

POPPETJES

Leren leven met borderline

Lieve de Rooij

Uitgeverij Tobi Vroegh

Copyright © 2017 Lieve de Rooij
ISBN: 978 90 78761 61 7
Tweede druk, december 2017

Redactie: Roelof Schouten, Marisa Stoffers, Pieter Fossen
Tekst omslag: Marisa Stoffers
Vormgeving: studio Tobi Vroegh, Peter Vermeulen

Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever mag niets uit deze uitgave op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook.

Uitgeverij Tobi Vroegh wil met haar uitgaven bijdragen aan de emancipatie en participatie van mensen met een psychiatrische achtergrond.

Uitgeverij Tobi Vroegh
Cornelis Dirkszstraat 27-3, 1056 TP Amsterdam
www.tobivroegh.nl

POPPETJES

Leren leven met borderline

Lieve de Rooij

Uitgeverij Tobi Vroegh

Proloog

Met groot respect voor de schrijfster heb ik dit boek gelezen.

De diepe eenzaamheid die door niemand is gezien, is er de oorzaak van geweest dat er geen besef van aanwezigheid kon ontstaan, waardoor er geen bewuste keuzes konden worden gemaakt en grenzen konden worden gesteld.

Door de moed om dit intieme verhaal van Bernadette op te schrijven krijgt de lezer een beeld van de belevingswereld van iemand met de diagnose borderline, maar ook van het onvermogen van de buitenwereld om met haar om te gaan.

Jos Titulaer, *oud psychiater*

Ik heb jullie zelf gemaakt!

Dat zegt Maarten. Ja, jullie horen het goed, hij heeft het wel vijf keer gezegd. Ik heb jullie zelf gemaakt. Jullie bestaan alleen in mijn gedachten en er is niemand anders die poppetjes in zijn hoofd heeft. Niemand, echt niemand! Ongelofelijk, dit kan niet. Ik hoor jullie toch! Ben ik nou gek? Ik weet het niet meer. Jullie zijn een deel van mij, jullie zijn er altijd en altijd al geweest. Dat ik dit fantaseer kan niet waar zijn. De leugenaar!

Januari

2 januari

Een nieuw jaar, een nieuw begin en dus tijd voor een nieuw dagboek. De heren behandelaars zeggen dat het beter met me gaat en hebben me van gesloten afdeling de Beuk teruggeplaatst naar open afdeling de Sterren. Hiep, hiep, hoera, de deuren zijn open en in de weekenden mag ik voortaan ook 's nachts weg blijven. Ik wil naar huis, verdomme, in plaats van met elf medebewoners en hun lichte mate van gestoordheid te moeten samenleven. De verpleging bepaalt nog steeds hoe laat ik opsta, eet, therapie heb, bezoek ontvang en wat al niet meer. Net pakte ik een koekje, omdat ik trek had en dat mag dus niet. Als ik op deze afdeling iets extra's wil moet ik het eerst aan de verpleging vragen, als een klein kind. Ik heb te luisteren, zegt de psychiater, anders kan ik terug naar de Beuk. Zo nodig haalt hij de rechter er weer bij om zijn gezag te bekrachtigen. Fijn zo'n psychiater! Ik stik zowat van de hitte. De verwarming kan niet uit en dat rotraam gaat maar tien centimeter open. Ze denken hier zeker dat je dood gaat als je van één hoog springt.

“Liefje, je bent hier niet voor niets.”

Jij kunt het mooi vertellen, Moeti. Het is in één woord klote dat ik met jullie zessen zit opgesloten in een lichaam. Wie ben ik? Als ik naar mijn gevoel luister kom ik daarachter volgens Maarten, de psycholoog. Naar mijn gevoel luisteren! Hij moet leren luisteren! Na een half jaar gesprekken weet hij nog niet dat ik slecht kan voelen.

“Kalmere, liefje, ga wat lezen.”

Nee, dat saaie boek wacht wel. Ik wil jullie eerst wat

vertellen over afdeling de Sterren. We zijn verhuisd en ik snap echt niet waarom. Qua ruimte zijn we er namelijk erg op achteruit gegaan. Eerst zaten we in een bijgebouw en waren er alleen eenpersoonskamers, maar hier in het hoofdgebouw zijn er ook twee slaapkamers met drie bedden en één met twee bedden. Moet je je voorstellen, je bent in de war, zit maanden hier, maar je hebt nog niet eens een eigen kamer. Alleen een kast en een bed met een lelijk groen gordijn eromheen. Belachelijk.

