



MIND

Borderline in je omgeving

Tips als iemand in je omgeving borderline heeft

Mensen die borderline hebben, ervaren veel wisselingen in hun gevoelens, relaties, zelfbeeld en gedrag. Ze zijn vaak bang om in de steek gelaten te worden en relaties zijn meestal intens en niet in balans. Ze hebben een negatief zelfbeeld en twijfelen over wat ze willen met hun leven. Iemand met borderline handelt vaak impulsief. Dit 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. De stemming kan gemakkelijk omslaan. Daarnaast kunnen ze een chronisch gevoel van leegte, gevoelens van vervreemding en achterdocht ervaren. Ook zijn er mensen

met borderline die zichzelf beschadigen. Hoewel er grote verschillen zijn tussen de symptomen die mensen met borderline ervaren, heeft de stoornis in de meeste gevallen veel invloed op het dagelijkse leven. Ook heeft het meestal veel impact op het leven van mensen in de omgeving. In deze flyer krijg je tips die je helpen bij de omgang met een naaste met borderline en tips hoe je zelf overeind blijft.

Krijg inzicht in de borderline

Door je te verdiepen in de achtergronden, de symptomen en de aanpak van een borderline stoornis, leer je meer over wat de stoornis inhoudt en zal je jouw naaste wat beter begrijpen.

Dit kan je helpen om er beter mee om te gaan. Op onze website vind je meer informatie over [borderline](#). Ook zijn er goede boeken met betrouwbare informatie. Bij sommige behandelingen worden psycho-educatie en cursussen voor naasten aangeboden. Je krijgt dan informatie en voorlichting over de borderline stoornis en tips en handvatten hoe ermee om te gaan. Vaak is er ook ruimte om ervaringen uit te wisselen.

Zorg voor jezelf

Zorg in de eerste plaats goed voor jezelf. Want als jij je goed voelt, kan je er beter voor de ander zijn. Cijfer jezelf niet weg en blijf leuke dingen doen waardoor je energie krijgt en je ontspant. [Ontspanningsoefeningen](#) kunnen hierbij helpen. Onderhoud ook het contact met anderen. Af en toe erover praten kan al erg opluchten.

Vermijd de stoel van hulpverlener

Als je merkt dat je naaste het moeilijk heeft, kan je geneigd zijn te willen helpen met oplossingen, tips en adviezen. Onthoud dat jij niet zijn of haar hulpverlener bent. Het is goed om op jouw manier te helpen en te steunen, maar neem geen taken over die eigenlijk bij de hulpverlening horen. Hulpverleners zijn hiervoor opgeleid en zo houd jij jouw relatie met je dierbare gezond. Bovendien zou je hiermee een veel belangrijkere rol opgeven, bijvoorbeeld die van broer of partner.

Ga met elkaar in gesprek

Wil je graag een gesprek voeren? Doe dit dan op een moment dat de ander niet al overspoeld wordt door emoties. Stel vragen zonder je op te dringen.

Probeer je woordkeuze neutraal te houden, geef geen waardeoordeel en bagatelliseer de heftige emoties van de ander niet. Mensen die zich beoordeeld voelen gaan vaak in de verdediging en dit maakt het lastig om een goed gesprek te voeren. Vraag bijvoorbeeld wat het voor de ander betekent zich zo te voelen. Kijk ook wat jouw reactie doet. Onbedoeld hebben opmerkingen soms een verkeerde uitwerking. Kijk of je anders kan reageren. Aansluiten bij de woorden die jouw naaste zelf gebruikt, kan hierbij helpen. Geef hierbij gerust aan dat jij je best doet en dat het af en toe even zoeken is hoe je het beste kan reageren. Merk je dat het gesprek nergens toe leidt, geef dit dan aan en verlaat het gesprek. Betrek het borderline gedrag van de ander niet op jezelf en ga er niet in mee. Als jouw naaste heel erg verdrietig of boos is, is het mogelijk dat dit door de borderline komt. Het heeft dus niets met jou te maken.

Geef je grenzen aan

Het is misschien even wennen, maar het stellen van grenzen helpt je mentaal gezond te blijven. Dat is fijn voor jezelf en het geeft je ruimte om er juist beter voor de ander te zijn. Vind je dit lastig? Wij maakten een flyer met tips om je [grenzen te leren kennen en aan te geven](#). Naast het stellen van jouw grenzen, is het net zo belangrijk om ze vervolgens ook vol te houden. Stel dus grenzen die je ook waar kunt maken. Het kan nodig zijn om je grenzen meerdere keren te moeten aangeven. Ook kan het stellen van grenzen tot heftige reacties leiden bij jouw naaste.

