de nodige humor, of niet?

buien, maar niet zo ingrijpend dat ze de relatie verstoren. We kunnen er over praten, herleiden wat de oorzaak van een stemmingswisseling is geweest en hij weet wat hij moet doen als ik dichtsla en niet meer praat (zonder enige ervaring daarin!), ik steun hem net zoveel als hij mij. Het is een geheel gelijkwaardige relatie waarin we open en eerlijk kunnen praten. Tegenwoordig durf ik de confrontatie aan over iets waar ik jaloers/achterdochtig over wordt en O. legt het dan rustig uit en de spoken verdwijnen (een beetje, het blijft een zwak punt). Ik deel mijn gevoelens en gedachten, iets dat ik nooit had gedacht te kunnen bij iemand. Hij kan natuurlijk niet alles begrijpen/voelen, maar hij erkent het in ieder geval en komt niet direct met oplossingen, maar met een luisterend oor en het is aan mij om er iets mee te doen.

Zoals ik vroegere jaren in relaties was, herken ik mezelf niet terug. Dat was ik niet, nu ben ik echt mezelf, zoals ik voor mijn gevoel hoor te zijn: gelukkig, stabiel, mijn eigen persoon-tje, maar altijd met een kleine (borderline) handleiding. Ik kan er nu zelfs totaal niet tegen als mensen ontrouw zijn. Onvoorstelbaar dat ik, die andere persoon, dat heb gedaan in het verleden! Mijn vriend en ik hebben nog steeds een gelijkwaardige, gezonde, intieme relatie en dat is nieuw voor mij, maar voelt geweldig! Wellicht was het met S. echte liefde toender-tijd, maar dit is echte liefde NU, nu ik eindelijk mezelf ben: Kavita. O. geeft me het gevoel dat ik leef, dat ik mooi ben en dat iemand van me kan houden om wie ik ben. Ik ben eindelijk gelukkig in het leven en heel gelukkig in de liefde.

Door Kavita

Vreemde eend in de bijt

Vijf jaar geleden liet ik voor het laatst de diagnostiek bepalen over mijn brein omdat bij mijn vader ADHD was geconstateerd, had ik het idee: misschien heb ik dat ook wel? En zou Ritalin een uitkomst bieden. Daarbij stond ik op het punt om weer een keuring te ondergaan voor de WAO en had mijn begeleider van de FNV me gek gemaakt met het feit dat we een up-to-date diagnose moesten hebben. Dus op naar psychiater nummer 3.

Op dat moment kwam het ook wel heel erg goed uit, want ik zat weer in een flinke depressie en een beetje ondersteuning van een professional was meer dan welkom.

De beste man kwam na zijn onderzoek met de volgende mededeling: volgens zijn inzicht heb ik een bipolaire stoornis wat in de volksmond beter bekend staat als manisch-depressief. Dat was de primaire aandoening, en daarbij had ik nog wat aanvullende stoornissen, zoals een borderline-achtig karakter. Ik was perplex! Ik bleek niet volledig borderline te hebben, maar een beetje. Bestaat dat ook? Ik was wel geschokt dat ik eigenlijk een hele andere ziekte bleek te hebben dan in eerste instantie gedacht. Ik had maar één keer in mijn leven een manische opstoot gehad en dat kwam door de hoge dosering Prozac die ik slikte. Een te hoge dosering kan namelijk een manie uitlokken. Mijn huisarts vertelde me toen al dat je in je aanleg wel de gevoeligheid moet hebben om een manie te ontwikkelen, anders krijg je hem echt niet. Ik wilde daar toen niets van weten. Ik kon nog steeds niet aanvaarden dat ik een psychische ziekte had.

Maar nu, na de geboorte van mijn kleine smurf, kan ik er echt niet meer onderuit. In de praktijk

heb ik echt ondervonden dat ik manisch depressief ben! Opnieuw moest ik weer een andere sticker accepteren. De gebeurtenissen in mijn verleden kwamen nu in een manisch-depressief licht te staan, waardoor ik weer een nieuwe puzzel compleet kreeg. Al die jaren voelde ik me echt passen in de diagnose borderline. Ik had immers die diagnose in het verleden zwart op wit gekregen. En niet door de eerste de beste, maar door een

