

Emotieregulatiestoornis * Borderline persoonlijkheidsstoornissen * Hechtingstoornis * Hypersensitiviteitssyndroom

Gebaseerd op een presentatie dd 16 juni 2021.... van Rien Van (directeur NPI Arkin) –
Annette da Graca (ervaringsprofessional), opgetekend door Nelleke Hilhorst

Deze stoornis komt veel voor, in wisselende ernst en vaak in combinatie met angst/ trauma, tegenslag (stress), relationele stress, verslaving of depressie. Het heeft veel consequenties, onder andere door veel onbegrip bij anderen. Het stigma van borderline (als oordeel of scheldwoord) werkt echter averechts. De aandoening is vrij goed behandelbaar. Betrek waar mogelijk naasten; het is helpend om hen te leren hier het beste rekening mee te houden.

Wanneer is hier sprake van?

Hiervan is volgens de DSM sprake als (> 5)

1. Grote angst voor verlating
2. Instabiele en intense relaties (idealiseren en devalueren)
3. Onzeker/vaag zelfbeeld
4. Impulsief gedrag
5. Recidiverende suïcidaliteit / automutilatie
6. Sterk reactieve stemming
7. Leegte
8. Moeite boosheid te beheersen
9. Wantrouwen in ander/ paranoïde/ dissociatie

Wat zijn kenmerken?

- Zelf
 - Instabiel zelfbeeld, identiteit zwak ontwikkeld, excessieve zelfkritiek
 - Gebrek aan sturing, telkens wisselende doelen en voorkeuren
 - Ook impulsiviteit
 - Behoefte (mede tgv onderliggende leegte)
- Relaties
 - Bepaalde empathie (in relaties) en tegelijk hypersensitief voor (vermeende) negatieve bedoelingen van anderen
 - Sterk idealiseren/ devalueren cq overmatige betrokkenheid en afwijzen
 - Zwart – wit denken: ‘all good/all bad’ beleving

Wat is van belang bij diagnose?

- Geen ja/nee verhaal!
- Symptomen wisselen over de tijd en naar omstandigheden
 - *nemen toe bij*
 - Alle co-morbiditeiten, w.o. verslaving
 - Stress
 - Tegenslag
 - (dreigende) relationele verlating
 - *nemen af bij*
 - Goede behandeling van co-morbidite aandoeningen
 - Leeftijd (hoe ouder - hoe minder)
 - Verbeteren in psychosociale situatie
 - In goede en begripvolle relaties

Knelpunten

Stigma: etikettering

- Is 'onbehandelbaar'
- Geen ziekte, eigen verantwoordelijkheid
- Naam verwoorden tot oordeel of scheldwoord

Anti-stigma

- Is veranderlijk met en zonder behandeling!
- Hoop
- Hernoemen diagnose en/of bepaalde symptomen
- Voorbeelden van 'succesvolle' personen met borderline (?)
- NB: is nooit een borderline (heeft klachten of symptomen van ...)

Wat weten we over behandeling?

- Specifieke psychotherapie vormen
 - DGT: Dialectische gedragstherapie
 - MBT: Mentalisation based therapy
 - TFP: Transference focused therapy
 - ST: Schematherapie
 - Generieke vormen (GIT-PD Guidelines Informed treatment for PD)
 - Add on: Medicatie, vaktherapieën
- Herstelgerichte benadering
- Behandelbaarheid: bij 1/3 vrijwel hersteld, 1/3 verbeterd, 1/3 weinig effect

16 adviezen voor naasten bij omgaan met borderline kenmerken

1. Erken diagnose en vooral het onderliggend lijden
2. Hoop is gerechtvaardigd
 - Behandelbaar
 - Beloop op langere termijn is positief
3. Grenzen stellen
 - Aan gedrag met respect voor persoon (grenzen lastig te bepalen)
4. Bespreek neiging zwart/wit denken en voelen op rustige momenten, vraag persoon om advies wat je dan als naaste het beste kunt doen en kom daarop terug
5. Denk altijd vanuit lange termijnperspectief
6. Realiseer je:
 - Bij afwezigheid houdt pt je niet goed vast (heeft ook met zwart – wit te maken)
 - Bij aanwezigheid: ervaart eigen grenzen vaak niet, kan zich benauwd voelen
 - Behoeften kunnen eindeloos zijn, daardoor altijd teleurstelling bij pt: begrijp dat
7. Zoek een weg om zelfdestructieve woede/ boosheid
 - Te bespreken
 - Alternatief vinden
8. Wees als betrokkene mild naar jezelf:
 - Niet alles is te voorkomen, je bent als naaste soms sterker geïnvolveerd dan je wil en aankan
9. Stel geen schuldvragen

10. Externaliseren is lastig, nb: vooral voor pt zelf (leggen schuld bij anderen)
11. Stemming kan ineens omkeren, mag je benoemen om continuïteit in beleving te bevorderen, maar niet verwijten
12. Wees je bewust dat in crisis (sociaal, relationeel), bij tegenslag en in combinatie met verslaving sprake kan zijn van verergering van symptomen
13. Zoek altijd naar wat wel kan (dus niet naar wat niet kan)
14. Stel kleine doelen
15. Blijf pt waarderen op gezonde eigenschappen, competenties en de positieve kant van sommige kenmerken, bv sensitiviteit
16. Zoek steun bij anderen! Delen met anderen kan leiden tot nieuwe oplossingen.

Tips van ervaringsprofessionals / naastbetrokkenen

1. Pas op met hanteren labels en realiseer je dat hier een stigma aan hangt: zie de mens in al zijn facetten in plaats van als zijn diagnose. Probeer zeker niet het label te bevestigen door op zoek te gaan naar de veelvoorkomende symptomen (“zie je wel borderline”). Alleen al een andere benaming - zoals emotie regulatie problematiek - kan voor meer acceptatie zorgen, dan het label ‘borderline’. Zorg voor erkenning van de lijdingsdruk en dat iemand zichzelf kan zien zoals hij/zij is in plaats van het stigma. Zorg ook dat iemand iemand zich gezien in plaats van gevleid voelt.
2. Hanteer als professional een menselijke maat: ga naast iemand staan en niet erboven. We geven een paar tips, omdat het logisch is maar niet altijd makkelijk om hier invulling aan te geven. Werk vanuit je gevoel (kom uit bij de hartfrequentie)! Pas op met het woord ‘probleem’. Oordeel niet en wees voorspelbaar. Steek positief in en benoem wat wel goed gaat. Zorg dat iemand zich gezien voelt; dit is iets anders dan vleien. Verder worden kracht en stevigheid van de behandelaar gewaardeerd.
3. Bied hoop; zorg voor lichtpuntjes door te benoemen wat wel goed gaat.
4. Emoties (boosheid) mogen er zijn. Neem hun emoties serieus, ook al zijn ze intens. “Probeer daarbij je eigen teflon te behouden”. Vraag je als professional af: waar komen deze emoties vandaan? Wat veroorzaakt deze echt? Laat de emoties en neem de tijd om hierover na te denken.
5. Benut ervaringsdeskundigen en laat hen zichzelf en hun kennis inzetten (in plaats van dat professionals suggereren dat zij ervaringsdeskundigen inzetten). Er zit veel macht in taal. Een opmerking als: “Wat knap; wat goed dat je dit doet” wordt door ervaringsdeskundigen niet gewaardeerd.
6. Doe wat effectief is, soms is dit aan het protocol houden als houvast en soms is het beste even buiten de regels om doen. Durft soms buiten de lijntjes te kleuren en volg je instinct!