“Ik weet het. Wij hebben gelukkig een kamer voor onszelf.”

Dat is fijn, ja. Dat zei mijn familie ook toen ze even kwamen kijken, voordat we naar het verjaardagsfeest van tante gingen. Mijn zusjes waren blij me te zien, vader niet. Hij zei zoals gewoonlijk niks, maar ik zag de tranen in zijn ogen. Dat hij kan lachen weet ik alleen van oude foto's. Moeder zeurde alleen maar: ik ben te dun, te wit in mijn gezicht, niet netjes gekleed, heb te lange nagels, moet vaker mijn haar kammen en wassen en mijn schoenen poetsen. Ze zal wel weer hoofdpijn hebben gehad, dan doet ze altijd zo. Wees blij, verdorie. Ik ben van de gesloten afdeling naar de open afdeling gegaan. Dat is een stap vooruit.

5 januari

Vandaag is Paula bij ons op de afdeling gekomen, ze is twintig en volgens mij heel aardig. Ik hoop dat ze ook van wandelen, winkelen en spelletjes houdt. Kunnen we dat samen doen. Ze vertelde dat ze anorexia heeft en naar huis mag als ze vijf kilo aankomt. Nou dat zouden ze tegen mij maar één keer hoeven zeggen, dan ging ik me toch eten. Thuis kun je wel weer afvallen tenslotte. Ze is jaloers op mijn dunne benen. Rare opmerking, want ze weegt tien kilo minder dan ik.

“Het is niet netjes om dat soort dingen te zeggen, liefje.”

Nee, Moeti, ik heb ook niks gezegd.

“Vermijd al dat gepraat, mens. Zet je masker op. Zorg dat je een aardig en net meisje bent.”

Ga toch weg, Heks. Ik kan je missen als kiespijn.

“Zorg dat je niet te veel zegt.”

Ik krijg het koud van jouw schelle heksenstem. Ik ben niet lastig. Ik weet heus wel dat er niemand op mijn gemak zit te wachten, dat heb je al honderdduizend keer gezegd.

“Wees dankbaar, mens. Dat ik er op let dat je niks verkeers doet of iets verkeers zegt. Vooral tijdens die dagelijkse wat-heb-je-gedaan-en-hoe-vond-je-het-praatkwartiertjes om te leren dat het normaal is om over jezelf te praten. Hoe verzinnen ze het?”

Dat weet ik niet.

“Je raakt alleen maar in de war van al dat gepraat, je praat met mij en dat is genoeg. Laat niet te veel van jezelf zien want uit ervaring weet je dat ze toeslaan als je zwak bent. Praten is functioneel.”

Ja, dat weet ik, maar gelukkig hoef ik niet overal te praten. Bij de creatieve therapie mag ik met mijn handen werken en bij Jaco van de lichaamstherapie moet ik leren voelen.

“Dat is nog erger, daar moet je helemaal voor oppassen.”

Ik ga echt niet voor mijn plezier naar Jaco toe. Hij bezorgt me een hoop buikpijn en ik erger me daar alleen maar aan dat domme lijf van mij dat niet meewerkt.

“Bernadette, luister eens goed naar mij.”

Meneer de rechter bent u daar?

“Ja, Bernadette, luister: een mens bestaat uit een lichaam en een geest. Het is de hoogste tijd dat je je lichaam gaat voelen.”

Leren voelen is eng en ik begrijp het niet.

“Je moet het niet willen begrijpen, Bernadette, je moet het gewoon doen. Heb vertrouwen.”

U heeft mooi praten. Ik moet de behandelingen ondergaan. Ik verrek van de buikpijn, ik krijg het warm en koud tegelijk als ik eraan denk. Ga toch weg met uw goede raad.

“Ik wil niet dat je zo brutaal tegen me praat, Bernadette.”

Mijn excuses, ik weet dat je respect voor ouderen moet

hebben. Ik liet me meeslepen door mijn emoties.

“Probeer gewoon de warmte van Jaco’s hand op je rug te voelen als je op de behandeltafel ligt, liefje. Slechter dan het nu is kan het niet.”

Nou dat weet ik zo net nog niet, Moeti. Het enige wat ik voel is dat er een dikke muur in mijn binnenste zit en dat ik de neiging krijg om in mezelf te snijden.

