



Borderline

Tips bij een borderline persoonlijkheidsstoornis

Als je borderline hebt, ervaar je veel wisselingen in je gevoelens, relaties, zelfbeeld en gedrag. Mensen met borderline 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. Bij mensen met borderline kan de stemming 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.

Borderline heeft in de meeste gevallen een grote invloed op je dagelijkse leven. In deze flyer krijg je 10 tips die je kunnen helpen bij het omgaan met deze stoornis.

Blijf bij klachten niet rondlopen en zoek hulp

Heb jij klachten die (mogelijk) passen bij borderline? Blijf er niet mee rondlopen. Neem iemand in je omgeving in vertrouwen en zoek professionele hulp. Bedenk dat je er niet alleen voor staat. Samen kan en weet je meer.

Naar de huisarts gaan is een eerste stap om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je ondersteunen en je doorverwijzen. Doe de [borderline-test](#) om te kijken of je kenmerken van de borderline persoonlijkheidsstoornis in jezelf herkent.

Heb je borderline en het gevoel dat het niet goed gaat? Blijf er ook dan niet mee rondlopen. Neem contact op met jouw hulpverlener en de mensen die je in vertrouwen hebt genomen.

Krijg inzicht in je stoornis

Door je te verdiepen in de achtergronden, de symptomen en de aanpak van een borderline stoornis, krijg je inzicht in manieren om hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Op onze website vind je meer informatie over de [borderline stoornis](#). Ook zijn er goede boeken met betrouwbare informatie. Bij veel behandelingen wordt psycho-educatie aangeboden. Je krijgt dan informatie en voorlichting over de borderline stoornis.

Je bent niet de enige!

Jouw klachten kunnen ervoor zorgen dat jij je onbegrepen en misschien wel eenzaam voelt. Onthoud dat je niet de enige bent! Naar schatting lopen er in Nederland ongeveer 100.000 andere mensen rond die borderline hebben. En dit aantal ligt misschien zelfs hoger, omdat er waarschijnlijk mensen zijn die alleen voor de symptomen worden behandeld, zoals depressie of angstproblemen.

Deel je ervaringen

Voor veel mensen is het fijn om herkenning te vinden bij anderen. Het kan heel steunend zijn echt te ervaren dat je niet de enige bent. 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. Op de website van Stichting Borderline vind je meer [informatie over lotgenotencontact](#). Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de [Connect app](#) kun je per mail berichten uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.

Maak afspraken met je omgeving

Als je borderline hebt, raak je vaak in conflict met de mensen die belangrijk voor je zijn. Bespreek met elkaar hoe jullie op moeilijke momenten het beste op elkaar kunnen reageren. Zorg ervoor dat de mensen in jouw omgeving voldoende over jouw stoornis weten. Vertel ze erover en vraag om hulp bij het signaleren van een crisis. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat ze actie ondernemen als ze signalen opvangen dat het niet goed met jou gaat door jouw hulpverlener in te schakelen. Ook kan je afspreken hoe ze je kunnen ondersteunen in een mindere periode, bijvoorbeeld door op bezoek te komen of samen te gaan wandelen.

Je bent niet de stoornis

Hoewel je door de stoornis overspoeld kan worden met emoties en te maken kan krijgen met lastige situaties, betekent dit niet dat jij de stoornis bent. Natuurlijk maakt de stoornis onderdeel van je uit, maar je bent nog zoveel meer. Bijvoorbeeld een moeder of vader, zoon of dochter. Schrijf eens op wat jou allemaal jou maakt. Dat kunnen hele eenvoudige dingen zijn. Iemand die gek is op lezen of sporten of... vul maar in. Je krijgt zo inzicht en dit kan je helpen op momenten dat je dit even kwijt bent.

Slaap!

Slaap is heel belangrijk om je lichaam en geest te herstellen. Goede slaap draagt bij aan een uitgerust en fit gevoel. En als je uitgerust bent, kan je meer aan. Gelukkig kan je veel doen om goed te slapen. Van het afbouwen van je activiteitsniveau tot je slaapkamer goed ventileren voordat je gaat slapen. Wil je aan de slag om beter te leren slapen? Meld je dan aan voor onze [Beter Slapen Challenge](#).

Zorg voor ritme en leef gezond

Sta op tijd op, eet driemaal per dag gezond en ga op tijd naar bed. Probeer zo veel mogelijk dezelfde tijden aan te houden. Structuur zorgt voor houvast en overzicht en zo bespaar je energie. Probeer ook zo gezond mogelijk te eten en matig met koffie/cafeïne en alcohol. Het geeft je heel even een boost, maar daarna zak je weg en je

droogt ervan uit. Op de lange termijn voel je je beter als je hiermee matigt. Je voelt je fitter en hebt meer energie.

Beweeg

Voldoende bewegen is belangrijk voor de psychische en lichamelijke gezondheid. Bedenk welke mogelijkheden jij hebt om iedere dag zo'n 30 minuten matig intensief te bewegen en ga hiermee aan de slag. Je beweegt matig intensief bij activiteiten waarbij je hartslag en ademhaling omhooggaan. Denk aan wandelen, fietsen en rustig zwemmen. Wat vind je leuk om te doen? Denk na over slimme combi's, zoals een rondje wandelen tijdens je lunchpauze of als je een telefoongesprek hebt.

Accepteer de stoornis

Tot slot: durf de stoornis te accepteren. Dat is misschien makkelijker gezegd dan gedaan en het is logisch dat dit niet van de ene op de andere dag lukt. Maar juist door te aanvaarden dat je hier last van hebt, zal je er beter mee om leren gaan. Probeer je dus niet te verzetten tegen je stoornis en alles wat daarbij hoort. Een milde, niet-oordelende houding geeft ruimte om op een andere manier om te gaan met klachten, zodat ze een minder grote rol gaan spelen in je leven. Mindfulness is een training die hierbij kan helpen. Wij schreven een [flyer met 2 oefeningen voor thuis](#).

Direct contact met een hulpverlener

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