

## Brainstorm ~ borderlinebladet

ÅRGANG 2 NUMMER 1

15.01.2007

### Nyhedsbrev

[www.borderlineforeningen.dk](http://www.borderlineforeningen.dk)

Katrine Vissing -  
[katrine@borderlineforeningen.dk](mailto:katrine@borderlineforeningen.dk)  
Tlf. 26844171

Henriette Nielsen -  
[henriette@borderlineforeningen.dk](mailto:henriette@borderlineforeningen.dk)  
Tlf. 28263752

Bestyrelsesmedlem Linda  
[linda@borderlineforeningen.dk](mailto:linda@borderlineforeningen.dk)

IT-ekspert Kim (WinterSilence)  
[kim@borderlineforeningen.dk](mailto:kim@borderlineforeningen.dk)  
Tlf. 27205454

Der er fortsat stor tilgang til, men derfor vil vi meget gerne have mange flere medlemmer af vores forening - vi har både borderlinere (selvfølgelig), pårørende, behandlere og andre med et professionelt virke - samt støttemedlemmer. Hvis du har lyst til at støtte vores arbejde, så koster det 125 kr. om året at være medlem.

Vi har konto: Reg. nr. 0354  
konto nr. 7558940152

Skriv dit navn og adresse - og så snart vi har registreret din indbetaling, så er du medlem. Du kan enten maile:

[kvissing@mail.tele.dk](mailto:kvissing@mail.tele.dk) eller

skrive til: Borderlineforeningen V/  
Katrine Vissing, Nordbanevej 22, 7800 Skive.

Kære alle!

Her er så første nyhedsbrev skrevet i 2007. Vi beklager meget forsinkelsen, hvilket bla. skyldes stor travlhed i foreningen - som ses nedenunder.

Som mange af Jer ved, så "tag fanden ved os" d. 30/12 - om den lave kon-tanthjælp til psykisk syge unge. Den nye lov år ud på at VISSE grupper af psykisk syge unge kan få løftet kon-tanthjælpen op, så den svarer til den, mennesker over 25 får. Vi synes, det er rablende uretfærdigt, at det kun er de beskrevne sygdomme og ikke AL-LE unge med en hæmmende diagnose (det gælder også for fysisk- og psykisk handikappede) kan få den højere kon-tanthjælp.

Vi har startet en underskiftsindsam-ling -

<http://www.psykisksundeunge.skrivunder.dk/>

Så hvis du kender nogen, der har lyst til at støtte om vores dejlige unge mennesker, så send linket til dem - og husk selv at skive dig på.

Samtidig har en del skrevet til medlemmer af Arbejdsmarkedsudvalget (som behandler lovforslaget inde 2. og 3. behandling i Folketinget) og fået mails retur fra alle dem som er enige med os – vi har desværre ikke hørt noget fra dem, som er uenige med os.

## Fra foredragsgruppen.

Vi skal ud og holde foredrag i Randers på "Den Grønne Gren" d. 17. januar – fra 18 – 20. Vi får 2000 kr. i honorar – men de skal så også dække transporten.

Og så har Henriette gang i at få en foredragsrække op på Sjælland – hun har kontakt med en psykiatrikoordinator, som dækker det meste af region Sjælland.

## Borderlinegruppen.

Der er desværre ikke nogen der kan arbejde for tiden (mærkeligt at det skal ramme den samme gruppe!!) Selvfølgelig er det ærgerligt at der er "forfald" – men når vi engang får midler til at starte Borderlinien op – så nedsætter vi bare en gruppe af mennesker, der har en god periode – LIGE PÅ DET TIDSPUNKT.

## Fra fundraisergruppen.

Der er søgt på et par fonde – og vi køber snart en bog med oplysninger om relevante fonde og legater til dem.

## IT-gruppen.

Ja – der kan vi jo dagligt følge deres

arbejde på hjemmesiden.

## Formandskabet.

Knytter trådene sammen, forsøger at bevare overblik over både forum og forening. Er bisidder/hjælpere for vore medlemmer. Vi holder tæt kontakt til forskellige instanser, fx seneste brev til Arbejdsmarkedsudvalget. Og ikke at forglemme - det månedlige nyhedsbrev.

En af de ting, hvor der VIRKELIG er brug for hjælp og en stor indsats, er på det sociale område. Alt for mange af Jer går rundt på kontanthjælp. Vi har gang i en del sager – afventer resultatet fra nogle af Jer (og vi krydser fingre) – vi søger kugledyner - vi er bisiddere – og vi MASER på med afklaring. Lige nu er vi i fuld gang med at presse på i 3 sager -

## Varme, men blæsende hilsener fra Formandskabet.

Billedet "Sammenhold" ~ Katrine



Når de så lige stikker hovedet frem 'hey, jeg vil også være her' - så ned i lommen med dig igen. Jeg tager lige en smøg i stedet for noget mad, jeg er jo alligevel ikke sulten. Jeg skal lige have ordnet noget meget vigtigt, inden jeg skal sove - hvis jeg da SKAL sove - jeg er jo ikke træt?! SLET IKKE, om så smøgen ryger ud af hænderne på mig... det var bare lige...

