

# BORDERLINE PERSOONLIJKHEIDSSTOORNIS

## PATIËNTENINFORMATIE

### ALGEMEEN

#### **Wat is een borderline persoonlijkheidsstoornis?**

Mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS) lopen in hun leven telkens weer tegen teleurstellingen aan. Ze lopen steeds vast in werk, opleiding en/of relaties. Dat gaat vaak volgens een vast patroon. Ze maken een enthousiaste start en hebben in het begin hoge verwachtingen. Maar dan komen er steeds meer tegenvallers en haken ze af. Hun gedrag heeft vaak een 'alles-of-niets' karakter. Hun stemming kan heel erg sterk wisselen. Vaak nemen ze impulsief beslissingen, dus zonder er eerst goed over na te denken. De stoornis kan heel wisselend verlopen, met nogal eens diepe dalen met crises en vele hulpverleningscontacten.

Het is niet makkelijk om vast te stellen of iemand een borderline persoonlijkheidsstoornis heeft. Alleen een professional (psychiater, klinische psycholoog of psychotherapeut) kan dat goed doen door eerst zorgvuldig onderzoek uit te voeren. Mensen met BPS hebben vaak ook andere psychische problemen, zoals een depressie of een eetprobleem. Soms gaat de aandacht eerst naar die andere problemen. Pas later ontdekt de arts dan dat er achter die problemen een borderline-stoornis zit. Maar ook als wel duidelijk is dat iemand BPS heeft, kan de arts andere psychische problemen ontdekken. Bijvoorbeeld een angststoornis of posttraumatische stress-stoornis.

#### **Hoe vaak komt het voor? En bij wie?**

Er zijn in Nederland naar schatting 200.000 patiënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Iets meer vrouwen dan mannen hebben er last van. Meestal komen de verschijnselen echt naar buiten als iemand net volwassen begint te worden. Dat is vaak tussen het zeventiende en vijfentwintigste levensjaar.

### SYMPTOMEN

De borderline persoonlijkheidsstoornis heeft veel verschillende verschijnselen. Die zijn soms moeilijk met elkaar in verband te brengen. Het voelt als één onbegrijpelijke stroom aan gevoelens en gebeurtenissen, die niet allemaal logisch met elkaar samenhangen. Ook voor mensen uit uw omgeving is het vaak moeilijk te begrijpen. De belangrijkste verschijnselen zijn:

#### *Stemming wisselt snel*

Uw humeur kan heel snel, en heel sterk omslaan. Binnen een paar uren kunt u van heel blij naar heel depressief gaan. Of van kalm naar woedend. Heel heftig dus. Zo'n stemmingswisseling kan komen doordat u iets meemaakt dat u heftig vindt, maar die anderen minder heftig ervaren. Anders gezegd: andere mensen vinden wellicht dat u overgevoelig reageert.

#### *Impulsief gedrag*

Mogelijk neemt u plotseling, zonder er eerst goed over na te denken, een beslissing. Of krijgt u eetbuien, heeft wisselende seksuele contacten, geeft (te) veel geld uit, en gebruikt u veel meer alcohol of drugs dan goed voor u is.

#### *Weinig zelfrespect*

Patiënten hebben meestal een kwetsbaar gevoel van eigenwaarde: ze voelen weinig respect voor zichzelf. U bent heel gevoelig voor kritiek of afwijzing. Opmerkingen voelen vaak op als kritiek, terwijl ze niet zo bedoeld zijn. Mogelijk weet u niet goed wat u wil met hun leven. Patiënten omschrijven dat gevoel vaak als een 'leeg gevoel van binnen'. Gevoelens van eenzaamheid en verlaten worden liggen op de loer.

#### *In uitersten denken*

Als u borderline heeft, beoordeelt u andere mensen of situatie als helemaal goed of helemaal slecht. De ene dag kunt u ergens zeer enthousiast over zijn, de volgende dag is het weer 'helemaal niks'. Er lijkt alleen zwart of wit te bestaan, en

niets ertussen. Dit leidt vaak tot werk- en relatieproblemen, en veel wisselingen in uw vriendenkring.

#### *Zelfbeschadiging door te hoge spanning*

Spanningen kunnen zó erg oplopen dat sommige patiënten dit uiten door zichzelf pijn te doen. Dat noemen we zelfbeschadiging. Dat is bijvoorbeeld krassen in de onderarmen, denken aan zelfmoord of een zelfmoordpoging doen. Deze symptomen zijn ernstig. Ze moeten niet zomaar worden afgedaan als 'aandacht vragen'.

#### *(Rand)psychotische verschijnselen*

Het gaat om verschijnselen als verwardheid, achterdocht en horen van stemmen. Deze verschijnselen duren meestal maar kort, een aantal uren.

### **Hoe verloopt een borderline persoonlijkheidsstoornis?**

Hoe de stoornis verloopt, is bij iedereen anders. Iedere patiënt heeft pieken en dalen. Hoe sterk en hoe vaak dat wisselt, hangt af van hoe erg u er last van heeft. Net als bij andere stoornissen zijn er mensen met een milde of met een ernstige vorm. Gelukkig gaat het met de meeste patiënten na een tijd veel beter. Mensen leren beter met hun beperkingen om te gaan. Of ze profiteren van behandelingen, die de laatste jaren enorm zijn verbeterd.

