

ALS DE STILTE GEVAARLIJK VOELT

Een verhaal over borderline,
breinfysiologie, geloof en langzaam herstel



FELLERBOOKS.COM

FELLERBOOKS.COM

Copyright

© 2026 FellerBooks.com

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behoudens de beperkingen die de wet stelt.

Dit is een literair-psychologisch verhaal. Personages en verhaalsituaties zijn fictief samengesteld. Overeenkomsten met bestaande personen berusten op toeval.

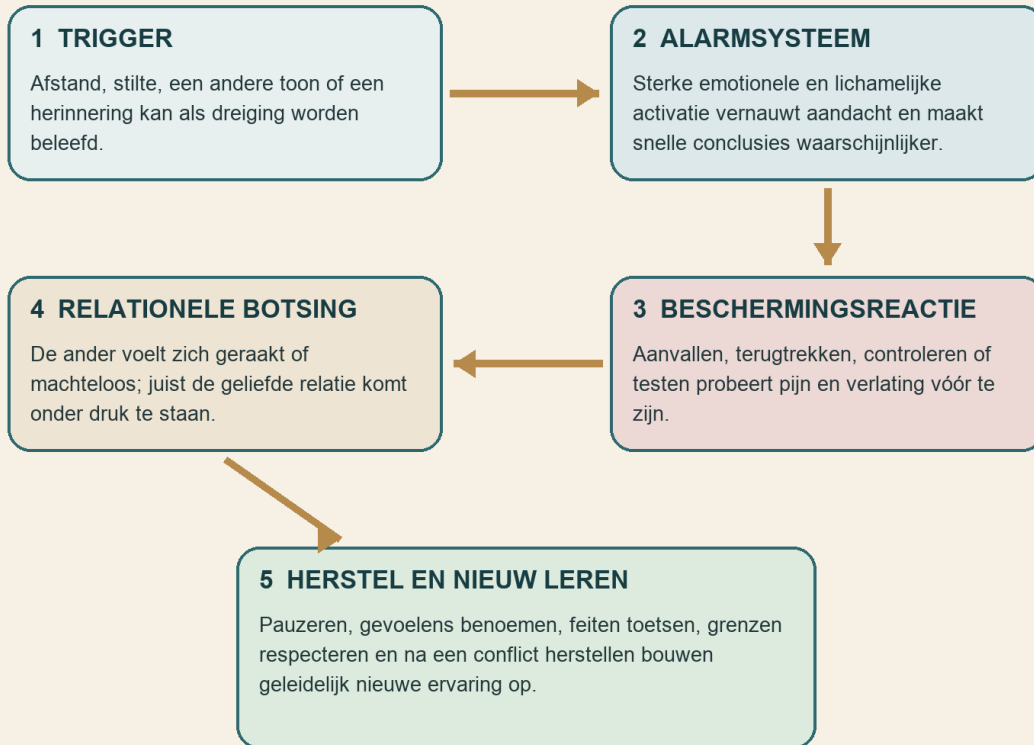
De klinische informatie is zorgvuldig en genuanceerd weergegeven, maar vervangt geen diagnostiek, behandeling of crisiszorg door bevoegde professionals. Bij acuut gevaar: bel 112. Bij gedachten aan zelfdoding: bel 113 of 0800-0113, of bezoek 113.nl.

Eerste professionele editie, 2026

Uitgegeven door FellerBooks.com

VAN ALARMSIGNAAL NAAR HERSTEL

Een vereenvoudigde route door emotionele ontregeling en herstel



DRIE PIJLERS DIE HERSTEL ONDERSTEUNEN



Schematische uitleg – geen diagnostische hersenscan of individueel behandeladvies

Figuur 1. Van alarmsignaal naar herstel. De route is schematisch: individuele ervaringen verschillen.

EEN LITERAIR-PSYCHOLOGISCH VERHAAL

Als de stilte gevaarlijk voelt

Een verhaal over borderline, breinfysiologie, geloof en langzaam herstel

*Over angst voor verlating, ruzie als bescherming, het emotionele brein en de kracht van
betrouwbare relaties.*

FELLERBOOKS.COM • 2026

Leeswijzer en zorgvuldigheidsverklaring

Dit is een fictief verhaal, samengesteld uit algemene klinische thema's. Geen personage is een herkenbare patiënt. Het verhaal wil begrip vergroten, niet diagnosticeren. Borderlinepersoonlijkheidsstoornis verschilt sterk per persoon en kan uitsluitend door een bevoegde professional na zorgvuldig onderzoek worden vastgesteld.

De psychiatrische uitleg is gebaseerd op actuele richtlijnen en onderzoek. De aangeleverde teksten uit 2000-2008 zijn gebruikt als historische en pastorale achtergrond. Waar zij stellige verklaringen geven over specifieke hersengebieden, ontwikkelingsmaanden, occultisme of ouderschap, volgt dit document de voorzichtigere huidige wetenschappelijke consensus.

Het christelijke gastgezin ondersteunt herstel, maar vervangt geen psychotherapie, psychiatrie of crisiszorg. Gebed en pastorale begeleiding worden alleen met toestemming aangeboden. Bij direct gevaar is professionele spoedhulp nodig.

Inhoud

- Proloog - Zeven minuten stilte
- 1. De ruzie die vóór de ruzie begon
- 2. Een naam die niet haar naam was
- 3. Wat er in het brein gebeurt
- 4. Het huis aan de lindelaan
- 5. De salade
- 6. Vaardigheden voor het kwartier van de storm
- 7. God in een kamer met een open deur
- 8. Terugval is geen terugkeer naar nul
- 9. Het verloop dat niemand kan voorspellen
- 10. Liefde met een ruggengraat
- 11. Wat de psychiater aan het gastgezin vertelde
- 12. Een ander soort verwachting
- Nawoord - Klinische duiding en hulp bij crisis
- Bronnen en verantwoording

Proloog - Zeven minuten stilte

Emma wist precies hoe lang zeven minuten konden duren. Lang genoeg om van een onbeantwoord bericht een bewijsstuk te maken. Lang genoeg om in het witte vlak onder haar laatste zin een complete rechtszaak te voeren.

Ben je goed thuisgekomen? had ze aan haar zus Linde gevraagd. Er stonden twee blauwe vinkjes. Daarna niets.

In de eerste minuut dacht Emma dat Linde haar jas ophing. In de tweede dat ze haar kinderen naar bed bracht. In de derde hoorde Emma in haar hoofd de zucht waarmee Linde de laatste weken vaker had gereageerd. In de vierde minuut veranderde die zucht in een oordeel: je bent te veel. In de vijfde herinnerde Emma zich dat Linde die middag met een collega koffie zou drinken. Tegen de zesde minuut wist ze zeker dat iedereen een leven had waarin voor haar alleen plaats was zolang zij gemakkelijk bleef.

