

# Als tijggers in een kooi

De chaotische binnenwereld  
van borderliners



Ze kunnen niet goed overweg met hun emoties, zijn impulsief, hebben een negatief zelfbeeld en kunnen hun eigen en andermans gedachten en gevoelens maar moeilijk begrijpen. Lastig en zelfdestruectief gedrag is het gevolg. Drie vrouwen over hoe ze hebben leren leven met borderline.

**I**ets heel kleins kan haar stemming van het ene op het andere moment doen omslaan: een boze blik van een volslagen onbekende op de roltrap bij V&D, of een lichte verandering in de stem van een vriendin, met wie ze net nog gezellig aan de telefoon zat. 'Dan komt die boosheid weer op: waar heb ik dat aan verdiend? En de angst: Wat heb ik verkeerd gedaan? Moet je mij soms niet meer?'

Op haar 23ste deed **Viola van Rijnsoever** (34) een suïcidepoging. 'Ik vond het leven gewoon te moeilijk.' Borderline, luidde de diagnose in het herstellingsoord waar ze werd opgenomen. Een vrouw die extreem lastig was, had dezelfde diagnose. Als zij het heeft, heb ik het in ieder geval niet, dacht ze. Op internet vond ze alleen maar verhalen over vrouwen die zichzelf sneden of het leven van hun omgeving onmogelijk maakten.

Zelf had ze een andere manier om de tsunami aan emoties in haar hoofd te stoppen: ze ging heel veel eten. Als ze zich eenzaam voelde, gaf ze zichzelf toestemming om over te geven. Was ze boos op zichzelf dan mocht dat juist pertinent niet. 'Zo strafte ik mezelf. ►►



## Viola van Rijnsoever: 'De buitenwereld ziet manipulatie, maar van binnen zit een diepe angst voor afwijzing'

Het kwam niet bij me op dat mijn gedrag schadelijk was.' Vele jaren later, toen ze in een werkgroep 'Samen wijs uit borderline' ervaringen met lotgenoten uitwisselde, viel het kwartje. 'Pas toen ik zonder mezelf te veroordelen kon kijken waarom ik zo deed, begon ik iets van mezelf te begrijpen.' Ook Margje Markus (29) ervaart een groot verschil tussen haar gedrag en hoe het aan de binnenkant voelt. Rond haar 20ste werd ze somber. Vaak voelde ze zich heel slecht en boos. 'Ik probeerde wel om te praten, maar ik snapte niets van al die heftige gevoelens die steeds over me heen klapten.' Ze belandde in een vicieuze cirkel van boos worden, weglopen, liegen, zichzelf snijden. Hulpverleners reageerden vooral op haar moeilijke gedrag: 'Pas je aan.' 'Houd je aan de regels, anders nemen we je niet meer op.'

Markus: 'Ik deed ook dingen die echt niet konden. En dan zei ik er ook nog eens bij: "Fuck jullie allemaal, het interesseert me toch niks."'

Ze wist dat ze mensen vreselijk irriteerde. 'Maar het was de enige manier waarop ik me kon uiten: ik ben woest, ik haat mezelf. En ook: help me alsjeblieft.'

Haar geluk was dat ze op een dag een psychiater trof die vragen begon te stellen: Voel je je soms eenzaam? Wil je getroost worden? 'Ze liet me niet zelf zoeken of graven, maar hielp me simpelweg om woorden te vinden. Woorden die ik zelf niet had omdat de chaos in mijn hoofd te groot was. Pas toen ben ik erachter gekomen dat ik ook op een andere manier hulp kon vragen.'

In Nederland hebben zo'n 175.000 mensen, van wie zo'n 60 procent vrouw, een lichte of ernstige vorm van borderline. 'Het meest kenmerkende is dat ze hun emoties niet goed kunnen reguleren,' zegt psychiater Erwin van Meekeren. Hij heeft jarenlange ervaring met borderlinepatiënten en schreef er een aantal boeken over. 'De emoties schieten bij mensen met borderline als een raket omhoog. Daarna

zakken ze heel langzaam weer af. Hun stemming kan in een paar minuten omslaan, dag in, dag uit.' Daar komt bij dat ze vaak impulsief zijn, een negatief zelfbeeld hebben en moeite hebben gedachten en gevoelens van zichzelf en anderen te begrijpen. Hun denken verloopt in uitersten. Van Meekeren: 'Iets is afschuwelijk of geweldig. Eén opmerking is vaak al voldoende om van wit naar zwart te schieten.'