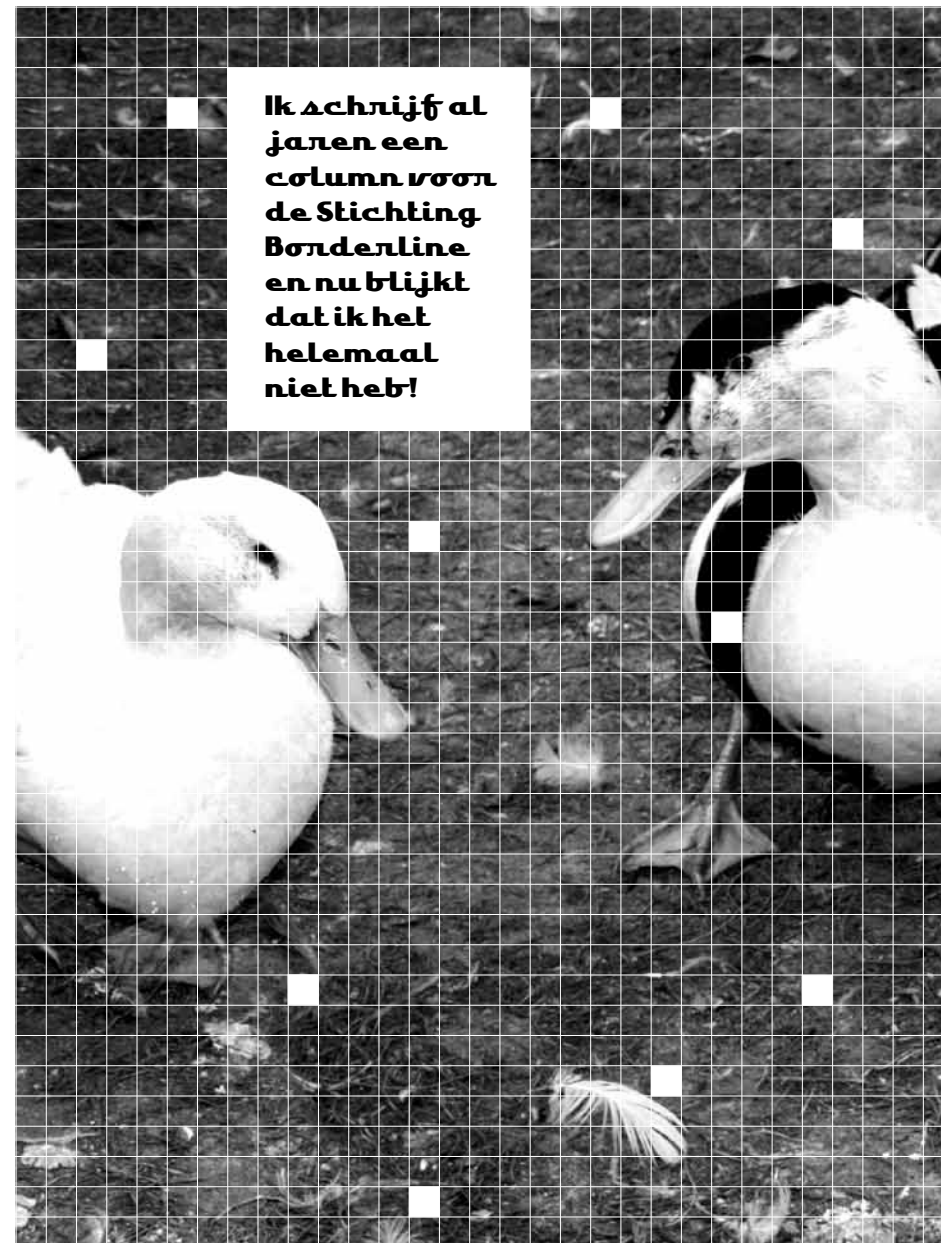
heel team van psychiatrische specialisten. Ik kreeg een raar gevoel over mezelf. Ik schrijf al jaren een column voor de Stichting Borderline en nu blijkt dat ik het helemaal niet heb! Niet in de vorm die ik dacht, maar wie heeft nu niet een 'borderline-achtig' karakter? De symptomen zijn heel menselijk en voor velen herkenbaar. Toch bekwam mij het vreemde-eend-in-de-bijt gevoel. Hoor ik nu wel bij de

Stichting Borderline? Of moet ik nu naar de Manisch Depressieve Stichting?

Ik ben tot de conclusie gekomen dat het niet zo veel uitmaakt bij welke Stichting je zit voor psychiatrische aandoeningen. Heel veel klachten komen overeen met elkaar. Niet alleen BPS'ers zijn impulsief, hebben moeite met emotie regulatie en zijn verslavingsgevoelig. Ook ADHD'ers en MD'ers worstelen daar elke dag mee. Het belangrijkste is, dat je je op je gemak voelt bij een groep mensen, dan wordt de sticker van ondergeschikt belang. Tot op de dag van vandaag voel ik me goed bij de Stichting Borderline en ik zie dan ook totaal geen reden om op te stappen.