Ze typte: Laat maar. Je hoeft niet te doen alsof je om me geeft.

Ze verwijderde de zin. Typte hem opnieuw. Voegde toe: Ga maar lekker verder met de mensen die niet altijd problemen hebben.

Toen Linde na zeven minuten belde, nam Emma niet op. De telefoon trilde op tafel. Het geluid maakte haar tegelijk opgelucht en woedend. Zie je wel, dacht ze, nu kan ze ineens wel reageren. Ze liet hem drie keer overgaan en drukte weg.

Een minuut later stond er: Sorry, Noor was gevallen. Ik zocht een pleister. Ik bel je zo.

De werkelijkheid kwam binnen als koud water. Emma zag hoe haar eigen bericht boven Lindes uitleg stond, hard en beschuldigend. Schaamte kneep haar keel dicht. Ze had sorry kunnen zeggen. In plaats daarvan schreef ze: Altijd een excuus.

Dat was het moment waarop de ruzie begon. Niet omdat Emma ruzie wilde, maar omdat de angst al ruzie met haar had gemaakt. Als Linde haar toch zou verlaten, wilde Emma liever degene zijn die de deur als eerste dichtsloeg. Wie de klap zelf uitdeelde, hoefde hem misschien niet onverwacht te voelen.

Later die avond zat Emma op de vloer van haar kleine appartement. De kamer was stil, maar in haar lichaam loeide een alarmsirene. Ze dacht aan alle mensen van wie ze hield en aan de bijna ondraaglijke zekerheid dat ze hen door haar liefde juist wegjoeg.

De volgende ochtend belde ze haar behandelaar. Niet omdat ze geloofde dat het beter kon, maar omdat een klein, koppig deel van haar nog niet wilde dat dit het hele verhaal was.

1. De ruzie die vóór de ruzie begon

In de wachtruimte van de polikliniek zat Emma met haar armen over elkaar. Ze had de stoel gekozen vanwaar ze zowel de deur als de klok kon zien. Dr. Noor van Leeuwen was vier minuten te laat. Vier minuten was weinig in een ziekenhuis en veel in Emma's zenuwstelsel.

Toen de psychiater haar kwam halen, zei Emma: “U hoeft geen sorry te zeggen. Mijn tijd is blijkbaar minder belangrijk.”

Noor ging niet in de verdediging. “Je hebt gewacht, en wachten werd snel iets anders. Kunnen we onderzoeken wat er in die vier minuten gebeurde?”

“Er gebeurde niets.”

“Buiten jou misschien niet. Binnen jou wel.”

De woorden irriteerden haar, juist omdat ze klopten. Emma vertelde over Linde. Terwijl ze sprak, verschoof haar versie. Eerst was Linde kil en zelfzuchtig. Daarna was Emma zelf een monster. Noor onderbrak haar toen zij zei dat één van beiden slecht moest zijn.

“Misschien was jij bang en deed je iets pijnlijks,” zei Noor. “Dat maakt de pijn niet onbelangrijk. Het betekent wel dat we gedrag kunnen beoordelen zonder jou als mens af te schrijven.”

Emma keek naar de vloer. In haar jeugd was spanning zelden benoemd. Haar vader kon dagen zwijgen en daarna uitbarsten over een kopje op het aanrecht. Haar moeder kon haar 's avonds stevig vasthouden en de volgende ochtend zeggen dat Emma ondankbaar was. Liefde voelde niet als een rustige kamer, maar als een kamer waarin elk moment glas kon breken.

Als volwassene merkte Emma minieme veranderingen op: een kortere punt, een blik naar een klok, een vermoeide mondhoek. Haar aandacht werkte als een rookmelder die ook afging bij geroosterd brood. Wanneer iemand afstandelijk leek, schoot haar lichaam vooruit naar de verwachte breuk. Ze stelde vragen waarop geen antwoord veilig was: Hou je nog van me? Vind je haar leuker? Ben je me zat? Een geruststelling hielp kort. Een aarzeling voelde als een bekentenis.

Noor tekende een kleine cirkel op papier. “Hier is de gebeurtenis: een bericht blijft zeven minuten onbeantwoord. Daaromheen komt de betekenis die je brein razendsnel voorspelt: ik word verlaten. Dan volgt lichamelijk alarm. Daarna gedrag: aanvallen, testen, wegduwen. Dat gedrag maakt de ander gespannen of terughoudend. En die reactie lijkt vervolgens jouw voorspelling te bewijzen.”

“Dus het is allemaal mijn schuld.”

“Dat is opnieuw alles-of-niets. Verantwoordelijkheid is iets anders dan schuld. Jij hebt dit patroon niet gekozen. Maar je kunt wel leren het eerder te herkennen en anders te handelen.”

Aan het einde van het gesprek gaf Noor haar geen snelle diagnose. Ze stelde een uitgebreid onderzoek voor: gesprekken over klachten, ontwikkeling, relaties, veiligheid, slaap, middelengebruik en mogelijke andere aandoeningen. Borderline mocht geen etiket worden dat alle andere vragen dichtplakte.

Voor het eerst hoorde Emma dat nauwkeurigheid ook een vorm van respect kon zijn.

2. Een naam die niet haar naam was

De diagnose kwam niet als een bliksemflits. Zij groeide uit meerdere gesprekken, vragenlijsten en een gesprek met Linde waarvoor Emma toestemming had gegeven. Noor besprak ook depressie, trauma, ADHD en bipolaire stoornis. Sommige kenmerken konden op elkaar lijken; het tijdsverloop en de samenhang maakten verschil.

“Borderlinepersoonlijkheidsstoornis,” zei Noor uiteindelijk, “is de naam van een patroon van moeite met emotieregulatie, zelfbeeld, impulsiviteit en relaties. Het is niet jouw identiteit en ook geen moreel oordeel.”

Emma hoorde vooral het woord persoonlijkheid. “Dus mijn hele persoon is gestoord.”

“Nee. De term is historisch gegroeid en kan hard klinken. Ik zou liever zeggen: jouw systeem raakt in bepaalde situaties extreem ontregeld. Je sterke kanten blijven echt. Je gevoeligheid, humor, opmerkzaamheid en loyaliteit verdwijnen niet door een diagnose.”

