

ESSELIEN HEEFT BORDERLINE

'Pas nu heb ik het gevoel dat ik de wereld beter aankan'

Esselien (47) zat 16 jaar in therapie voor haar borderline-persoonlijkheidsstoornis. Maar ze leerde nooit hoe ze ermee om kon gaan. Totdat ze 2 jaar geleden met een andere therapievorm begon. **"Opeens leerde ik mijn leven op een positieve manier in te richten."**

Esselien: "In mijn eerste vier levensjaren schijn ik altijd vrolijk te zijn geweest. Iedereen wilde mijn vriendje zijn, maar zelf had ik het liefst maar één vriendin. Aan haar gaf ik me helemaal en als iemand me vroeg wat ik later wilde worden, haalde ik steevast mijn schouders op. Het maakte me niet uit, zolang ik later maar kon samenwonen met mijn beste vriendin. Want zij was mijn alles en alleen bij haar voelde ik me veilig en goed. Waar deze gevoelens vandaan kwamen, wist ik toen nog niet. Toen ik op mijn vijfde opeens veranderde in een boos meisje dat alles alleen maar stom vond, had mijn moeder geen idee wat ze ermee aan moest. Het was vast een fase, dacht ze. Maar achteraf bleek dat ik toen al mijn eerste depressie had."

Intens verdriet

"In de jaren daarna werd het er niet beter op. Ik was enorm instabiel in mijn emoties

en zag alles zwart-wit. Als iemand in mijn omgeving even chagrijnig was, dan trok ik mij dat erg aan en dacht ik dat het aan mij lag. Door mijn hooggevoeligheid kwam alles hard bij me binnen. Ik had geen zelfvertrouwen en voelde me vaak angstig. Daarom klampte ik me het liefst aan iemand vast. In mijn kinderjaren was dat mijn beste vriendin en in de puberteit werd dat mijn eerste vriendje. Op mijn veertiende kreeg ik verking met hem en ik was tot over mijn oren verliefd. Hij was mijn alles en toen hij het na vijf jaar uitmaakte, stortte mijn wereld in. Anderhalf jaar huilde ik elke dag. Ook draaide ik rustig tien keer achter elkaar *I will always love you* van Whitney Houston. Voor mij was het de enige manier om met mijn heftige verdriet om te gaan. Dat ik precies in die tijd, ik was negentien, van mijn moeder op mezelf moest gaan wonen, kon ik eigenlijk niet aan. Toch vond ze dat het tijd was, want ze had ernstige



hartklachten en kon mijn problemen er niet bij hebben. In een benedenwoning van dertig vierkante meter, ver weg van mijn dierbaren, raakte ik zwaar depressief. Ik voelde me eenzaam en verdrietig en ging op zoek naar iets waarmee ik mijn angsten en prikkels kon temperen. Al snel begon ik te blowen. Hiermee voelde ik me heerlijk verdoofd, waardoor ik de wereld iets beter aankon."

Steeds overspannen

"In die tijd begon ik met werken. Eerst als agogisch werker, ik ondersteunde hulpbehoevenden met mentale



MEER INFORMATIE

Wil je meer weten over een borderline-persoonlijkheidsstoornis? Ga dan naar Stichtingborderline.nl. Hier kun je contact krijgen met lotgenoten, ervaringsverhalen lezen en in contact komen met een deskundige voor individuele vragen.

wereld, dus waarom was ik dat niet voor hem? Hij had zelf ook mentale problemen en daar wilde ik hem graag mee helpen, maar voor hem voelde dat juist alsof ik hem claimde. En meestal leidde dat tot geweld. Onze relatie was destructief. We hielden van elkaar, maar konden elkaar ook het meeste pijn doen.

Door de komst van onze dochter Robin, die nu 22 is, besloot ik onze relatie te verbreken. Voor mij was het simpel: mijn kind mocht niet opgroeien in een gewelddadige omgeving, dus daarom moest mijn man weg. Hoewel hij het moeilijk vond, legde hij zich erbij neer. Sindsdien voedde ik mijn dochter alleen op. Dat ik moeder was geworden, vond ik heel spannend. Ik hield veel van Robin, maar mijn wereldbeeld was slecht en ik leefde in een maatschappij die ik eigenlijk niet aankon. Toch moest ik daar een kind in grootbrengen. Om me veilig te voelen, had ik thuis ons eigen coconnetje gecreëerd. Zo kon ik haar beschermen tegen iedereen die haar misschien kwaad wilde doen. Maar al in mijn kraamweek brokkelde dat veilige gevoel af. De reden was een brief van de Belastingdienst. Met haar geboorte had Robin een burgerservicenummer gekregen en voor mij voelde dat alsof de Gestapo aanklopte. Ze kwamen mijn kind jatten en dus was ik in alle staten. Mijn pasgeboren baby was meteen belastingplichtig, daar moest ik weken van bijkomen."