“Dat is niet erg handig, Bernadette.”

Weet ik, Meneer de rechter.

9 januari

Even de folders doorgelezen die ik de vorige keer van de psychiater heb meegekregen want ik moet er morgen heen. Het gaat over neuroses en psychoses. Waarom ik dat moet weten is me een raadsel.

“Die man wil je helpen, Bernadette. Doe gewoon wat hij vraagt.”

Oké, Meneer de rechter: samenvattend is een neurose volgens mij dat je allerlei nare ervaringen uit je jeugd hebt verdrongen waardoor er een structuur in je hoofd is ontstaan waarmee je moeilijker in staat bent om goed te leven. En een psychose is dat je het normale contact met je omgeving geheel of gedeeltelijk kwijt bent.

“Goed zo.”

10 januari

De psychiater zei dat hij me de folders had laten lezen ter herkenning. Hij had een heel verhaal over borderline, dat je dan iets hebt van een neurose en een psychose. Heb ik dat goed onthouden, Meneer de Rechter?

“Ja, Bernadette, mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis hebben iets van een neurose én een psychose. Hoeveel verschilt per persoon. Jij hebt een zware neurose, met periodes

van lichte psychoses.”

“Laat hem toch praten, Det. Je bent niet ziek. Je wilt alleen maar dood.”

Ik herken mezelf ook niet in die folders, Morzel.

“Je bent gewoon een gevoelig meisje, liefje.”

“De wereld is hard, mens. Je moet nog veel leren.”

“Kom naar de witte wereld, Det. Daar heb je geen stempel van een ziekte.”

Kunnen jullie even je mond houden, Moeti, Heks en Morzel? Ik ben in de war.

“Bernadette, de psychiater zei ook dat jij verschillende symptomen hebt die wijzen op deze ziekte.”

Dat snap ik niet, Meneer de rechter. Ik ben een keurig lief meisje. Ik doe niet raar, ik ben niet eng en ik zie er net zo uit als mijn vriendinnen. Alleen lukt het me niet meer om altijd vrolijk te zijn. Dat vind ik niet leuk aan mezelf, maar ja, heeft niet iedereen wel een of andere tik? Tante Ans draait altijd driemaal het beertje rond dat aan de voordeur hangt, voordat ze de deur uitgaat en moeder heeft last van woe-duitbarstingen. Daar hoeft je toch niet meteen een etiket op te plakken?

“Eerlijk zijn, Bernadette. Hij is ook van mening dat mensen aan de buitenkant niet zien wat er zich binnen in jou afspeelt. Dat jij mooi weer loopt te spelen, maar dat hij het afgelopen half jaar heeft ontdekt dat je last hebt van dissociatieve verschijnselen, zelfbeschadiging en suïcidale gedachten, een chronisch gevoel van leegte, sterke verlatingsangst, heftige stemmingswisselingen en een negatief zelfbeeld. Dat zijn allemaal symptomen van een borderline persoonlijkheidsstoornis.”

Zoals u het zegt, klinkt het alsof ik een of andere gestoorde zot ben. Ik snap er geen bal van en ik kan al die informatie ook niet onthouden.

“Je hebt het opgeschreven, Bernadette, dus kun je het vergeten. Ga je wassen, tandenpoetsen, uitkleden en naar bed.”

Trouwens wat is een persoonlijkheidsstoornis?

“Dat wil zeggen dat iemands eigenschappen zo extreem zijn dat ze belemmerend zijn voor het functioneren en de omgang met anderen. Maar nu moet je echt stoppen, morgen is er weer een dag.”

Fijn dat u alles voor mij onthoudt, Meneer de rechter. Ik ben doodmoe.

“Ga naar bed, Bernadette.”

Welterusten.

11 januari

Ik wil hier weg want het is helemaal niet leuk om hier te zijn. ‘Helaas gaat dat voorlopig niet,’ zei Maarten, de psycholoog. Ze hebben over mij vergaderd en vinden dat ik nog niet in staat ben om op een goede manier in de maatschappij te functioneren. Daarom blijft mijn behandelplan hetzelfde als op de gesloten afdeling: twee middagen individuele creatieve therapie, twee keer per week lichaamstherapie en één keer per week psychotherapie. Verder dagelijks een praatkwartiertje, twee keer per week fysio en vijf ochtenden werkpost op bejaardenafdeling de Linden. Door het meehelpen in de keuken en de linnendienst ben ik tenminste een deel van de dag nuttig bezig. Het is fijn om gewoon collega te zijn en niet als patiënt te worden behandeld. De meeste bewoners daar kunnen niet meer lopen of praten, dus het is er ook nog eens heerlijk rustig.