Noor legde uit dat mensen sterk verschillen. Niet iedereen heeft dezelfde symptomen, dezelfde voorgeschiedenis of dezelfde risico's. Een diagnose wordt gesteld door een bevoegde professional na een zorgvuldige beoordeling; een hersenscan kan dat niet doen.

Emma herkende de heftige angst voor verlating, de snelle omslagen in hoe zij zichzelf en anderen zag, en perioden van leegte. Ze kende impulsieve aankopen, roekeloos autorijden na ruzies en momenten waarop de wens om de pijn te stoppen gevaarlijk dicht bij de wens kwam om niet meer te leven. Noor vroeg daar rechtstreeks naar, zonder schrik in haar ogen. Samen maakten zij een veiligheidsplan met signalen, afleiding die soms hielp, mensen die gebeld mochten worden, professionele nummers en afspraken over wanneer spoedhulp nodig was.

“Waarom vraagt u zo gewoon naar zelfmoordgedachten?” vroeg Emma.

“Omdat schaamte groeit in stilte. Vragen brengt een gedachte niet in je hoofd; het geeft ons informatie om je veilig te houden.”

De behandeling zou psychotherapie als basis hebben. Noor stelde dialectische gedragstherapie voor, met individuele gesprekken, vaardigheidstraining en aandacht voor crisisgedrag. Andere gespecialiseerde therapieën, zoals mentalization-based treatment, schematherapie en overdrachtsgerichte psychotherapie, konden eveneens passend zijn. Medicatie zou niet de kernstoornis genezen. Soms kon zij tijdelijk helpen bij specifieke bijkomende klachten, maar dan met een duidelijk doel en regelmatige evaluatie.

Emma verwachtte dat Noor haar zou waarschuwen dat herstel zeldzaam was. In plaats daarvan zei de psychiater: “Veel mensen krijgen in de loop van de tijd duidelijk minder symptomen. Herstel is

mogelijk. Dat betekent niet dat alles snel of rechtlijnig gaat. Werk, relaties en vertrouwen kunnen langer nodig hebben dan het afnemen van acute klachten.”

“En als ik terugval?”

“Dan is terugval informatie, geen vonnis.”

Emma schreef die zin op. Zij geloofde hem nog niet. Maar ze nam het papier mee.

3. Wat er in het brein gebeurt

Tijdens een later gesprek zette Noor twee kopjes thee neer en schoof een leeg vel papier tussen hen in.

“Je vroeg of jouw brein kapot is,” begon ze. “Het korte antwoord is nee. Er zijn op groepsniveau verschillen gevonden in hersenprocessen bij borderline, maar die bevindingen zijn gemiddeldes, geen portret van één persoon.”

Ze tekende drie gebieden. De amygdala en andere limbische netwerken helpen bepalen wat belangrijk of bedreigend is. Prefrontale gebieden ondersteunen remming, planning en het opnieuw beoordelen van een situatie. De hippocampus plaatst ervaringen in context en tijd. Ook de insula en de anterieure cingulate cortex spelen mee bij lichaamsgevoel, pijn, conflict en sociale informatie.

“Bij sommige onderzoeken reageren amygdala- en hippocampusgebieden sterker tijdens emotionele taken,” zei Noor. “Er zijn ook aanwijzingen dat gewenning aan herhaalde negatieve prikkels minder snel kan verlopen. Maar resultaten over hersenvolume en prefrontale activiteit zijn niet altijd consistent. Veel studies zijn klein, en borderline is heel heterogeen.”

Emma fronste. “Dus u weet het niet.”

“We weten iets, en we weten ook waar onze kennis ophoudt. Dat is belangrijker dan een mooi maar te eenvoudig verhaal.”

Noor gebruikte de metafoor van een brandalarm. Bij Emma stond het alarm gevoelig afgesteld. Een vertraagd bericht, veranderde toon of onverwacht vertrek kon een hele cascade starten: aandacht vernauwde, hartslag en spierspanning namen toe, het lichaam bereidde zich voor op vechten of vluchten. Tegelijk werd genuanceerd nadenken moeilijker. Het was niet zo dat haar verstand letterlijk uitging; onder hoge spanning kreeg snelle dreigingsverwerking eenvoudig meer invloed.

“Daarom kan ik achteraf precies zien hoe onredelijk ik was,” zei Emma, “maar op het moment zelf voelt het als de enige waarheid.”

“Precies. Therapie probeert ruimte te maken tussen alarm en actie. Niet door gevoel te ontkennen, maar door het te verdragen, te benoemen en te toetsen.”

Ontstaan was evenmin één oorzaak. Erfelijke kwetsbaarheid, temperament, stressreactiviteit en ontwikkeling konden samenlopen met onveilige, instabiele of invaliderende relaties, verlies of trauma. Maar geen enkele ouder, gebeurtenis of hersenregio verklaarde alles. Sommige mensen met ernstige jeugdervaringen ontwikkelden geen borderline; sommige mensen met borderline konden geen duidelijke traumageschiedenis aanwijzen.

“De oude stukken die je meebracht leggen veel nadruk op vroege hechting en rechterhersenhelftcommunicatie,” zei Noor. “Daarin zit een bruikbare intuïtie: mensen leren reguleren

in relaties, en herhaald herstel na een breuk is belangrijk. Maar precieze claims dat één periode of één hersengebied de stoornis veroorzaakt, gaan verder dan de huidige wetenschap toelaat.”

Emma liet haar vinger langs de getekende lijnen gaan. “Kan het dan veranderen?”

“Het brein blijft leren. Vaardigheden, veilige relaties en nieuwe ervaringen veranderen verwachtingen en gedrag. Neuroplasticiteit is geen toverwoord en geen garantie voor snelheid. Het betekent wel dat herhaling ertoe doet.”

Voor Emma was dat een bescheiden soort hoop: geen plotseling wonder, maar ook geen levenslang noodlot.

4. Het huis aan de lindelaan

Het idee van een christelijk gastgezin kwam van haar maatschappelijk werker. Emma's huurcontract liep af na klachten over nachtelijke ruzies en harde muziek. Een opname was niet nodig, maar alleen wonen maakte de avonden gevaarlijk. De gemeente kende Pieter en Mara de Vries, een echtpaar van midden vijftig met een kamer boven de garage. Zij hadden eerder tijdelijk onderdak geboden aan een jonge moeder en aan een student met depressieve klachten.

Het eerste gesprek vond plaats met Emma, Noor, de maatschappelijk werker en het echtpaar. Mara zette koffie neer, maar begon niet met een gebed. Ze vroeg eerst of Emma daar prijs op stelde.

“Ik weet niet wat ik van God vind,” zei Emma.