De ontredde kan zich op allerlei manieren uiten: zelfverwonding, ruzie zoeken, alcoholmisbruik, roekeloos omspringen met geld en seks, eetproblemen. Volgens de meest gangbare opvatting ligt de oorzaak van borderline zowel in erfelijke aanleg als in omgevingsfactoren: er is een bepaalde genetische kwetsbaarheid, maar je ontwikkelt pas borderline als je ook andere deuken oploopt, zoals een trauma of hechtingsstoornis. Lange tijd stond het als onbehandelbaar te boek, maar sinds een jaar of zes zijn er effectieve therapieën. De helft van de patiënten raakt hierdoor de classificatie borderline kwijt. Dat betekent niet dat ze helemaal genezen zijn; de kwetsbaarheid blijft, maar ze kunnen wel weer behoorlijk functioneren. Bij nog eens 13 procent verminderen de klachten aanzienlijk.

'Ook bij patiënten die tot hun nek in de problemen zitten, kun je spectaculaire resultaten bereiken,' zegt Van Meekeren. Alleen al daarom werkt hij graag met borderliners. 'En hij houdt wel van een beetje dramatiek in de spreekkamer. 'Daarnaast zijn het vaak leuke mensen met humor en zelfspot, zeker als ze zich veilig bij je voelen.' Vroeger stond hij vaak met zijn rug tegen de muur. 'Als je hen vrijliet, was er gevaar dat ze zichzelf iets aandedden. Sloot je ze op om hen tegen zichzelf te beschermen, dan werden ze vaak nog gevaarlijker: ze voelden zich dan als tijgers in een kooi.'

Toch dobberen veel borderlinepatiënten nog steeds jaren rond in psychiatrische instellingen voordat ze de juiste behandeling krijgen. Soms wordt hun probleem niet herkend, of verward met autisme of ADHD. Of ze worden van het kastje naar de muur gestuurd. Van Meekeren: 'Het zijn mensen die zich snel gekrenkt voelen en het kan altijd slecht aflopen. Daar houden veel hulpverleners niet van.'

Heleen Eversen (41) bracht jaren door in psychiatrische instellingen. 'Ik sleet mijn dagen met roken en vervelend doen.' Zichzelf snijden, bedoelt ze met dat laatste. Spottend: 'Dan had ik tenminste weer een ritje naar de EHBO.' Toen ze voor de zoveelste keer op de EHBO kwam, werden haar wonden gehecht zonder verdoving. 'Jij wilt toch pijn hebben?' zeiden de verpleegkundigen.

'Als je depressief bent, toont de omgeving begrip,' zegt ze. 'Heb je borderline, dan ben je een lastpak: geef ze één vinger en ze vreten je helemaal op. Ik vond mezelf altijd al een klerewijf. Toen ik merkte dat de rest van de wereld ook zo naar me keek, werd mijn gedrag alleen maar extremer. Jullie vinden mij vervelend? Nou, dan ben ik ook vervelend!'

Ze is de eerste om toe te geven dat mensen met borderline heel moeilijk voor hun omgeving kunnen zijn. 'We doen dat niet om anderen te pakken. Ik heb een soort gapend gat van

binnen, dat ik de hele dag aan het vullen ben.'

Van Rijnsoever, Markus en Eversen schreven samen met andere vrouwelijke lotgenoten *Borderline van binnenuit*, een boek waarin ze vooral aandacht vragen voor de binnenwereld van deze patiënten. Alle drie zijn ze pas opgeknaapt toen ze hulpverleners tegenkwamen die niet steeds op hun gedrag reageerden. Mensen die het werkelijk iets kon schelen, die zonder oordeel mee zochten naar de emoties achter hun vaak onbegrijpelijke gedrag. 'De buitenwereld ziet manipulatie of claimgedrag, maar van binnen zit een diepe angst om te worden afgewezen,' zegt Van Rijnsoever. Zelfs bij haar beste vriendin, met wie ze al dertig jaar bevriend is, is ze er bij vlagen van overtuigd dat die niets meer van haar wil weten. 'Rationeel kan ik wel bedenken dat er echt iets heel ergs moet gebeuren, wil die vriendschap kapotgaan. Maar mijn angst kan zo groot worden, dat er van die gedachte niets overblijft.'

