

# HERKEN JE DIT?

*Heb je momenten waarop je je zo gespannen voelt dat je anderen niet meer vertrouwt. Of dat alles rondom je heen als 'niet echt' voelt?*

*Ben jij vaak in de war over wie je bent?*

*Voel jij je vaak leeg van binnen?*

*Doe jij vaak dingen zonder erbij na te denken, waardoor je in de problemen kan komen? Denk bijvoorbeeld aan overmatig alcohol drinken, roekeloos met de bromfiets rijden of in één keer al je geld uitgeven.*

*Voel jij je vaak intens woedend op jezelf of anderen? Ook zonder duidelijke aanleiding?*

*Heb jij vaak dat je iemand het éne moment geweldig vindt en het volgende moment vreselijk?*

*Voel jij de neiging om jezelf pijn te doen?*

*Heb je heftige gevoelens die snel kunnen omslaan?*

*Ben je heel bang dat mensen je in de steek laten en ga je ver om dat te voorkomen?*

**HERKEN JE DRIE OF MEER VAN DEZE KENMERKEN, LEES DAN VERDER →**

*Herken je verschillende problemen op de voorkant van deze folder? Praat erover met je ouder(s), vriend(inn)en, of mentor.*

*Je huisarts kan je verder op weg helpen naar de juiste hulp. Hier kan onderzocht worden of er sprake is van borderline of van iets anders en welke behandeling het beste bij je past.*

## **Wat is borderline?**

Als je borderline hebt, dan betekent dat dat je kwetsbaar bent op vier gebieden:

- Je emoties kunnen snel hoog oplopen. Je weet soms niet goed wat je precies voelt of wat die intense emoties heeft uitgelokt. Op andere momenten kan je je dan weer leeg voelen;
- Je hebt je eigen gedrag niet altijd goed in de hand. Daardoor doe je geregeld dingen zonder dat je hebt nagedacht over de gevolgen voor jezelf of anderen. Vaak gaat het daarbij om schadelijke of riskante acties, zoals zelfverwonding, vechtpartijen, te veel drinken of eten;
- Je weet vaak niet goed wie je bent. Je merkt dat je erg kan wisselen in je gedrag of in hoe je je voelt over jezelf;
- Je vindt het moeilijk om vriendschappen of relaties goed te houden, bijvoorbeeld omdat je je snel afgewezen voelt of omdat je anderen weinig vertrouwt.

Hoe deze kwetsbaarheden zich uiten, kan erg verschillend zijn. De meest voorkomende problemen staan op de voorkant van deze folder.

## Kun je wel van borderline spreken bij jongeren?

Ja, dat kan. Sterker nog, dit is juist de leeftijd waarop de kenmerken van borderline zich beginnen te uiten. Vaak zal borderline er bij jongeren wat anders uitzien dan bij volwassenen. Bij jongeren staan meestal de volgende kenmerken op de voorgrond: sterk wisselende stemmingen en emoties, intense boosheid, zelfverwonding en risicovol gedrag.

## Hoe vaak komt borderline voor bij jongeren?

Ongeveer 1 op 25 mensen heeft kenmerken van borderline en heeft daar ook ondersteuning bij nodig. Ongeveer 1 op 100 mensen heeft daadwerkelijk een borderline persoonlijkheidsstoornis. Het komt zowel bij jongens als bij meisjes voor.

## Hoe ontstaat borderline?

Vaak heeft het te maken met je aanleg. Daarnaast heeft een groot aantal jongeren met borderline ook nare gebeurtenissen meegemaakt. Bijna altijd is het een combinatie van verschillende oorzaken.

## Is borderline te behandelen?

Ja, borderline is te behandelen. Er bestaan verschillende behandelingen die werken. Een behandeling kan je helpen om sterker in je schoenen te staan, beter om te kunnen omgaan met je gevoelens en stabielere contacten met anderen aan te gaan.

## *Moet ik me laten behandelen als ik me in de kenmerken herken?*

De vragen geven je een idee, maar het is niet genoeg om een diagnose te stellen. Deze kenmerken kunnen ook bij andere klachten voorkomen. Op zich hoeven ze geen probleem te vormen. Herken je drie of meer kenmerken, ga dan een gesprek aan met je ouder(s), mentor of andere vertrouwenspersoon. Je huisarts kan je door-verwijzen naar een behandeling waar je verdere ondersteuning bij deze problemen kan krijgen.

Het is belangrijk om er snel bij te zijn als je symptomen van borderline krijgt. We weten dat borderline gemakkelijker te behandelen is als je jonger bent. Bovendien is de kans dan kleiner dat problemen erger worden, zoals op school, thuis of met vrienden. Voor jongeren bestaan er inmiddels in Nederland ook speciale behandelingen ('vroegge interventie') die zich in het bijzonder richten op jongeren die de eerste kenmerken van borderline vertonen, zoals Helping Young People Early (HYPE) of MBT-early.

## *Wat als mijn huisarts of behandelaar zegt dat ik nog geen borderline kan hebben omdat ik nog geen 18 ben?*

Dit is een idee dat inmiddels door wetenschappelijk onderzoek achterhaald is. Helaas leeft het nog vaak bij behandelaren. Wijs hem of haar dan op deze folder en op de informatie op de websites

[www.kenniscentrumPS.nl](http://www.kenniscentrumPS.nl) en [www.kenniscentrum-kjp.nl](http://www.kenniscentrum-kjp.nl)