“Dan hoeven we dat niet op te lossen,” antwoordde Mara. “Wij bidden voor het eten. Je mag meedoen, stil zijn of later aanschuiven.”

Pieter legde de huisafspraken op tafel. Geen geweld of bedreiging. Geen middelen in huis. Nachtelijke crises gingen via het afgesproken crisisplan, niet via urenlange gesprekken aan hun bed. De deur van hun slaapkamer bleef na elf uur dicht, behalve bij brand of direct lichamelijk gevaar. Emma bleef verantwoordelijk voor therapie, medicatieafspraken en financiën. Elke donderdag was er een kort huisgesprek. Conflicten werden niet genegeerd, maar pas besproken wanneer iedereen voldoende gekalmeerd was.

Emma hoorde vooral afwijzing. “Dus jullie willen wel helpen, zolang ik niets nodig heb.”

Mara keek naar Noor en toen weer naar Emma. “Nee. We willen betrouwbaar helpen. Daarom zeggen we vooraf wat we wel en niet kunnen. Als wij beloven altijd beschikbaar te zijn, liegen we. Als we niets beloven, hoeft jij nooit te weten waar je aan toe bent.”

Het raakte een plek die Emma liever verborgen hield. Onbegrensde liefde had in haar leven vaak betekend dat grenzen pas verschenen als straf. Hier stonden ze er vanaf het begin, zichtbaar en saai.

De eerste week verliep bijna vredig. Mara liet elke ochtend een briefje bij de waterkoker: Ik ben tot vier uur weg. Er staat soep in de koelkast. Pieter klopte voordat hij haar kamer binnenging. Niemand vroeg haar getuigenis in de kerk te vertellen. Niemand noemde haar boosheid demonisch of haar diagnose een gebrek aan geloof.

Op zondag ging Emma één keer mee. Tijdens een lied over God als Vader verstijfde ze. Het woord vader trok oude herinneringen open: zwijgen, plotselinge woede, het gevoel dat nabijheid elk moment kon omslaan. Mara zag haar handen verkrampen en fluisterde: “Wil je naar buiten?”

Buiten zei Emma dat ze God niet kon vertrouwen als christenen Hem een vader noemden.

Mara antwoordde niet met een verdediging van God. “Dan is het misschien vandaag genoeg dat ik geloof dat Hij niet bang is voor jouw wantrouwen.”

Dat was de eerste keer dat geloof in het huis niet als antwoord kwam, maar als ruimte.

5. De salade

De eerste grote ruzie begon met een schaal salade.

Pieter vroeg: “Emma, wil je die even doorgeven?”

Mara en Pieter hadden vlak daarvoor gelachen om een herinnering uit hun studententijd. Emma had hun blikken gezien en zich plotseling buiten de kring gevoeld. Toen Pieter haar naam zei, hoorde zij geen gewone vraag. Ze hoorde irritatie. Ze zag hoe hij naar de schaal wees en wist ineens dat hij haar lomp vond, ondankbaar, een indringer in hun huwelijk.

“Je kunt hem zelf ook pakken,” zei ze.

Pieter keek verrast. “Natuurlijk. Ik vroeg het alleen.”

“Dat is wat mensen altijd zeggen als ze passief-agressief doen.”

Mara legde haar vork neer. Haar gezicht werd voorzichtig. Die voorzichtigheid maakte Emma nog bozer. “Kijk niet zo naar me. Jullie hebben het over mij gehad, zeker? Over hoe moeilijk ik ben?”

Pieter ademde langzaam uit. “Ik wil niet tegen je schreeuwen. Ik wil wel dat je stopt met beschuldigen.”

“Daar is de echte Pieter. De vriendelijke christen was dus toneel.”

De stoel schraapte hard toen Emma opstond. Ze liep naar boven en sloeg de deur. Een paar tellen later wilde ze dat iemand achter haar aankwam. Toen niemand kwam, voelde het als bewijs dat ze niet gemist werd. Ze stuurde Mara: Ik vertrek morgen. Jullie hoeven het niet zelf te zeggen.

Mara antwoordde niet meteen. Twintig minuten later stond er: We praten om acht uur beneden. Je kamer blijft vannacht van jou. We zijn boos en we sturen je niet weg. Als je onveilig bent, volg je het crisisplan.

Die vier zinnen ontregelden Emma op een nieuwe manier. Mara was boos én bleef. In Emma's oude logica konden die twee niet naast elkaar bestaan.

Om acht uur zat Pieter aan de ene kant van de tafel en Mara aan de andere. Emma bleef bij de deur staan.

“Ik had niet moeten zeggen dat jouw geloof toneel was,” mompelde ze.

Pieter zei: “Dat deed pijn. En ik had mijn verbazing minder scherp kunnen laten klinken. Maar de vraag om de salade was echt alleen een vraag.”

Mara vroeg: “Wat gebeurde er vlak ervoor?”

Emma vertelde over hun lach. Hoe die klonk als een gesloten deur. Pieter legde uit waarover ze hadden gelachen en zei toen iets dat moeilijker was dan geruststelling: “Ons huwelijk bevat dingen waar jij niet bij hoort. Dat betekent niet dat jij uit dit huis wordt gezet of dat je onbelangrijk bent.”

Emma voelde opnieuw de steek. Dit keer sloeg ze niet terug. Ze gebruikte een vaardigheid uit de therapie: voeten op de grond, koude handen rond een glas, benoemen wat waarneembaar was. Tafel. Drie stoelen. Gele schaal. Pieter kijkt moe, niet hatelijk. Mara zit nog.

“Ik dacht dat ik de ruzie moest beginnen,” zei ze, “omdat jullie anders later zouden zeggen wat jullie echt dachten.”

“Dan oefenen we dat spanning niet altijd een voorbode is,” zei Mara. “Maar ook dat wij eerlijk zijn als er wél iets is.”

Ze baden die avond niet samen. Herstel was al heilig genoeg.

6. Vaardigheden voor het kwartier van de storm

In de vaardigheidsgroep leerde Emma dat een emotie tegelijk echt en onvolledig kon zijn. Angst was werkelijk; de conclusie dat Linde haar haatte hoefde dat niet te zijn. De begeleider noemde dit dialectisch denken: twee waarheden verdragen die elkaar lijken tegen te spreken.

Emma maakte een kaart voor het “kwartier van de storm”. Bovenaan stond: Geen beslissingen over relaties bij spanning boven zeven. Daaronder: telefoon wegleggen, koud water, langzaam uitademen, beschrijven zonder interpreteren, twintig minuten wachten, één feitelijke vraag stellen.