■ Door Yezzie

Ik schrijf al jaren een column voor de Stichting Borderline en nu blijkt dat ik het helemaal niet heb!





Ook zij gaat dan spinnen, maar zij draait niet zo mooi 'stationair' als Sokje.

Mijn dier en ik

In deze, u misschien inmiddels bekende rubriek, vertelt iemand met borderline over haar speciale band met haar huisdier. Dit keer is Jolien (27) aan het woord over haar drie katten Sokje (7), Siva (3) en Kiara (ongeveer 2).

Wil je iets over jezelf vertellen?

'Ik woon samen met mijn vriend en we hebben naast onze drie katten ook nog een hond; Chika. Zij is een Shiba Inu van bijna twee jaar. Ik volg een SPW4 opleiding BGE (Begeleider Ggz met Ervaringsdeskundigheid) en loop daarnaast stage bij een GGZ. In mijn vrije tijd schilder en lees ik graag, ga ik een keer per week badmintonnen en we volgen met Chika een gehoorzaamheidskursus.'

Kun je iets vertellen over jouw ontmoeting met iedere kat?

'Ik heb begin 2003 kennism gemaakt met Sokje, die toen nog een kitten was. Mijn vriend en ik leerden elkaar toen kennen. Mijn vriend had Sokje net voor kerst 2002 als hummeltje van acht weken in huis gehaald en ze was een ware wervelwind; ze groef alle planten in huis tot de bodem van de pot uit en ze klom tot aan het plafond in het behang. Ik had nog nooit een kat gehad en wist niet zo goed wat ik met Sokje aan moest. Ze moest ook niets van mij weten. Mijn vriend en ik gingen al na twee maanden samenwonen en zodoende had ik mijn eerste kat als huisdier. Het heeft een tijdje geduurd voordat Sokje mij accepteerde, ze was veel meer op mijn vriend gericht. Dat is overigens nog steeds zo, want ze komt eigenlijk nooit bij mij op schoot liggen maar spinnen en knuffelen doet ze bij mij nu ook. Sokje heet eigenlijk Chaussette, dat is Frans voor 'sok' en in Frankrijk is dat een hele populaire naam voor een kat. Mensen hadden echter wat moeite met de uitspraak, waardoor ze vaak 'Courgette' of 'Sjors-jet' werd genoemd, daarom noemden we Sokje steeds vaker maar gewoon Sokje.

Ik wilde ook wel eens een kat op schoot en Sokje was erg gestresst als wij een keer een dag weg waren, daarom besloten we in 2006 dat we een kitten erbij wilden. Ik mocht een katje uit zoeken en op internet kwam ik een nestje halve Blauwe Russen tegen. We vielen allebei voor de kleine blauwe kittens met witte vlekjes en we zijn meteen gaan kijken. Siva was echt nog heel erg klein toen ze met acht weken bij ons kwam wonen en ze was meteen helemaal fan van Sokje; Siva kroop bij haar op de bank en ging steeds dichterbij Sokje toe liggen. Sokje wist in eerste instantie niet zo goed wat ze ermee aan moest, maar na een week lagen de dames al helemaal verstrengeld in elkaar op de bank. Siva heeft een heel zacht karakter en is vriendjes met iedereen, hoewel ze naar mensen in eerste instantie wel heel gereserveerd is. Siva is Russisch voor 'grijze' en dat vonden we wel een hele mooie naam.

Kiara hebben we begin dit jaar gevonden bij ons voor de deur op straat. Het was net na Oud en Nieuw en het was verschrikkelijk koud. Ze liep heel hard te miauwen op straat en de overburen gaven haar al een tijdje te eten. Ze hadden geprobeerd haar te vangen, maar dat was hen niet gelukt. Op een gegeven moment zat ze 's ochtends toen mijn vriend naar zijn werk ging onder een auto en heeft hij haar weten te vangen en mee naar binnen genomen. We hebben de logeerkamer ingericht en haar eten gegeven, wat ze al grommend aanviel. en naar binnen schrokte; ze was uitgehongerd. Meteen hebben we Amivedi gebeld om haar als gevonden op te geven en ik ben met haar naar de dierenarts gegaan om te laten

controleren of ze een chip had, maar die had ze niet. We hebben geflyerd in het dorp, twee keer geadverteerd in de krant, er is een radio-oproep gedaan en ik heb het op internet geplaatst, maar er is nooit een reactie gekomen. We wilden liever niet dat ze een asielkat zou worden en in overleg met het asiel hebben we afgesproken dat we zouden kijken of er een klik was met onze dieren en als dat zo was, kon ze blijven. Inmiddels woont ze nu negen maanden bij ons. Eerst was ze erg angstig en schrikachtig en verstopte ze zich alleen maar onder het bed, maar langzaam leerde ze ons te vertrouwen en ontdekten we hoe lief en aanhankelijk ze is. Ze is vooral erg op mij gericht en overlaadt mij met knuffels en kopstoten. Kiara betekent 'kleine zwarte'.