Geen grenzen

"Omdat ik zelf ook wel merkte dat het niet langer ging, besprak ik mijn problemen met de huisarts. Hij verwees me naar een maatschappelijk werker. Met haar praatte ik vanaf mijn 29ste zes jaar lang iedere week. Het was fijn om op die manier te >

'Ik was enorm instabiel in mijn emoties en zag alles zwart-wit'

vraagstukken. Daarna als doktersassistent. Wat als een leuk, nieuw avontuur begon, veranderde al snel in iets waar ik tegenop zag. Ik maakte me 's ochtends al druk over dingen die misschien zouden gebeuren en ging kotsend en met trillende handen naar mijn werk. Van de simpelste dingen die ik in de praktijk meemaakte, raakte ik van de kaart. Als de dokter een stapel formulieren op mijn tafel legde om te kopiëren, dan voelde ik me vernederd. Zie je wel, dacht ik dan, hij denkt dat ik niks kan, daarom geeft hij me deze opdracht. Het leidde meerdere keren tot overspannenheid. Steeds hield ik het anderhalf jaar vol bij

een werkgever en dan zat ik weer maanden thuis om te herstellen. Het liefst stopte ik daarna helemaal met werken, maar dat was geen optie. Dus zocht ik steeds weer een nieuwe baan. Dat ik me nooit stabiel voelde, vertelde ik niemand. Hoewel, één keer durfde ik het aan om er bij een werkgever over te beginnen. Zo vroeg ik of ik misschien op een wat rustigere plek kon werken, zodat ik minder last had van prikkels. Ook vertelde ik dat ik me sommige dingen persoonlijk kon aantrekken. Daar kon mijn baas natuurlijk niks aan doen, maar als hij me wellicht op een iets andere toon zou aanspreken, kon mij dat al veel helpen. Helaas werd hier niks mee gedaan. En dus zat ik na korte tijd voor de zoveelste keer ziek thuis. Uiteindelijk leidde dat tot een burn-out."

Claimen

"Ondertussen was ik op mijn 22ste verliefd geworden. We kregen een gepassioneerde relatie en opnieuw stortte ik me helemaal in mijn verliefdheid. Voor mij was het meteen hij en ik. Waar hij was, was ik en andersom. Tja, zo werkt het dus niet in het echte leven, want hij wilde ook dingen zonder mij doen, zoals stappen met zijn vrienden. Op zulke avonden was het huis te klein. Dan was ik jaloers en gekwetst. Hij was mijn hele

'Ik was opgelucht: eindelijk wist ik wat ik mankeerde'

ventileren, maar vaardigheden om met mijn problemen om te gaan, kreeg ik niet. Daarom kwam ik vaak in situaties terecht die ik helemaal niet wilde, zoals met mannen. Als ik iemand ontmoette die aardig tegen me was, dacht ik: hij is goed, dus ik kan hem nergens op afwijzen. Ook hier kwamen mijn zwart-wit-gedachten om de hoek kijken. Ik had geen grenzen en dus ging ik met iemand naar bed, terwijl ik daar eigenlijk geen behoefte aan had. Elke dag huilde ik. Niet alleen omdat ik het zwaar vond om alleenstaande moeder te zijn, ook omdat ik van vrijwel alles overstuur raakte. Voor mij voelde elke dag als een gevecht. Alsof het oorlog was en ik nergens kon schuilen. Dat ik meer hulp nodig had dan wat de maatschappelijk werker mij kon bieden, zag ik niet. Ik vertrouwde blindelings op haar kunde en kennis, dus als zij daar niks over zei, was het voor mij ook niet aan de orde. Totdat ze na zes jaar ging verhuizen en aangaf dat ik waarschijnlijk behoefte had aan meer hulp. Waarom ze dat nooit eerder had ingezien, weet ik niet. Misschien omdat ze dacht dat het allemaal wel meeviel..."

Relatietherapie

"Op advies van de maatschappelijk werker kwam ik op mijn 35ste terecht bij een psychotherapeut. Nadat ik bij haar een lange vragenlijst had ingevuld over hoe ik me voelde en wat voor klachten ik had, gaf ze haar diagnose: een borderline-persoonlijkheidsstoornis. Waarschijnlijk ontwikkeld door een traumatische ervaring in mijn jeugd waar ik liever niet op inga. Hoewel ik opgelucht was dat ik eindelijk wist wat ik mankeerde, gaf het ook stress. Vooral omdat mijn psychotherapeut zei dat genezing niet mogelijk was en ik er door therapie mee moest leren leven. En dat terwijl ik het leven al zo zwaar vond. Het scheelde dat ik een jaar later mijn huidige man Eric ontmoette. We leerden elkaar online kennen en mailden eerst zes weken voordat we in het echt afspraken. Omdat ik graag een partner wilde die



Schildpad Charlie.

De cijfers

- 1 tot 2% van de Nederlandse bevolking heeft een borderline-persoonlijkheidsstoornis. Dat zijn zo'n 150.000 tot 200.000 mensen.
- De grootste groep bestaat uit vrouwen.
- Meestal zijn de eerste borderline-symptomen zichtbaar als iemand tussen de 15 en 25 jaar is.

