



Verschijselen bij Borderline*

Komt voor bij 1-2 % van de bevolking, 75% vrouwen.

Hoofdkenmerk

Instabiliteit in denken, voelen, handelen:

- Wisselt in uitersten (alles of niets, zwart/wit)
- Sterke stemmingswisselingen
- Wispelturig - Impulsief; eerst doen dan denken.
- Anderen vinden je instabiel en weten niet hoe ze met je om moeten gaan.
- Relaties zijn moeizaam. Conflicten en teleurstelling wisselen af.
- Ene moment gesteund voelen, andere moment is dezelfde persoon "fout"

DENKEN:

- Alles of niets, mensen worden onderverdeeld in goed of slecht.
- Maakt vaak makkelijk contact.
- Gedachten zijn afhankelijk van die situatie/persoon.
- Herinnert situaties anders of helemaal niet meer.
- Verstoort verantwoordelijkheidsgevoel.
- Denken gebaseerd op (wisselende) emoties, meer dan op feiten.
- Wisselend gekleurd door achterdocht.
- Negatief zelfbeeld, snel aangevallen voelen.
- Of verbloeming hiervan door bijvoorbeeld hard werken.

VOELEN:

- Reactief, snel, wisselend, vaak met veel lading.
- Gevoel op eieren te lopen, wederzijds.
- Verdedigen met 'was niet zo bedoeld'.
- Gevoel nooit goed te doen.
 - Hierdoor ontstaan cirkelprocessen met de anderen door te veel emotionele lading.
- Vaak geen reden voor de grote lading.
- Emotionele leven niet onder controle.
- Woede, ingehouden of uitbarsting.
- Verlatingsangst; heftige emoties bij angst in de steek gelaten te worden (vaak trauma kindertijd).
- Soms paniek of vermijding
- Niet effectief omgaan met conflicten
- Afstand en nabijheid is slecht gereguleerd
- Verwaarlozing jeugd en projectie hiervan op relaties (voel me niet serieus genomen)
- Snel gepasseerd voelen, overgevoelig

GEDRAG

- Impulsief (ook handig in sommige beroepen!)
- Snel iets beginnen of stoppen, niet goed nagedacht hebben.
- Middelen gebruik, alcohol, drugs. Symptomen verergeren dan.

- Automutilatie (soms) en suïcide dreiging of doen (10%)
- Veranderd bewustzijn/ dissociëren/ niet aanwezig zijn hier en nu
- Depressie

EMOTIES

- Zwart wit.
- Meten twee maten.
- Appels/peren discussie
- Claimen uitzonderingspositie.
- Ja, maar....
- Alles op jezelf betrekken
- Magisch denken (karma, twin souls, spiri, voorspelling).
- Algemeeniseren, onlogische conclusies.
- Vaak negatief.
- Veel moeten en eisen aan zichzelf/ander.
- Emotioneel redeneren. Zoals ik het voel dat is de waarheid.
- Overdrijven.
- Invullen/gedachten lezen.
- Gefrustreerd denken (ik trek dit niet).
- Ik voel me bang, dus er is gevaar.
- Stickers plakken. Ik ben... jij benthij is etc.

DISSOCIATIE (door stress of middelen)

HERSENFUNCTIES ZIJN NIET MEER GOED AFGESTEMD, vaak kortdurend.

- Trance
- Controleverlies
- Werkelijkheid anders zien/vervormingen
- Gestoorde realiteitstoetsing
- Psychotische verschijnselen (psychogeen?)
- Bij borderline extreme emoties als centrale klacht/verschijning.
- Door gebeurtenis, gedachten, gedrag, omgeving.
- Uit balans is de as stress/steun krijgen en de kracht inzetten om op een goed manier kwetsbaar te zijn.
- Vaak niet bereid/in staat eigen aandeel te zien.
- Ze SPLITSEN. Kunnen niet goed/fout in 1 persoon zien. Is of/of/ denken
- Geen nuancering.
- Soms moeilijk alleen zijn.
- Of ervaren dat de ander op je nek zit.
- Onder stress; dissociëren/achterdochtig worden.

ACHTERGROND.

- Temperament, biologisch, opvoeding, trauma. Seksueel misbruik, opvoedproblemen.
- Hechtingsproblemen, verwaarlozing.
- Hunkeren (dichtbij willen) en huiveren (angst tot overgave) in contact.

GEVOLGEN

- Mensen met borderline kunnen heel goed functioneren en dit gedrag als kwaliteit inzetten.
- Ze kunnen heel warm en geïnspireerd en dichtbij zijn en mensen aantrekken.
- Erkenning en begeleiding nodig op de wisselende stemmingen
- Zowel bindings- als verlatingsangst
- Patroon aantrekken/afstoten.
- Hate you/ don't leave me.
- Tegenstrijdige emoties.
- Hou me vast / maar raak me niet aan.
- Verwarrend voor de ander.
- Drijft wederzijds tot wanhoop en contactverlies.
- Vaak teleurgesteld partner, wil veel erkenning van wensen/eisen.

Als dit alles herkend wordt is een hulpverlener die neutraal is nodig.

Helaas is er eerst vaak zorgmijding en ontkenning probleem (tast zelfbeeld aan, onverdraaglijk)

BEHANDELPLAN

- Cognitieve therapie.
- Registraties van gebeurtenis, gedachte, gevoel en handelen.
- Nieuw gedrag aanleren.
- Structuur /planning om stress te voorkomen.

Aanvulling

- Moeilijk in aannemen feedback.
- Slachtofferrol/kindrol.
- Strijd aangaan begeleider/therapeut.
- Meegaan en ontkennen/ onberekenbaar, strijd en daarna weer lief etc. Omdraaien als "blad aan een boom".
- Veel hechting, vertrouwen nodig.
- Lang proces.