

**Borderline, of tegenwoordig ook wel emotieregulatiestoornis genoemd, is één van de tien persoonlijkheidsstoornissen. Van een persoonlijkheidsstoornis is sprake wanneer een persoon lijdt en/of schade ondervindt door een langdurig patroon van gedragingen en gedachten. Een goede manier om Borderline te omschrijven is een onvermogen om op adequate wijze met emoties/gevoelens om te gaan. Iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis ervaart veel instabiliteit in zijn of haar leven. Abrupte veranderingen in gevoelens, stemmingen, relaties, zelfbeeld en gedrag zijn kenmerkend voor deze psychische aandoening. In Nederland hebben naar schatting 100.000 mensen een borderline persoonlijkheidsstoornis. De stoornis komt meer bij vrouwen voor (75% v.d. gevallen). Borderline wordt veroorzaakt door een combinatie van biologische, psychische en sociale factoren.**

## IN DE PRAKTIJK

- Automutilatie (jezelf iets aandoen, snijden, branden etc.)/  
zelfdestructief
- Dissociatieve verschijnselen (verandering van bewustzijnstoestand, iemand is er niet helemaal bij, een sterk afwezige indruk makend)
- Gevoel van leegte/eenzaamheid
- Impulsief/onvoorspelbaar
- Moeite met contacten (te durven) aangaan/onderhouden
- Negatief zelfbeeld
- Stemningswisselingen
- Suïcidale gedachtes/pogingen
- Verlatingsangst
- Woede uitbarstingen
- Zwart/wit (alles of niets) denken
- Roekeloos gedrag (gevaarlijk, veel geld uitgeven)

## DO'S & DON'TS

- Informeer je over deze beperking voor een beter begrip van de ander
- Vraag de ander over zijn/haar beperking
- Vraag de ander hoe je hem/haar het beste kunt helpen
- Sluit aan zonder je eigen grenzen uit het oog te verliezen
- Betrek het gedrag van de ander, voortkomend uit de beperking, niet op jezelf.

## BELANGRIJKE LINKS

Meer informatie over Borderline is te vinden op:

- [www.proud2bme.nl](http://www.proud2bme.nl)
- [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)
- [www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl)
- [www.eleos.nl](http://www.eleos.nl)
- [www.ggzcentraal.nl](http://www.ggzcentraal.nl)
- [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)
- [www.brainwiki.nl/Filmpjes](http://www.brainwiki.nl/Filmpjes)