Probeer rustig uit te leggen, dat dit uiteindelijk het beste is voor iedereen. Doe dit vanuit de ik-vorm en gebruik heldere, eenvoudige zinnen.

Bedenk dat iemand niet de borderline is

Hoewel iemand met borderline overspoeld kan raken met emoties en te maken kan krijgen met lastige situaties, betekent dit niet dat diegene de stoornis is. Natuurlijk maakt de stoornis onderdeel van hem of haar uit, maar de ander is nog zoveel meer. Bijvoorbeeld een moeder of vader, zoon of dochter. Het kan de ander helpen wanneer jij dit ook af en toe naar hem of haar uitspreekt.

Stel verwachtingen bij en accepteer

Hoe graag je het zou willen, ga er niet van uit dat een behandeling alles snel 'oplost'. Vaak gaat het om een langer proces met vallen en opstaan. Door niet te hoge verwachtingen en eisen te hebben, leg je niet te veel druk op de schouders van de ander. Jouw naaste kan (tijdelijk) veranderen door de borderline. Daar mag je verdrietig om zijn. Het klinkt misschien lastig, maar door de situatie te aanvaarden zoals die is, creëer je ruimte om problemen van een andere kant te bekijken. [Mindfulness](#), een aandachtstraining die je helpt dichterbij je gevoel te komen, zonder erover te oordelen of er direct gevolg aan te geven, kan hierbij helpen.

Heb aandacht voor kinderen in het gezin

Heb je kinderen en is je naaste met borderline jouw partner of een ander kind in het gezin? Kinderen merken bijna altijd dat er iets aan de hand is, ook al lijkt dat soms niet zo. Leg ze uit wat er met hun vader/moeder of broer/zus aan de hand is. Als er een crisis is, vertel je kinderen dan dat dit niet door hen komt. Uitleg helpt bij het ontwikkelen van strategieën om er goed mee om te kunnen gaan. Probeer het onderwerp ook bespreekbaar te houden binnen het gezin. Geef aan dat jouw kinderen er over mogen praten en vragen mogen stellen. Het is belangrijk dat kinderen gezien en gehoord worden door de ouders en dat gevoelens er mogen zijn. Zorg er ook voor dat je kinderen genoeg afleiding hebben buitenshuis, weg van de spanning.

Vraag hulp en neem hulp van anderen aan

Als naaste van iemand met borderline, kan jij ook behoefte hebben aan ondersteuning. Het kan helpen om je sociale netwerk in kaart te brengen, zodat je weet wie je wanneer om hulp kan vragen. Heb jij het door de situatie moeilijk? Aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken. Voor kinderen in het gezin kan preventieve hulp helpen met de situatie om te leren gaan. Naar de huisarts gaan is een eerste stap om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je ondersteunen om op de been te blijven en je adviezen geven over hoe je het beste voor je naaste zorgt. Hij of zij kan je doorverwijzen voor passende hulp als dat nodig is.

Heb je lichamelijke of 'vage' klachten, ga dan ook op tijd naar de huisarts. Heeft de situatie effect op je werk of opleiding? Praat erover met je werkgever of decaan/ zorgcoördinator van je school of opleiding. Vraag om begrip en praktische ondersteuning. Als je het fijn vindt, neem dan een collega of studiegenoot in vertrouwen en vraag om steun.

Zoek contact met andere naasten

Het delen van ervaringen met andere naasten zorgt vaak voor erkenning en 'lucht' om met de situatie om te gaan. Veel mensen vinden het steunend om te ervaren dat ze niet de enige zijn. Daarnaast kunnen anderen je misschien wel op weg helpen met de aanpak van problemen: de kans is groot dat een ander iets soortgelijks al eens eerder heeft meegemaakt.

Via de website [Naasten in Kracht](#) vind je informatie, tips, inspiratie en steun. Vooral van elkaar. Ook op de website van de [Stichting Borderline](#) vind je meer informatie over onder andere naastencontact. Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de [Connect app](#) kun je per mail berichten uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.



Direct contact met een hulpverlener

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website
www.mindkorrelatie.nl

Meer informatie over borderline?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000