Wat zijn de beste eigenschappen van de katten?

'Sokje is rustig en ze is –zoals wij dat geïnschikkend noemen– de roedelleider. Siva is heel zachtzinnig en vrolijk. We noemen Siva vaak 'de lijmer' omdat zij voor iedereen lief is en met alle andere dieren goed op kan schieten. Kiara is heel aanhankelijk, maar dat betekent ook dat ze soms nogal dwingend kan zijn in het opeisen van aandacht.'

Heb je een leuke anekdote/gebeurtenis over (een van) de katten?

'Sokje heeft iets bijzonders wat wij 'de kattenroep' noemen, ze is hiermee begonnen toen Siva nog een kitten was. Vanuit het niets gaat ze ineens heel vreemd miauwen en gaat ze op zoek naar Siva, die ze vervolgens heel driftig wil wassen en optillen. Toen Siva nog een kitten was, vond ze dat niet zo erg, maar Sokje doet het nu nog steeds en dan zie je aan Siva dat ze helemaal geen zin heeft om opgetild te worden. Mijn vriend en ik vinden de kattenroep ontzettend schattig om te horen en zien. Er blijkt ook echt uit hoe lief Sokje en Siva elkaar vinden. Sokje heeft nooit kittens gehad, maar

dit gedrag kun je toch echt wel als een soort moedergevoel zien. Sokje wordt ook wel eens ineens wakker en begint dan heel hard de kattenroep te doen en te zoeken naar Siva. Ze heeft dan ook een aparte blik in haar ogen, het lijkt alsof ze gedroomd heeft over haar kittens en vervolgens wakker wordt en nog even in de waan is dat ze kittens heeft en die wil gaan zoeken.'

Wat doet borderline met je?

'Het beïnvloedt je leven. De ene dag meer dan de andere, maar het is altijd iets waar je rekening mee moet houden. Gelukkig gaat het een stuk beter met me dan een paar jaar geleden en functioneer ik best goed, maar ik ben nog steeds erg kwetsbaar en ik moet altijd op blijven letten dat ik mezelf niet voorbij loop.'

Kun je iets vertellen over hoe de katten je steun/truost geven als je je niet goed voelt?

'Sokje is een kat die al begint te spinnen als je maar naar haar kijkt en dat ook heel lang blijft doen, dat werkt heel erg troostend en rustgevend. Siva lijkt het aan te voelen als je je niet goed voelt en is dus eigenlijk de enige bij wie ik dan het idee heb dat ze echt naar me toe komt om me te troosten. Ze komt dan koppies geven, je wassen en 'kneden'; dan gaat ze met haar voorpootjes een soort knedende bewegingen maken. Wij noemen dat ook wel housen of hakken. Ook zij gaat dan spinnen, maar zij draait niet zo mooi 'stationair' als Sokje. Kiara komt altijd naar me toe als ik ergens ben. Als ik ga zitten, springt ze meteen spinnend en hakkend op schoot. Ze geeft heel harde kopstoten en slaakt heel schattige miauw-tjes. Waarschijnlijk komt ze voornamelijk voor zichzelf naar mij toe, maar toch werkt het wel troostend.'

■ Door Jolien en Angela



We hebben afgesproken dat we zouden kijken of er een klik was met onze dieren en als dat zo was, kon ze blijven.

Donateur worden?

Wilt u ons steunen?

Vul onderstaande strook in,
of ga naar www.stichtingborderline.nl
en meld u via het digitale formulier aan.
Vermeld bij uw betaling dat u Nieuwe
Donateur bent!

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.

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

Machtigingsformulier donateurschap Stichting Borderline

Dit formulier retourneren aan:

Stichting Borderline, Postbus 1147, 3500 BC Utrecht.

Ondergetekende verleent hierbij machtiging tot wederopzegging aan Stichting Borderline, om jaarlijks het bedrag van: €.....,- (minimaal €22,50) af te schrijven van giro-/bankrekening: _____

Ondergetekende:

Naam _____

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoon _____

E-mail _____

Plaats + datum:

Handtekening:

* Uw donateurbijdrage zal rond 15 januari afgeschreven worden. Als u het niet eens bent met de incasso kunt u het bedrag binnen 30 dagen na afschrijving zonder opgave van reden bij uw eigen bank terugvorderen. Wijzigingen in adres- en/of rekeningnummer dient u schriftelijk en voorzien van uw handtekening door te geven aan Stichting Borderline.