

1. BODEMLOOS

Het hebben van borderline is als in je eentje zwemmen in het diepe, terwijl de rest aan de overkant van het zwembad met beide voeten op de bodem staat. Hoe hard je ook probeert naar het ondiepe gedeelte te zwemmen, je komt er niet – je kunt zelfs niet met je tenen de bodem raken.

Je houdt je hoofd nog maar net boven water van uitputting en probeert uit alle macht om hulp te roepen. Er is niemand die je hoort en áls ze je horen dan vinden ze dat je het zelf maar moet oplossen. Je kunt toch zwemmen? Maar je kunt het ondiepe gedeelte niet bereiken. Hoe hard je ook zwemt, het lukt niet.

Je wordt bozer en bozer, totdat het diepe gedeelte van het zwembad langzaam maar zeker één grote zwarte, kolkende massa wordt, waaruit je niet meer kunt ontsnappen. Je probeert houvast te zoeken aan de randen van het zwembad en zoekt afleiding om niet te hoeven voelen hoe het is. Dat je geen bodem hebt. Dat je de bodem nooit zult vinden. Dat je eigenlijk niet zeker weet of er wel een bodem is. Dat je helemaal alleen aan het spartelen bent en niemand begrijpt wat er nou precies aan de hand is. Tegelijkertijd probeer je ook nog krampachtig het zwembad rustig te houden, zodat de rest in het ondiepe gedeelte er geen last van heeft.

Uit het niets gaat plotseling de wind liggen en even kun je de bodem zien. Je weet welke kant je op moet zwemmen en

bent plotsklaps vergeten dat er ooit een storm was. Alles gaat goed komen. Het gaat je lukken om bij de rest op de bodem te gaan staan en dat maakt je zo ontzettend blij. Blijer dan iedereen die daar al steeds was. Want jij ziet de bodem voor het eerst en opeens kan alles. Je hebt honderden ideeën en ziet overal kansen.

Maar als je er bijna bent, steekt de wind weer op en word je met een ongekende kracht teruggezogen naar het diepe, kolkende stuk. Jij als enige. Er is niemand die met je meegaat. Het water wordt wilder en het zwemmen zwaarder. Je kunt je niet herinneren dat je ooit de bodem bijna zag en probeert opnieuw om hulp te roepen. Er is niemand die je hoort en als ze je horen, dan begrijpen ze niet waar je het over hebt. Je was net toch bijna bij de bodem? En je kunt toch nog steeds zwemmen?

In Nederland hebben tussen de 150.000 en 200.000 mensen de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS) – ongeveer 1 procent van de bevolking. Waarschijnlijk ligt het werkelijke aantal borderliners hoger, want doordat de ziekte vaak samengaat met andere mentale stoornissen, wordt die niet altijd, of pas laat, herkend.

De persoonlijkheidsstoornis ontstaat meestal als iemand tussen de 17 en 25 jaar oud is en volgens de officiële cijfers hebben meer vrouwen dan mannen BPS, maar daarover later meer. De letterlijke vertaling van borderline is 'grens' en staat in de psychiatrie voor het grensgebied tussen psychose en neurose.

De voornaamste kenmerken van borderline zijn impulsiviteit

en emotionele instabiliteit door sterke stemmingswisselingen en identiteitsproblematiek. Bij borderliners komt alles in uitersten en vaak zien zij de wereld alleen in zwart-wit. Er is geen grijs. Ze zijn extreem somber of heel vrolijk, verliezen zich op eens in middelengebruik of storten zich volledig in een nieuwe baan of relatie. Meestal is dit van korte duur: het is alles of niets.

Door het gebrek aan een bodem ontstaat na een opgewekte periode vaak een sterk idee van leegte en wanhoop, met als gevolg onder meer intense woede, automutilatie, suicidaliteit en dissociatie.

De ziekte kan zich echter in veel verschillende vormen manifesteren en de bekendste bestempelingen van borderliners als agressief, manipulatief en leugenachtig zijn niet alleen kortzichtig, maar ook incorrect. Het zijn misvattingen die vooral voortkomen uit een gebrek aan kennis en het taboe dat nog steeds op borderline rust.

De realiteit is namelijk enorm anders dan de stereotypen. Niet alleen in hoe de ziekte zich openbaart en de ernstmaat ervan, maar ook in hoeveel borderliners in staat zijn om, weliswaar meestal na intensieve therapie, een normaal leven te leiden en relaties met partners, familie en vrienden langdurig te onderhouden.

Daarnaast doen de vaak gebruikte stereotypen borderliners en hun naasten sterk tekort. BPS brengt ernstige problematiek met zich mee, die zowel het leven van patiënten als hun directe omgeving heftig beïnvloedt. Er is veel pijn, verdriet, boosheid en vooral wederzijds onbegrip, waaraan totaal

voorbij wordt gegaan door begrippen als ‘manipulatief’ zo lukraak en zonder context te gebruiken.

Want ondanks het feit dat ik officieel een gevalletje borderline ben, heb ik ook dromen, wensen, verlangens en emoties. Ik heb zowel sterke kanten als tekortkomingen. Ik loop vaak in valkuilen, maar ben ook veerkrachtig. Ik ben introvert met soms extraverte buien. Ik ben stoer en ook heel kwetsbaar. Soms duw ik je van me af zonder dat ik dat wil omdat ik dan bang of onzeker ben. Ik trek me weleens terug, maar probeer steeds weer dapper te zijn. Ik ben eigenlijk net een mens. En weet je, dat is die beste vriendin die jij zo lastig vindt ook. Dus als ze de volgende keer weer veel te hoge golven maakt in het zwembad, probeer dan eens echt te kijken hoe het in het diepe is.

Dat zou in mijn ideale wereld het begin zijn van een fundamentele verschuiving naar een geïnformeerde en begripvolle driehoeksverhouding tussen borderliners, hun naasten en de publieke opinie. Maar ik weet als geen ander dat als het zo makkelijk zou zijn, het taboe van mentale stoornissen en dus ook borderline allang doorbroken was. Dus laten we niet te hard van de idealismestapel lopen en beginnen met een boek over borderline geschreven door iemand met de diagnose borderline.

Door een eerlijk inkijkje te geven in mijn leven met borderline, hoop ik dat het duidelijker wordt wat er allemaal achter de stoornis schuilgaat. Hoe de stoornis zich kan ontwikkelen en wat de triggers kunnen zijn voor borderline-gedrag. Ook zal ik aandacht besteden aan de medische onderbouwing van

borderline persoonlijkheidsstoornis, de verschillende behandelmethoden en hoe het leven van een borderliner eruit kan zien na therapie.

Het zal niet altijd leuk zijn om te lezen en misschien vind je dat ik me soms aanstel of begrijp je me niet. Ik zal ook niet van je vragen om het honderd procent met me eens te zijn. Wel zou ik je op het hart willen drukken om het boek met een open geest te lezen en nieuwsgierig te zijn. Zo heb ik het boek ook geschreven. Ik heb niet gezocht naar de ultieme waarheid over de borderline persoonlijkheidsstoornis, mijn verhaal is er slechts één van vele. Het is een rauwe ontdekkingsreis naar wat de diagnose borderline en alles wat daarbij hoort nu echt voor mij betekent. Daarom begin ik dit boek waar ik zelf ook begonnen ben: de DSM-5.