En masse undskyldninger, men faktisk ingen konstruktive svar. Konstruktiv - jeg smager på ordet. Hmm, kan jeg lide det. Det er nyt, men kan jeg virkelig lide det. Jeg ER impulsiv, kan godt lide at være det, det gør livet spændende - men kan det ikke kombineres??? Jeg skal jo gerne leve længe endnu, ikke?!

Hvis jeg mærker efter, sådan rigtigt, så KAN jeg jo godt mærke det nogen gange, disse behov. Derimod ikke efterleve det, og hvorfor?! Jeg har oplevet at blive psykotisk, holde mig vågen, til jeg er tæt på at besvime, hallucineret, forladt min krop mere end 'normalt' for mig. Så er det jeg tænker - hvorfor lærer jeg, måske vi, ikke af disse erfaringer - men fortsætter det berømte show...

Og her er det, at selvskaden kommer ind - en blanding af det at ikke kan mærke sine behov og selvskaden ved at nægte sig selv dem. Det er så svært at skelne, at man nogen gange kommer i tvivl, hvad der er hvad i dette virvar. Ofte kræver det tid at finde ud af, at der rent faktisk ER selvskade, man laver. MEN DET ER DET! Stadig vil jeg påstå, at det er en blandede samling af følelser, der mixes sammen, så intet kan udelukke hinanden. Man kan føre dette videre til vane, afhængighed, selvhad, mindreværd mm. Nu mens jeg skriver dette, er jeg blevet lidt klogere på mig selv. HVAD handler det egentlig om for MIG?! Vanen og afhængigheden, tror jeg nok - blandet med det destruktive - som så igen kan føre til mindreværd... Jeg hader ikke mig selv, nogen gange elsker jeg... NOGEN GANGE. Jeg ER værd at elske, og det kæmper jeg meget med. Hvem har fortjent at have det sådan her, hvem har fortjent denne sygdom, hvem har fortjent at forkaste sig selv??? Ingen. Ville jeg gøre dette mod et lille barn - svaret er NEJ!!! Men hvad med det lille barn, der bor indeni mig, som jeg aldrig har formået at drage omsorg for - har dét fortjent det??? Jeg lader dette? Stå for sig selv og citerer 5. oktober fra min bog "Bekræftelser til det indre barn" med en stærk anbefaling af bogen:

### Grænser.

I dag vil jeg have tillid til, at jeg kan sætte mine egne grænser. Jeg vil klatre så højt, jeg kan klatre med sikkerhed. Jeg vil gå så langt, det er sikkert at gå. Jeg vil finde ud til kanten, og jeg vil stoppe der. Jeg vil kun tage det antal skridt, jeg kan klare

Inden for disse begrænsninger er jeg fri til at løbe, hoppe og snurre rundt. Jeg råber glæden over min bedrift ud, og det gør mit indre barn også.

Jeg ved præcis, hvor langt jeg kan gå i dag. I morgen kan jeg gå lidt længere.

Jeg kigger på billedet, der hænger på min væg- pigen med 'de tomme øjne' - mig. Jeg føler en ukendt omsorg for denne lille pige. Hun har fortjent livet, og hermed den struktur, jeg netop er gået i gang med. Min største og mest seriøse 'kur' for mig nogensinde. Planen er lavet med mine kontaktpersoner, som er en meget stor styrke for mig. De har lært at forstå mig - så godt som muligt, når jeg så tit ikke engang forstår mig selv. I det store hele får jeg rigtig god støtte på mit nuværende bosted, og det sætter jeg meget stor pris på

Det kræver viljestyrke at vende det hele om på hovedet - eller er det retvendt?! Men jeg er kampklar. Velvidende om tilbagefald, så er intet umuligt for den der vil! Og jeg mener VIRKELIG VIL - OG TØR! Jeg gør begge dele - **DET HAR JEG FORTJENT!**

### **I spindelvævet's ånd**

Som en silkestråd  
vikles jeg mere og mere om  
i mit eget spind  
så tyndt og let  
samtidig  
så ufattelig stærkt

Som en silkestråd  
træder jeg ved siden af  
igen og igen  
styrken i den er uendelig  
jeg falder  
viklet ind i  
spindelvævet's ånd

## Artikel fra Horsens Folkeblad – bragt d. 15/12 2006

### Flere og flere lever med Borderline

*Af Jesper Kirk og Henriette Nielsen, Borderlineforeningen.*

I Borderlineforeningen er vi glade for at se den åbenhed, der udvises i Horsens Folkeblad fredag d. 8. december, hvor fem journalister og en fotograf er fået lov at tilbringe en uge på OK-centret Enghaven i Søvind.