“We worden steeds normaler, mens. Twee maanden geleden kregen we een werkpost en nu zitten we weer op de open afdeling.”

Nou, laat dat normale maar weg, Heks. Ik zit samen met een heleboel andere mensen in een grote lelijke flat, met eromheen een twintigtal bijgebouwen en heel veel groen. Dat is echt niet normaal en al dat gezeur van de heren behandelaars ook niet. Wat moet ik met al die verhalen over handige en onhandige denksystemen, over gedachten bepalen gevoelens en gevoelens bepalen gedrag, en over bescherming die ik in mijn jeugd gemist heb. Maarten, de psycholoog

wil de volgende keer over vroeger praten, zei hij toen ik wegging. Hij wil met mij in mijn dagboeken van twee jaar geleden lezen. Ik mag de passages uitzoeken. Ik snap niet wat dat voor nut heeft. Zo interessant zijn ze niet.

“Hij weet niets van je verleden, Bernadette. Het is voor je behandeling nodig dat hij dat weet.”

Er is niks bijzonders te vertellen. Ik kom uit een hardwerkend gezin, heb drie oudere broers en twee zusjes. Vader is depressief en moeder is bezig, net als opa die naast ons woont en iedere dag mee-eet. We wonen in een klein dorp en hebben een winkel voor dames- en herenkleding aan huis. Verder kan ik me weinig van vroeger herinneren en ik wil er ook niet over nadenken. In hemelsnaam laat hem stoppen met dat geouwehoer. Horen jullie dat?

Ik wil geen gesprek over mijn jeugd!

Alleen de gedachte eraan bezorgt me al bijna een paniekaanval.

“Det, ga met mij mee naar de witte wereld. Daar ben je onbereikbaar, afwezig in dit leven. Daar kun je uitrusten. Daar heb je geen lijf en geen zorgen. Daar ben je alleen ziel.”

Goed idee, Morzel, dan raak ik de tijd kwijt. Net als met slapen. De tijd gaat voorbij zonder dat ik er weet van heb.

“Heerlijk toch? Kom maar snel.”

Ik zal moeder even bellen om te zeggen, dat ze de stapel oude dagboeken die ik onder in mijn klerenkast heb verstopt vanavond mee moet brengen. Ik zeg wel dat mijn psycholoog ze wil lezen.

“Sorry, dat vind ik veel te eng.”

Kleintje, ik vind het ook eng om voor te lezen, maar Meneer de rechter heeft gelijk. Ik moet met de behandeling meewerken. Misschien is het wel goed dat bepaalde gedeeltes van mezelf eens nader bekeken worden. Je hoeft niet bang te zijn, ik zorg voor jou.

“Sorry, maar ik ben wel bang.”

Sinds haar kindertijd praat Bernadette met de stemmen in haar hoofd, haar poppetjes. De een troost, de ander scheldt, een derde geeft ongevroegd advies. Gek wordt ze ervan. En toch kan ze niet zonder Moeti, Heks, Meneer de Rechter, Morzel en natuurlijk Zonnetje en Kleintje.

In 'Poppetjes' volgen we Bernadette van januari tot december tijdens haar opname in Psychiatrisch Ziekenhuis Zonlicht, de plek waar ze de diagnose borderline krijgt. In haar dagboek neemt ze ons mee naar de uithoeken van haar ziel, waar ingemetselde emoties, pijn en wantrouwen zich ophouden.

Lieve de Rooij (1963) baseerde het verhaal ten dele op haar eigen leven. In directe beeldende taal laat zij je van dichtbij meemaken hoe een leven met borderline is. Naast haar schrijverschap, geeft de Rooij als ervaringsdeskundige lezingen op scholen en bedrijven.

"Er bestaan al vele publicaties over borderline, maar het waardevolle van dit boekje is dat het een dagboek is waardoor veel van wat in de wetenschappelijke literatuur over borderline wordt gezegd goed verduidelijkt wordt."

– Drs. B. Daeter, NBD Biblio



www.tobivroegh.nl