## Heleen Eversen: 'Als je depressief bent, toont men begrip. Heb je borderline, dan ben je een lastpak'



## Margje Markus: 'Eigenlijk wilde ik dat iemand me kopjes thee gaf en zich om mij bekommerde'

Soms kan ze haar angst beteugelen door een kaartje uit de stapel in haar nachtkastje te pakken. Daarop staan teksten als: 'Het heeft niet altijd iets met mij te maken, als iemand signalen uitzendt.'

'Ik heb behoorlijk gemanipuleerd, al vind ik dat een baggerwoord,' vertelt Markus: 'Als jullie me nu niet opnemen, spring ik van de flat af.' Eigenlijk wilde ze dat iemand haar kopjes thee gaf en zich om haar bekommerde. 'Dat kon ik toen niet zeggen. Als mensen te dichtbij kwamen, stak mijn achterdocht de kop op: Meen je dat wel? Wat gebeurt er als ik mijn boekje opengooi en mezelf echt laat zien? Dat is de grote tegenstrijdigheid van borderline.'

'Pas toen ik een therapeute had gevonden die niets raar of eng vond, voelde ik me niet meer schuldig,' zegt Eversen. 'Voor het eerst kon ik hardop zeggen dat ik doodsbang was om alleen gelaten te worden.' Daarvoor hield ze iedereen op afstand. 'Niemand mocht zien hoe "slecht" ik was.' Het heeft lang geduurd voordat ze milder over zichzelf werd, vertelt Eversen. Snijden doet ze niet meer: tegenwoordig maakt ze een kopje chocolademelk. 'Lief zijn en zorgen voor mezelf was een hele stap: dat dat gewoon mócht.'

Sinds twee jaar woont ze met haar vriend en hond in een rijtjeshuis. Normaal zou ze haar leven niet willen noemen, maar het is wel leefbaar. 'Ik moet mezelf de hele dag door toespreken: klopt het wat ik voel, is dit wat er echt gebeurt? Ook wanneer alles in mij schreeuwt dat mij het grootste onrecht ter wereld is aangedaan.'

Het scheelt dat ze er ook de humor van in kan zien, zegt ze, terwijl ze een stuk speculaas in haar mond stopt. 'Mag ik nu wel kauwen? Erger jij je daaraan? Of denk je: geen wonder dat ze dik wordt! Zo houdt een borderliner zichzelf de hele dag bezig.'

Gelukkig is haar vriend ongecompliceerd en bot, zegt ze. 'We hebben nooit moeilijke gesprekken met elkaar.' Ze heeft hem geïnstrueerd dat hij haar binnen tien minuten belt als hij na een ruzie boos is weggelopen. Lachend: 'Anders is mijn verlatingsangst niet te overzien.' Niet dat ze ooit ruzie hebben. 'Een relatie is heel hard werken voor mij, maar het lukt. Zonder de kennis die ik nu over borderline en mezelf heb, had ik dit niet gekund.'

Markus is inmiddels moeder van een dochter van 4. Haar stemming is wisselend, maar ze heeft haar leven wel op orde. 'Ik krijg energie van mijn dochter en de regelmaat doet me goed.' Ze heeft geleerd dat ze zichzelf rot mag voelen en dat ze slechte dagen overleeft.

Aan borderline zit ook een andere kant, benadrukt ze. 'Ik kan snel in de put raken, maar ook gigantisch genieten van kleine dingen. Als ik met mijn dochter op de schommel zit, ben ik net zo uitgelaten als zij.'

'Als we alleen maar vervelend zouden zijn, hadden we geen vriendschappen van dertig jaar,' zegt Van Rijnsoever. 'Al kan ik het zelf niet voelen, ik schijn wel een heel attente, hartelijke vriendin te zijn.' ●

>> *Borderline van binnenuit. Handreiking aan hulpverleners, Anne Oude Egberink e.a., Uitgeverij de Graaff, € 14,50*