Het voelde kinderachtig totdat ze merkte dat eenvoudig niet hetzelfde was als gemakkelijk. Tijdens hoge spanning kon een reeks concrete stappen kostbare tijd kopen. Niet om gevoel weg te drukken, maar om te voorkomen dat het gevoel onmiddellijk bestuurder werd.

In individuele therapie oefende zij met een recente gebeurtenis. Mara had geschreven: Ik eet vanavond bij mijn zus. Emma's automatische gedachte was: ze vlucht voor mij. Haar impuls was: zeg dat ze nooit meer terug hoeft te komen. De therapeut liet haar alternatieven formuleren. Mara kan werkelijk bij haar zus eten. Mara kan rust nodig hebben en mij toch niet afwijzen. Ik kan teleurgesteld zijn zonder te straffen.

Daarna oefenden ze een bericht: Ik merk dat ik bang word en verhalen invul. Kun je zeggen hoe laat je ongeveer terug bent? Ik ga intussen wandelen.

Mentaliseren was het tegenovergestelde van gedachten lezen. Emma leerde nieuwsgierig te blijven naar haar eigen geest en die van de ander. “Ik weet het niet” werd geen nederlaag, maar een vaardigheid.

Het gastgezin leerde eveneens. Pieter moest ophouden lange preken te houden wanneer Emma al overspoeld was. Mara merkte dat zij uit angst voor escalatie soms te snel geruststelde en daarmee onbedoeld bevestigde dat de situatie gevaarlijk was. Zij oefenden korte zinnen: Ik zie dat je bang bent. Ik ga niet discussiëren terwijl je schreeuwt. We spreken om halfnegen. De afspraak blijft staan.

De gezinsbegeleider waarschuwde hen niet elk probleem therapeutisch te maken. Emma moest ook gewoon kunnen afwassen, een slechte grap vertellen en vergeten melk te kopen zonder dat alles een symptoom werd. Waardigheid betekende dat zij meer was dan een behandelplan.

Op een avond vroeg Mara of Emma mee wilde wandelen. Halverwege begon het te regenen. Ze schuilden onder een smalle luifel en lachten omdat een vrachtwagen door een plas reed en hun schoenen alsnog doorweekt raakten. Het moment duurde misschien dertig seconden. Er was geen analyse, geen gebed, geen crisis.

Later schreef Emma in haar dagboek: Vandaag was ik blij dat ik bij iemand was. Niet omdat ik zeker wist dat ze nooit weggaat. Gewoon omdat ze er was.

Noor noemde zulke momenten geen genezing op zichzelf. Wel waren het nieuwe gegevens voor een brein dat vooral oude voorspellingen kende.

7. God in een kamer met een open deur

Emma's vragen over geloof kwamen niet in een rechte lijn. Soms luisterde ze mee wanneer Pieter na het eten een psalm las. Soms verliet ze de kamer zodra hij het woord genade gebruikte. Genade klonk voor haar als de willekeur van volwassenen die eerst regels maakten en daarna bepaalden wanneer die niet golden.

Een predikant uit de gemeente, Sara, kwam op verzoek van Emma langs. Ze begon met de afspraak dat pastorale gesprekken geen therapie vervingen en dat Emma elk onderwerp mocht weigeren.

“Als ik ruzie maak omdat ik bang ben,” vroeg Emma, “is dat dan zonde of ziekte?”

Sara antwoordde: “Die tegenstelling helpt niet genoeg. Angst kan je vrijheid vernauwen. Pijnlijk gedrag kan toch verantwoordelijkheid vragen. En verantwoordelijkheid hoeft niet te betekenen dat jij waardeloos bent. In het christelijk geloof begint bekering niet bij zelfhaat, maar bij waarheid in de aanwezigheid van genade.”

Emma vertelde hoe God als Vader soms op haar eigen vader leek: zwijgend, onvoorspelbaar, klaar om haar fout te vinden. Sara zei dat religieuze taal altijd door menselijke ervaringen wordt gekleurd. Ze dwong Emma niet het vaderbeeld direct warm te vinden. Ze wees op Jezus die mensen zag, grenzen stelde, verdriet verdroeg en na falen opnieuw contact zocht.

“Maar christenen zeggen dat ik moet vergeven.”

“Vergeving is geen opdracht om onveiligheid te ontkennen, misbruik geheim te houden of grenzen af te schaffen. Verzoening en hernieuwd vertrouwen vragen waarheid, verantwoordelijkheid en veiligheid. Soms blijft afstand wijs.”

Die woorden voorkwamen dat geloof opnieuw een systeem werd waarin Emma haar signalen niet mocht vertrouwen. Het gastgezin bad voor haar, maar niet als middel om haar gedrag snel te veranderen. Wanneer zij toestemming gaf, bad Mara eenvoudig: “God, geef ons waarheid zonder vernedering, grenzen zonder verlatenheid en geduld voor vandaag.”

Emma begon zelf te bidden in losse zinnen. Niet: maak mij normaal. Wel: help mij tien minuten te wachten. Help mij niet te slaan met woorden. Blijf bij mij als ik U niet voel.

De gemeente kreeg duidelijke instructies. Geen spontane handoplegging. Geen openbare getuigenis zonder voorbereiding. Geen vrijwilligers die hun telefoonnummer aanboden als 24-uurscrisisdienst. Twee vaste contactpersonen hielden samen met professionals overzicht. Wie hielp, kreeg ook supervisie en rust.

De christelijke gemeenschap werd niet genezend omdat iedereen altijd zacht was. Zij werd helpend wanneer mensen fouten konden erkennen en repareren. Een keer reageerde Sara te stellig op een vraag

over Emma's vader. De volgende week kwam ze erop terug: “Ik gaf te snel betekenis aan jouw verhaal. Dat was niet zorgvuldig. Wil je vertellen wat je nodig had?”

Emma had verwacht dat gezag betekende dat je nooit schuld toegaf. Sara liet haar een ander soort gezag zien: iemand kon verantwoordelijkheid nemen en toch blijven staan.

8. Terugval is geen terugkeer naar nul

Na vier maanden kreeg Linde een nieuwe baan. Ze vertelde het enthousiast tijdens een lunch. Emma feliciteerde haar, maar hoorde vooral dat Linde minder tijd zou hebben. De oude rekensom begon: minder tijd betekende minder liefde; minder liefde betekende verlaten worden.

Die avond stuurde Emma twintig berichten. Toen Linde vroeg om de volgende dag te praten, schreef Emma dat zij nooit meer contact wilde. Daarna stapte ze in de auto en reed te hard over een natte provinciale weg. Halverwege hoorde ze de zin van haar veiligheidskaart: Geen beslissingen over relaties bij spanning boven zeven. Ze zette de auto op een parkeerplaats en belde het afgesproken crisissnummer.