Als mensen ouder worden, kunnen soms de problemen opnieuw opklaaien. En een aantal patiënten overleeft het niet doordat ze zelfmoord plegen.

## OORZAKEN

We weten niet precies hoe het komt dat iemand borderline persoonlijkheidsstoornis krijgt. Bijna altijd gaat het om een combinatie van factoren. Elke factor speelt een eigen rol bij het ontstaan van de stoornis.

### **Biologische factoren: ermee geboren worden**

Het kan zijn dat iemand geboren wordt met een aanleg voor impulsief gedrag en stemmingswisselingen.

### **Psychologische factoren**

Veel borderline patiënten hebben in hun leven heftige dingen meegemaakt. Ze zijn bijvoorbeeld als kind mishandeld door hun ouders, gepest op school, soms zijn ze verkracht of hebben veel met agressie te maken gehad. Mede hierdoor vinden veel patiënten het moeilijk om relaties met andere mensen aan te gaan. Aan de ene kant willen ze heel graag dat contact, maar aan de andere kant zijn ze er ook heel bang voor. Die ander kan je immers in de steek laten of je vertrouwen schaden.

### **Maatschappelijke omstandigheden**

De samenleving verandert. Mensen leven steeds vaker op zichzelf. De sociale contacten zijn aan het veranderen en worden soms minder. Families leven vaak verspreid over Nederland, waardoor ze elkaar minder vaak zien. Vroeger waren mensen vaak nog lid van de kerk. En ze hadden veel meer contacten in de buurt, waar iedereen elkaar kende en voor elkaar zorgde. Sommige deskundigen denken dat mensen zich daardoor minder thuis voelen in de maatschappij, sneller eenzaam zijn en zich minder veilig voelen.

## BEHANDELING

Er is nooit maar één factor die bij iemand borderline veroorzaakt. Het zijn er altijd meer, en hoe die elkaar beïnvloeden verschilt ook weer per persoon. Omdat het leven van mensen met borderline zo wisselend en onvoorspelbaar verloopt, richt uw behandelaar zich er vooral op dat uw leven rustiger en stabiel wordt.

De meeste patiënten krijgen een ambulante behandeling. Dat betekent dat u naar een ggz-instelling gaat voor therapie of trainingen. Ze U krijgt een individuele behandeling of doet mee in een groep. U hoeft niet in de instelling te blijven.

Voor de borderline persoonlijkheidsstoornis bestaan verschillende behandelingen. Voorbeelden van behandelingen zijn de dialectische gedragstherapie (DGT), op mentaliseren gerichte behandeling (MBT), schematherapie (SFT) en op overdracht gerichte psychodynamische behandeling (TFP). Ook zijn er vaardigheidstrainingen om meer grip op emoties te krijgen (VERS).

Een deel van de patiënten heeft meer intensievere behandeling nodig. Dan krijgt u bijvoorbeeld dagklinische behandeling, klinische psychotherapie of langdurige maatschappelijke ondersteuning.

## TIPS

### **Wat kunt u doen als een naaste een borderline persoonlijkheidsstoornis heeft?**

- Neem de klachten van uw naaste serieus. Borderline is een ernstige aandoening, waar mensen vaak erg onder lijden.
- U kunt als naaste zelf niet behandelen, maar wel een goede steun zijn. Roep daarnaast professionele hulp in, want die is vaak noodzakelijk. Soms wordt u betrokken in de behandeling.
- Geduld kan beloond worden: veel patiënten hebben redelijk tot goede vooruitzichten, een gunstige prognose.
- Een vaste regelmaat in het dagelijks leven is een belangrijke voorwaarde voor verbetering. Vaste regelmaat kan iemand krijgen door langere tijd hetzelfde werk vol te houden, met dezelfde sociale contacten af te spreken en met regelmaat naar de behandeling te gaan.

## MEER INFO

Op de website van de NVvP, [www.nvvp.net](http://www.nvvp.net) kunt u onder het kopje Patiënteninformatie meer informatie vinden per psychiatrisch ziektebeeld. U kunt daar o.a. de richtlijn Borderline persoonlijkheidsstoornis en links naar verenigingen voor patiënten en/of familie- en naasten vinden.

## COLOFON

Copyright © Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, 2016

Deze patiënteninformatie is met de grootste zorg samengesteld door een redactie bestaande uit psychiaters aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. Aan de inhoud kunt u geen rechten ontleen. Voor meer informatie of vragen over uw persoonlijke situatie verwijzen wij u naar uw psychiater of andere hulpverlener.

### **Auteur**

E.van Meekeren (adviezen: T. Ingenhoven en A. Kaasenbrood)

### **Huidige redactie van voorlichtingsmateriaal (2015)**

R. Hoekstra (voorzitter)

R. Ruijne

M. Veldman-Hoek

M.J. van Verschuer

### **Eindredactie van oorspronkelijke folder**

W. Smith-van Rietschoten

NEDERLANDSE  
VERENIGING VOOR  
PSYCHIATRIE 