Åbenhed kan netop være med til at aflive myter og fordomme om psykisk syge og psykisk sygdom.

Og vi synes, det er modigt og flot af en beboer at stille sig frem og fortælle så åbent om sin sindslidelse. Borderline.

I en Faktaboks beskrives Borderline som en ny diagnose. Dette er ikke helt korrekt. Diagnosen er i IDC10-diagnosesystemet brugt i DK siden 1992 og betegnes helt korrekt F-60.31, Emotionel Ustabil Personlighedsforstyrrelse af Borderlinekarakter. Det har således været en brugt diagnose i 14 år. Tidligere blev vi diagnosticeret som grænsepsykotiske, da lidelsen placerer sig mellem det psykotiske og det neurotiske. Det kan være en ekstremt invaliderende sindslidelse, som der ikke findes en helbredende medicin for. Den (eneste) og bedste behandling er JEG-støttende terapi i adskillige år. Hvilket desværre ikke findes mange steder i landet. Det er en diagnose, der rammer flere og flere. Skønsmæssigt 2-3 % af befolkningen. Dvs. 100-150.000 mennesker!

Vi vil lade psykiatrien beskrive Borderline med kliniske termer. Vi, som lever med den hver eneste dag, oplever den som en yderst smertefuld tilstand af indre spændinger præget af følelsesmæssige impulser. Hvor vi fra dag til dag, time til time og endda minut til minut kan svinge mellem ønsket om at leve eller dø. Vi er ofte præget af et enormt indre kaos, angst, depressive tanker og et stort selvhad. Kort sagt har vi så mange emotionelle svingninger, at vi ikke kan rumme det. Derfor er nogle af os selvskadende.

I Faktaboksen påstås det, at "Borderline er en personlighedsforstyrrelse, der kan gøre det svært at rumme ens svære følelser. For at undgå de ting, der gør ondt, bliver man selvskadende."

Dette er ikke korrekt. Det er ikke ALLE personer med en Borderline-diagnose, der er eller bliver selvskadende. Og vi er kede af, at det bliver fremstillet så generelt i artiklen. Ligeledes slås det fast, at man kan reagere "meget aggressivt". Også det er en sandhed med modifikationer, da mange med denne lidelse ikke handler aggressivt. **Man hverken KAN eller SKAL generalisere!**

**Som sagt rammer denne diagnose flere og flere. Derfor er vi glade for og stolte over, at vi dannede Borderlineforeningen sidste år.** ([www.borderlineforeningen.dk](http://www.borderlineforeningen.dk)). Vi har medlemmer fra hele landet, der dagligt bruger vores hjemmeside og vores Forum til at søge råd og svar, støtte og hjælpe hinanden. På kun et år har vi fået 13.928 indlæg om vores liv og hverdag med Borderline.

Men vi vil gerne have flere medlemmer, og derfor vil vi gerne invitere alle interesserede, pårørende, ansatte og personer med Borderline-diagnosen ind på vores side.

Vi har mange aktiviteter på vores Forum. Vi har en selvskadekategori, hvor medlemmer hjælper og støtter hinanden i at komme væk fra de frygtelige impulser om at skade sig selv. Vi hjælper hinanden i sociale sager og med at få etableret og

startet en behandling. Vi er i gang med at starte lokale netværk op, og vi håber, at vi i det nye år kan starte en telefonlinje til personer med Borderline.

Desuden arrangerer vi foredrag, oplæg og temadage, ofte sammen med en psykiater (bl.a. d. 13. februar i Aalborg).

Vi er glade for at se den åbenhed, der demonstreres i Horsens Folkeblad. Og vi håber, at vi med denne artikel kan bidrage til endnu større åbenhed.

Her kan du læse formand Henriette B. Niensens artikel der blev bragt i B.T. søndag den 03.12.2006.

## **LIGE NU VIL JEG LEVE – OM EN TIME VIL JEG MÅSKE DØ**

»Jeg vil hellere være skizofren end have diagnosen borderline«. Det skrev Camilla i B.T.-Båndet; og det kan jeg sagtens forstå.. Eller »bare« have en depression, være lam fra halsen og ned, være angst, have et brækket ben, grå stær, diabetes eller astma. ALT andet end borderline!

Jeg lider også af borderline, og jeg tror faktisk ikke, der er nogen, der kan forstå, hvor svært det er at tackle vores sygdom. og når man har det så svært som dig, Camilla, så er arbejde eller studium formentlig ikke muligt. Der findes vist ingen steder, hvor man kan fungere med alle de humørsvingninger, vi har. Hvor man dagligt krydser grænsen mellem rask og syg. Hvor man hver time kæmper med blot at udholde smerten. Hvor man hvert minut skiftevis beslutter sig til enten at leve eller dø.