Het team hielp haar veilig naar huis. De volgende ochtend schaamde Emma zich zo diep dat ze haar therapie wilde afzeggen. Noor zei: “Je hebt gevaarlijk gehandeld en je hebt ook onderbroken voordat het erger werd. We moeten beide feiten zien.”

Samen voerden ze een ketenanalyse uit: kwetsbaarheden, aanleiding, gedachten, lichaamsreacties, impulsen, gedrag en gevolgen. Emma had slecht geslapen, nauwelijks gegeten en een therapiesessie gemist. De aankondiging van Linde viel in een systeem dat al overbelast was.

Bij thuiskomst waren Pieter en Mara geschrokken. Pieter zei dat hij boos was omdat Emma haar leven en dat van anderen in gevaar had gebracht. Hij wilde een tijdelijke afspraak over autosleutels wanneer haar spanning extreem was, opgesteld met het behandelteam.

Emma schreeuwde dat zij haar gevangen wilden zetten. Mara antwoordde: “Ik begrijp dat controle je bang maakt. We nemen dit niet buiten jou om over. Maar we doen ook niet alsof er niets is gebeurd.”

De bespreking duurde twee dagen en werd ondersteund door de maatschappelijk werker. De uiteindelijke afspraak was concreet, tijdelijk en toetsbaar. Emma hield inspraak. Veiligheid werd geen straf.

Linde wilde een week geen berichten behalve praktische zaken. Die grens deed pijn. De therapeut hielp Emma een korte herstelbrief te schrijven zonder druk op vergeving: Ik maakte jouw nieuwe baan tot bewijs dat je mij verliet. Ik stuurde berichten die pijn deden. Dat was niet jouw verantwoordelijkheid. Ik respecteer deze week afstand. Daarna hoor ik graag welke vorm van contact voor jou haalbaar is.

Emma verwachtte dat één perfecte brief alles zou herstellen. Dat gebeurde niet. Linde had tijd nodig. Herstel bleek niet het wissen van gevolgen, maar het verdragen ervan zonder nieuwe schade toe te voegen.

Op vrijdagavond zat Emma zwijgend aan tafel. Pieter schoof de aardappelen door zonder haar te dwingen te praten. Mara vroeg of ze thee wilde. Het gewone leven ging door, niet als ontkenning, maar als bedding.

Terugval had haar niet naar nul gebracht. Zij had gestopt, hulp gebeld, onderzocht en verantwoordelijkheid genomen. De weg was smaller geworden, maar hij bestond nog.

9. Het verloop dat niemand kan voorspellen

Tijdens een evaluatie vroeg Emma hoe lang zij borderline zou “houden”. Noor legde uit dat het verloop per persoon verschilt. Acute symptomen zoals zelfbeschadiging, impulsieve crises en hevige stemmingsreacties kunnen in de loop van jaren duidelijk afnemen. Veel mensen voldoen later niet meer aan alle diagnostische criteria. Tegelijk kunnen eenzaamheid, onzeker zelfbeeld en problemen met werk of langdurige relaties hardnekkiger zijn.

“Remissie is niet hetzelfde als een sprookjeseinde,” zei Noor. “Maar het is ook niet klein. Minder crises geven ruimte om een leven op te bouwen.”

Emma's behandeling kreeg daarom meerdere doelen. Veilig blijven stond bovenaan. Daarna kwamen minder impulsieve acties, beter verdragen van afstand, herstel na conflict, een stabiel dagritme en werkhervatting. Spirituele vragen stonden erbij omdat Emma dat wilde, niet omdat de behandelaar geloof voorschreef.

Noor waarschuwde voor therapeutisch pessimisme. Mensen met borderline waren lang beschreven als manipulatief of onbehandelbaar. Zulke taal kon angstig gedrag reduceren tot slechte intentie en hulpverleners ontmoedigen. Tegelijk mocht begrip niet betekenen dat bedreiging, geweld of grensoverschrijding werd geaccepteerd. Empathie en verantwoordelijkheid hoorden bij elkaar.

De therapie bleef gestructureerd. Er was een gedeeld behandelplan, regelmatig overleg en een duidelijke crisisstrategie. Noor schreef geen wisselende medicijnen voor elke stemmingsgolf. Toen Emma wekenlang depressief bleef, onderzocht zij zorgvuldig of er een bijkomende depressieve stoornis was en besprak zij voor- en nadelen van medicatie naast de psychotherapie.

Het gastgezin kreeg een eigen evaluatie. Pieter bleek vermoeider dan hij toegaf. Mara voelde zich schuldig als zij een weekend weg wilde. De begeleider zei dat duurzaamheid grenzen nodig had. Ze planden maandelijks een weekend waarop Emma bij een logeeradres verbleef of extra ambulante steun kreeg. Het voelde eerst als afwijzing, maar doordat de data vooraf vaststonden en iedereen terugkeerde, werd vertrek voorspelbaarder.

Emma leerde dat continuïteit niet betekende dat niemand ooit wegging. Continuïteit betekende dat vertrek een naam, tijd en terugkeer kon hebben.

Na negen maanden begon zij twee ochtenden per week in een boekhandel. De eerste keer dat haar leidinggevende feedback gaf, hilde ze op het toilet en wilde ze ontslag nemen. Ze stuurde haar therapeut geen eis om onmiddellijk te bellen. Ze las haar kaart, wachtte, en vroeg later: “Kunt u één voorbeeld geven van wat u anders wilt?”

De leidinggevende gaf een voorbeeld. Emma paste het aan. Niemand ontsloeg haar.

Die avond vierde het gezin niet dat zij “normaal” had gedaan. Ze vierden dat zij was gebleven in een situatie die vroeger als verbanning had gevoeld.

10. Liefde met een ruggengraat

Een jaar na Emma's komst organiseerden Pieter en Mara een gesprek over de volgende stap. Emma zou niet voor altijd boven de garage wonen. Alleen al het onderwerp maakte haar handen koud.

“Jullie zijn me zat,” zei ze.

Mara antwoordde: “Ik wist dat die gedachte zou komen. Daarom willen we ruim op tijd plannen. We houden van je en dit gastgezin is tijdelijk. Beide zijn waar.”

Samen met het team zochten ze een begeleide woonplek op fietsafstand. De overgang zou drie maanden duren. Eerst één nacht per week, daarna een weekend, daarna meer. Het huis aan de lindelaan bleef niet haar permanente woning, maar de relatie hoefde niet op dezelfde dag te eindigen.

