

**gevalletje  
borderline**

# INHOUD

<b>Voorwoord</b>	13
<b>Proloog</b>	15
<b>I Gevalletje borderline   Wat is borderline eigenlijk?</b>	19
1. Bodemloos	24
2. DSM-5	29
• Algemene criteria persoonlijkheidsstoornis	32
• Subgroepen persoonlijkheidsstoornissen en comorbiditeit	34
• Criteria borderline persoonlijkheidsstoornis	37
3. Alleen vrouwen hebben toch borderline?	39
4. Dit is borderline	42
<b>II Het stormt vanbinnen   Wat zijn de symptomen van borderline?</b>	47
1. Verlatingsangst	49
2. Instabiele en intense persoonlijke relaties	54
3. Identiteitsstoornis	64
4. Impulsiviteit	74
5. Automutilatie en suïcidaliteit	80
6. Stemningswisselingen	88
7. Chronisch gevoel van leegte	97
8. Intense woede of moeite boosheid te beheersen	103
9. Dissociatieve verschijnselen of paranoïde ideeën	109

### III De weerbarstige kanten van een volmaakt leven |

Wat zijn de oorzaken van borderline?	117
1. Dat zou het vast niet zijn	129
2. Het factorenpeloton	136
3. Oorzaken 2.0	142

### IV Maar ik denk toch niet dat je borderline hebt |

Wat betekent de diagnose borderline?	145
1. Zonder blikken of blozen	150
2. My mental illness is better than yours	153
3. Labels	159
4. Ik ben niet mijn borderline	162

### V Teringpie | Welke behandelingen zijn er

voor borderline?	165
1. Dag lief Perfectionisme	175
• Perfectionismegroep	178
• Schematherapie	184
2. Alle tegels van het systeemplafond	192
• Wachtgroep	192
• Startgroep	196
• EDT I	203
• Teringpie II	215
• Het dreigt leuk te worden	232
• Wervelwind	235
• Ik haat van je	250
3. I have a pill for that	257
• Het regent pillen	260
• Medicijnvrijheid	264

<b>VI Ik mag dapper zijn   Hoe sluit ik dit boek af?</b>	267
1. De dingen die ik nog moet vertellen	269
2. Hier kun je staan	278
<b>Dankwoord</b>	285
<b>Contact met de auteur</b>	287

# VOORWOORD

*Vind je het niet erg, dat iedereen straks alles weet? Ben je niet bang dat mensen een oordeel over je zullen hebben? Weet je zeker dat het een goed idee is om het verhaal zo eerlijk te vertellen? Ga je echt alles opschrijven?*

Voor je liggen de onverbloemde ervaringen van een tweeëndertigjarige vrouw met borderline, ondanks het feit dat al die gestelde vragen mij hebben doen twifelen over de geldigheid en waarde van mijn verhaal. Ben ik wel ziek genoeg geweest? Doe ik andere borderliners niet tekort? Zitten mensen überhaupt op mijn vertelsels te wachten?

Jarenlang heb ik op alles wat ik deed kritiek gekregen. Liep ik tegen muren vol vooroordelen op. Toen ik ziek werd kreeg ik redenen te horen waarom ik niet ziek kon zijn. 'Het valt allemaal wel mee.' Het viel niet mee. De worsteling met borderline is akelig en eenzaam. Het maakt het leven ondraaglijk. Alles is een strijd. Zo veel doet pijn.

Dat maakt dit boek ongelooflijk eng. Het is helemaal alleen van mij en ik sta er voor duizend procent achter. Toch zijn er ook duizend overwegingen geweest om het niet te doen. Ik

geef me meer bloot dan ik ooit in mijn leven gedaan heb – en dat kan ook verkeerd uitpakken. Ik ben soms nog kwetsbaar. Fragiel bijna.

Aan de andere kant hebben de vragen niet alleen voor angst gezorgd, maar werkten ze juist ook enorm motiverend om dit boek wél te schrijven. Hoewel ze goedbedoeld waren, maakten ze me razend. Er is zo veel leed in het donker. Temeer omdat we het ongemakkelijk vinden om ons verhaal eerlijk te vertellen. Liever niet over de moeilijke dingen praten.

Daar wil ik niet langer aan meedoen. Ik denk dat *Gevalletje borderline* daar het onomstotelijke bewijs van is.

Het zal opvallen dat de manier van schrijven door het boek heen verschillend is. Dat komt grotendeels door de wisselende stemmingen die ik heb ervaren tijdens het schrijfproces. Dit had ik aan het einde weg kunnen poetsen, maar dat heb ik in samenspraak met mijn redacteur bewust niet gedaan. Veranderlijke emoties zijn een groot onderdeel van *borderline*. Dat wil ik jou als lezer laten ervaren. Het zal helpen om mijn verhaal beter te begrijpen.

*Gevalletje borderline* was een wonderbaarlijke en doodenge ontdekkingsreis naar wat *borderline* nu echt voor me betekende. Ik had geen woord willen missen.