Bron: Parnassia Groep

zowel voor mij als voor Robin kon zorgen, had ik hem eerst getest. Zo vertelde ik hem alles over mijn leven met mijn stoornis en zei ik dat ik soms depressief kon zijn. Gelukkig liet Eric zich daardoor niet afschrikken. Sterker nog: we werden verliefd en gingen direct in relatietherapie, zodat we konden leren hoe we het beste met elkaar konden omgaan. Het belangrijkste wat ik leerde, was dat ik erop moest vertrouwen dat Eric er voor mij was. En dat als ik hem elke dag overvroeg met mijn noden en gedachten,

Zorgen voor onder
meer haar honden
Tommy (op schoot)
en Nanouche
houdt Esselien in
het hier en nu.



hij zich geclaimd kon voelen. Op zijn beurt leerde Eric dat ik door mijn stoornis anders dacht en voelde dan hij. Als hij daarvoor veel energie en geduld kon opbrengen, dan had onze relatie een goede kans van slagen."

Dieren en tuinieren

"Inmiddels zijn Eric en ik negen jaar getrouwd en het gaat hartstikke goed tussen ons. Dat komt ook doordat ik twee jaar geleden dialectische gedragstherapie (DGT) ben gaan doen. Dat is speciaal ontwikkeld voor mensen met borderline en hierbij leer je vooral te kijken naar je sterke punten en minder te focussen op gedachten die je leven moeilijker maken. Ook oefen je met omdenken. Dus niet: ik moet in alles perfect zijn, maar: mensen geven ook om mij als ik niet perfect ben. Eigenlijk rolde ik hier een beetje per toeval in na tien jaar psychotherapie. Ik blowde al 32 jaar en wilde daar graag vanaf. Daarom meldde ik me aan bij een verslavingskliniek en zo kwam ik met DGT in aanraking. Voor mij opende het veel nieuwe deuren.

Kippen Daisy (staartveer), Dotty en Dunya.



'Ondanks mijn mentale problemen hebben mijn dochter en ik altijd een goede band gehad'

Jarenlang had ik alleen maar van me afgepraat en samen met een therapeut onderzocht wat er allemaal in mij omging. Nu kreeg ik eindelijk de tools om mijn leven met borderline op een positieve manier in te richten. Ik trainde mezelf met positief denken en kicke af van mijn verslaving. En ik leerde de momenten waarop ik me minder goed voelde te accepteren. Hierdoor voelden de schommelingen van mijn emoties minder als een gevecht en dat was fijn. Er kwam ruimte voor andere dingen, zoals zorgen voor Eric en mijn dieren en werken in onze prachtige tuin. Dat geeft mij veel rust. Vooral mijn kippen, honden, schildpad en de paarden die ik sinds kort bij een lieve dame help verzorgen, houden me in het hier en nu. Dankzij hen heb ik minder het gevoel dat ik de wereld niet aankan en voel ik me zelfs gelukkig."

Open over borderline

"Ook tussen Robin en mij gaat het goed. Ze is zo'n lieve, wijze jonge vrouw. Gelukkig

heeft ze zelf geen stoornis. En ondanks mijn mentale problemen hebben we altijd een goede band gehad. Hoewel het best moeilijk voor mij was, ben ik blij dat ik haar nooit heb geclaimd. Vroeger merkte ze wel dat ik vaak overstuur en boos was, maar ik verzekerde haar regelmatig dat het niet aan haar lag. Ik was ook open over mijn borderline en wietverslaving en voor haar hoorde het er gewoon bij. Hoe Robin haar jeugd met mij als moeder heeft ervaren, weet ik niet precies. Ik zou er graag nog eens met haar over willen praten, maar pas als zij daar de behoefte aan heeft. De reden dat ik mijn verhaal doe, is dat ik andere mensen met een borderline-persoonlijkheidsstoornis wil helpen. Net als ik doen ze waarschijnlijk erg hun best om te leven zoals de maatschappij dat van hen verwacht, maar dat hoeft niet. Kijk maar naar mij. Tot mijn 45ste huilde ik elke dag omdat ik het leven niet aankon. Maar nu ik leef volgens mijn eigen regels en ritme, voel ik me gelukkiger dan ooit." ♥

WAT IS EEN BORDERLINE-PERSONLIJKHEIDSTOORNIS?

Mensen met een borderline-persoonlijkheidsstoornis hebben vaak weinig zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld. Ook hebben ze moeite om hun emoties te beheersen. Ze lopen vast in het dagelijks leven omdat hun stemmingen, gedachten en gedrag veel wisselen. Ze vinden het moeilijk om hun baan te behouden of een studie af te maken. Ook relaties en vriendschappen zijn in de meeste gevallen moeilijk, omdat iemand zich snel afgewezen voelt of teleurgesteld is. Een kleine tegenslag kan al leiden tot een intense woedeaanval of depressie. Een borderline-persoonlijkheidsstoornis is niet aangeboren. Je kunt er wel aanleg voor hebben, maar het wordt meestal getriggerd door negatieve gebeurtenissen in de jeugd. Genezing is niet mogelijk, maar met de juiste therapie kun je er wel mee leren leven.

Reageren?
 Heb jij ook baat gehad bij een bepaalde therapie? Mail je verhaal dan naar post@vriendin.nl