Emma was woedend. Twee weken lang beantwoordde ze Mara's vragen kort. Tijdens een huisgesprek zei Pieter: “Je mag boos zijn. Je mag ons niet straffen door afspraken te saboteren of spullen kapot te maken.”

“Liefde met voorwaarden dus.”

“Elke veilige relatie heeft voorwaarden voor gedrag,” zei hij. “Jouw waarde hangt daar niet van af. Nabijheid en vertrouwen worden wel beïnvloed door wat we doen.”

Het onderscheid was moeilijk, maar bevrijdend. Als waarde niet telkens verdiend hoefde te worden, kon gedrag eerlijker worden bekeken. En als liefde geen onbeperkte beschikbaarheid betekende, hoefde een grens niet automatisch haat te zijn.

Sara, de predikant, sprak met Emma over de christelijke deugd van geduld. Niet als eindeloos ondergaan, maar als volhardende liefde die waarheid niet overslaat. Jezus' gebod de naaste lief te hebben bevatte ook het bestaan van het zelf; zelfverwaarlozing was geen geestelijke prestatie. Het gastgezin mocht rust nemen. Emma mocht bescherming vragen. Vergeving mocht langzaam zijn.

Bij de verhuizing zette Mara een klein houten kruis op Emma's vensterbank. “Niet als talisman,” zei ze, “maar als herinnering dat liefde niet alleen mooi spreekt. Ze draagt gevolgen en zoekt herstel.”

Emma nam het aan, maar zette het in een lade. Twee dagen later zette ze het toch neer.

De eerste nacht in haar nieuwe studio werd de stilte opnieuw gevaarlijk. Ze wilde Mara bellen en eisen dat zij kwam. Ze keek naar het crisisplan op de koelkast. Haar spanning was acht. Ze stuurde volgens afspraak één bericht: Eerste nacht is zwaar. Ik ben veilig. Wil je morgen om negen uur koffie?

Mara antwoordde: Ja. Trots dat je het zegt zonder jezelf of ons te verliezen. Tot negen uur.

Emma huilde. Niet alle tranen waren een terugval. Sommige waren het geluid van een oud patroon dat niet langer de enige taal was.

11. Wat de psychiater aan het gastgezin vertelde

Voor Emma definitief verhuisde, vroeg het behandelteam toestemming om met het gastgezin terug te kijken. Noor benadrukte dat zij geen vertrouwelijke details zou delen buiten wat Emma goedkeurde.

“Wat heeft werkelijk geholpen?” vroeg Pieter.

“Niet één techniek,” zei Noor. “Een combinatie: gespecialiseerde psychotherapie, een gedeeld veiligheidsplan, voorspelbare afspraken, herhaalde oefening en relaties waarin breuken konden worden hersteld. Jullie waren geen behandelaars. Jullie boden een context waarin vaardigheden buiten de behandelkamer konden landen.”

Mara vroeg of hun rust haar brein had veranderd.

Noor glimlachte. “Misschien, maar laten we bescheiden blijven. Ervaring en leren beïnvloeden hersennetwerken. We kunnen niet uit één persoon afleiden welke neurale verandering plaatsvond. Wat we wél zagen, was gedrag: Emma kon langer wachten, meer alternatieven bedenken, sneller hulp vragen en na conflict terugkeren.”

Zij bespraken waarschuwingssignalen: snel afnemende slaap, meer middelengebruik, afscheid nemen, middelen verzamelen, roekeloos gedrag, of plotselinge rust na ernstige wanhoop. Bij acuut gevaar moesten zij niet alleen spirituele steun aanbieden, maar professionele hulp inschakelen, de persoon niet alleen laten en de afgesproken crisisroute volgen.

Noor corrigeerde ook enkele populaire misverstanden. Borderline was geen synoniem voor aandacht zoeken, manipulatie of meervoudige persoonlijkheid. Emotionele intensiteit was niet altijd zichtbaar; sommige mensen keerden woede naar binnen. Trauma kwam vaak voor maar was niet vereist. En een liefdevol gezin kon behandeling ondersteunen, maar niet vervangen.

“Waar paste geloof dan?” vroeg Mara.

“Waar Emma het zelf betekenisvol vond: in hoop, identiteit, gebed, vergeving, gemeenschap en het verdragen van lijden. Maar geloof mag nooit worden gebruikt om symptomen te beschuldigen, grenzen te doorbreken, medicatie te stoppen of professionele zorg te vermijden.”

Pieter knikte. “We hebben vaak gedacht dat meer liefde betekende dat we meer moesten doen.”

“Soms betekent liefde juist iets niet overnemen,” zei Noor. “En soms betekent zij een ongemakkelijk gesprek niet uitstellen.”

Emma zat erbij en hoorde hen over haar spreken zonder haar tot probleem te maken. Ze vertelde wat niet had geholpen: onverwachte aanraking, te snelle Bijbelteksten, vijf mensen die tegelijk advies gaven, dreigen met vertrek, en geruststelling die later niet waargemaakt kon worden. Wat wel hielp: tijd

noemen, terugkomen zoals beloofd, fouten erkennen, haar betrekken bij besluiten en gewone momenten delen.

Aan het einde zei ze: “Jullie hebben mij niet genezen. Maar jullie hebben vaak genoeg niet gedaan wat ik vreesde. Daardoor kon ik iets nieuws leren.”

Mara antwoordde: “En jij hebt ons geleerd dat trouw niet hetzelfde is als nooit moe worden.”

12. Een ander soort verwachting

Twee jaar na de zeven minuten stilte zat Emma opnieuw met haar telefoon in haar hand. Linde had een bericht gelezen en reageerde niet.

De eerste gedachte kwam nog steeds snel: ze heeft genoeg van mij. Haar borst trok samen. De oude zinnen stonden klaar als soldaten. Laat maar. Ik heb je niet nodig. Blijf voorgoed weg.

Emma legde de telefoon met het scherm naar beneden. Ze keek rond in haar studio. Blauwe mok. Regen tegen het raam. Agenda open op morgen. Op de vensterbank stond het kruis naast een stekje van Mara's lindeboom.

Ze gaf haar spanning een zeven. Geen beslissingen. Ze at een boterham, liep de trap af en weer op, en stuurde na twintig minuten: Ik merk dat ik onrustig word. Geen haast als je bezig bent; laat later even weten of alles goed is.

Linde antwoordde een halfuur later dat zij in een vergadering zat.

Emma voelde opluchting, gevolgd door verdriet om hoeveel energie iets kleins nog kon kosten. Herstel maakte haar niet ongevoelig. Het gaf haar vaker keuze voordat angst in gedrag veranderde.

Ze werkte inmiddels vier dagen per week in de boekhandel en gaf één avond per maand samen met een ervaringsdeskundige voorlichting aan naasten. Ze vertelde nooit dat geduld alles oploste. Ze sprak over behandeling, veiligheid, grenzen en de lange adem van reparatie. Ze vertelde dat geliefden ook ondersteuning nodig hadden. Ze vertelde dat hoop zonder structuur soms alleen een mooie belofte was.

Op zondag bezocht ze af en toe de gemeente. Het woord Vader bleef soms moeilijk. Sara had haar geleerd dat ze haar ervaring niet hoefde te vervalsen om te mogen bidden. Emma kende God voorlopig vooral in beelden van een herder die zoekt, een rots die niet terugslaat en Christus die na verraad zijn vrienden opnieuw ontmoet.

Na de dienst dronk ze koffie bij Pieter en Mara. Ze maakten nog steeds ruzie. Niet vaak, maar echt. Mara kon overbezorgd worden; Pieter kon zich terugtrekken in oplossingen. Emma kon een grens nog altijd als voorbode van verlies horen. Het verschil was dat niemand de eerste barst meteen tot het einde van de relatie verklaarde.

Die middag vroeg Pieter of ze de salade wilde doorgeven.

Emma keek hem aan. Hij keek terug, niets meer en niets minder dan een man die niet bij de schaal kon.

Ze gaf hem de salade.

“Dank je,” zei hij.

“Graag gedaan.”

Niemand merkte hoe groot het moment was. Dat hoefde ook niet. Genezing bestond steeds vaker uit gebeurtenissen die voor anderen gewoon waren.

Toen Emma later naar huis fietste, was de lucht helder na regen. Ze wist niet of angst ooit helemaal stil zou worden. Ze wist wel dat stilte niet langer automatisch betekende dat er iets verschrikkelijks onderweg was.

Soms was stilte alleen ruimte waarin nog niets beslist was.

Nawoord - Klinische duiding en hulp bij crisis

Dit verhaal is fictief. Emma vertegenwoordigt niet alle mensen met borderlinepersoonlijkheidsstoornis. De diagnose beschrijft een patroon; zij is geen karakteroordeel en kan alleen na een zorgvuldige professionele beoordeling worden gesteld.

Kernpunten uit actuele richtlijnen en onderzoek:

- Psychotherapie is de hoofdbehandeling. Gestructureerde, op borderline gerichte behandelingen kunnen klachten, risicogedrag en functioneren verbeteren. Dialectische gedragstherapie is één bekende vorm; ook mentalization-based treatment, schematherapie en overdrachtsgerichte psychotherapie worden toegepast.
- Medicatie is niet de primaire behandeling van de persoonlijkheidsstoornis zelf. Zij kan soms gericht en tijdelijk worden gebruikt voor specifieke symptomen of bijkomende aandoeningen, met duidelijke doelen en evaluatie.
- Het ontstaan is multifactorieel. Biologische kwetsbaarheid, temperament, ontwikkeling, sociale context, invalidering, verlies en trauma kunnen in wisselende combinaties bijdragen. Geen enkele ervaring, ouder of hersenregio verklaart de stoornis volledig.
- Neurobiologische bevindingen zijn groepsgemiddelden. Onderzoek wijst onder meer op frontolimbische processen en soms sterkere activiteit in amygdala- en hippocampusgebieden tijdens emotionele taken, maar resultaten zijn heterogeen. Een hersenscan stelt de diagnose niet.
- Het verloop is vaak gunstiger dan oude stigma's suggereren. Veel mensen ervaren in de loop van de tijd symptoomremissie. Relationeel en beroepsmatig herstel kan langer duren en vraagt vaak voortdurende ondersteuning.
- Naasten kunnen helpen door voorspelbaar, respectvol en begrensd te zijn; door crises niet alleen te dragen; door herstel na ruzie te oefenen; en door zelf ondersteuning te ontvangen.
- Christelijke zorg kan bronnen bieden van betekenis, hoop, gemeenschap, gebed en vergeving. Zij behoort vrijwillig, trauma-sensitief en niet-dwingend te zijn. Pastorale zorg vervangt geen psychiatrische behandeling of crisiszorg.

Bij direct gevaar in Nederland: bel 112 of neem contact op met huisarts/huisartsenpost en crisisdienst. Bij gedachten aan zelfdoding kan 24/7 anoniem worden gebeld met 113 of gratis met 0800-0113; chatten kan via 113.nl.

Bronnen en verantwoording

American Psychiatric Association. The American Psychiatric Association Practice Guideline for the Treatment of Patients With Borderline Personality Disorder. American Journal of Psychiatry 181(11), 2024. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.24181010>

National Institute of Mental Health. Borderline Personality Disorder. Actuele publieksinformatie over symptomen, diagnose, behandeling en naasten. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/borderline-personality-disorder>

NICE. Borderline personality disorder: recognition and management (CG78), gepubliceerd 2009 en redactioneel herzien in 2024. <https://www.nice.org.uk/guidance/CG78>

Leichsenring e.a.. Borderline personality disorder: a comprehensive review of diagnosis and clinical presentation, etiology, treatment, and current controversies. World Psychiatry, 2024; 23:4-25. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10786009/>

113 Zelfmoordpreventie. Telefonische hulplijn en crisisinformatie: 113 of gratis 0800-0113; <https://www.113.nl/i/telefonische-hulplijn>

Aangeleverde achtergrondbron. Jim Wilder, Borderline / Neuropsychologie, borderline, lezing voor christelijke counselors (2000), Nederlandse vertaling Gerard Feller (2001). Gebruikt als historische pastorale bron voor thema's rond hechting, relationele reparatie en gemeenschap; specifieke neurologische claims zijn niet als actuele consensus overgenomen.

Aangeleverde achtergrondbron. God en satan als vader, fragment uit De Rode Draak verslagen van E. James Wilder, Nederlandse uitgave 2008. Gebruikt als pastorale achtergrond bij de invloed van vaderbeelden op religieuze beleving; speculatieve generalisaties zijn niet als wetenschappelijke feiten opgenomen.

Methodische notitie

Het verhaal combineert narratieve fictie met psycho-educatie. Klinische uitspraken zijn terughoudend geformuleerd omdat neurobiologische studies heterogeen zijn en groepsbevindingen niet rechtstreeks op één individu mogen worden toegepast. De religieuze dimensie is beschreven vanuit vrijwillige, trauma-sensitieve christelijke zorg waarin professionele behandeling, veiligheid en persoonlijke autonomie worden gerespecteerd.