Jeg er rystet over din læges råd om at du kunne prøve at ryge hash! Du skal have en ordentlig behandling, og det kan du få nogle steder i Danmark, men langt fra alle vegne. Derfor må psykiatrien udvide behandlingstilbuddene. Det går fremad, men uendeligt langsomt Især for de tusinde af os der går med denne enorme, indvendige smerte hver eneste dag. Hver eneste time. Hvert eneste minut. Men der ER håb forude.

Vi forventer en del af den behandlingsgaranti i psykiatrien der kommer i 2008 for børn/unge og 2010 også for voksne. Men det hjælper jo hverken dig (eller andre), der har behov for hjælpen lige nu.

Mit råd til dig, er derfor at gå ind på **Bordellineforeningens** hjemmeside hurtigst muligt og få råd og søg svar på mange af de spørgsmål, du utvivlsomt går med. For det er uholdbart, at du skal gå og vente så lang tid på behandling. Og det er dybt forkasteligt, at du nærmest skal forsøge at begå selvmord for at få hjælp. Du fortjener en ordentlig behandling. I **Borderlineforeningen** ([www.borderlineforeningen.dk](http://www.borderlineforeningen.dk)) blev dannet i 2005, og vi har netop holdt første generalforsamling. Jeg blev formand, og vi har medlemmer fra hele landet (der kommer ugentligt nye til), og de bruger vores forum på nettet hver eneste dag med utallige indlæg, spørgsmål, råd til andre i samme situation, litteraturhenvisninger, forslag og redskaber, der hjælper andre i samme situation.

For tiden arbejder vi på at skabe lokalgrupper rundt om i landet og få startet »Borderlinien«; en telefonservice, bemannet med mennesker der selv har borderline. En døgnåben livslinie, der kan yde akut hjælp, når systemet holder fri. Flere selvmord og andre ulykkelige situationer er allerede blevet afværget ved hjælp af telefonisk kontakt og støtte fra foreningens medlemmer og med hjælp fra Politiet Derudover hjælper vi hinanden i sociale sager. Det koster mange penge, og vi har søgt og søger stadig midler til foreningen. Foreløbig har et medicinalfirma og Kim Larsen støttet os.

Mange hilsener, Henriette B. Nielsen

Her kan du læse Jesper Kirks artikel bragt i B.T. søndag den 03.12.2006.

## OM AT VÆRE TOSSE – MEN IKKE TOSSE NOK!

Jeg er en ung fyr med diagnosen borderline, og vil godt fortælle Båndet om, at der desværre stadig flere unge, der får diagnosen Emotionel Ustabil Personlighedsforstyrrelse af borderlinekarakter. Det er en personlighedsforstyrrelse, og tidligere hed det grænsepsykotisk; fordi sygdommen placerer sig mellem det psykotiske og neurotiske. Nogle gange kalder vi galgenhumoristisk os selv for »Psykiatriens Gøgeunge«. For vi er i psykiatrisystemets øjne krævende og besværlige, kværulerende og utaknemmelige. Ingen taler med os. Ingen forstår os. Ingen vil ha' os. Der findes INGEN medicin mod borderline. Behandlingen er terapi, terapi og atter terapi. Terapi i mange år.

Med få ord kan man beskrive borderline som ikke at kunne rumme og integrere egne følelser. og hvis man tænker over det, så er det altså en voldsom mundfuld. Det man ikke kan rumme, bliver fortrængt. Eller kommer ud. På en eller anden facon, og mange skader sig selv, andre har misbrugsproblemer. Vi har en selvmordsrisiko på 10 pct. uden at det fylder forsiderne af aviserne. Mange af os bliver efterladt og overladt til os selv, fyldt med medicin, der giver enorme bivirkninger eller gør os afhængige. Vi får at vide, at vi »bare skal tage os sammen« og fyldes med fordomme om, at vi er manipulerende, splittende og besværlige. I mange kommuner og amter nægtes vi hjælp og får den kun, når vi i desperation forsøger at tage vores eget liv. Der tales mere og mere om os. Fordi vi bliver flere og flere. Men det er læger og ansatte, der taler om os. Det er deres ord, der fylder bøgerne. Ikke vore.

Men det er os, der hver dag mærker, at Borderline er en forfærdelig og ekstremt invaliderende lidelse, der skønsmæssigt rårmer ca. 60.000 mennesker. Men vi kan få det bedre. Det kræver »bare« større viden, forståelse og åbenhed.

Det håber jeg at være med til med mit brev til B.T.-Båndet.

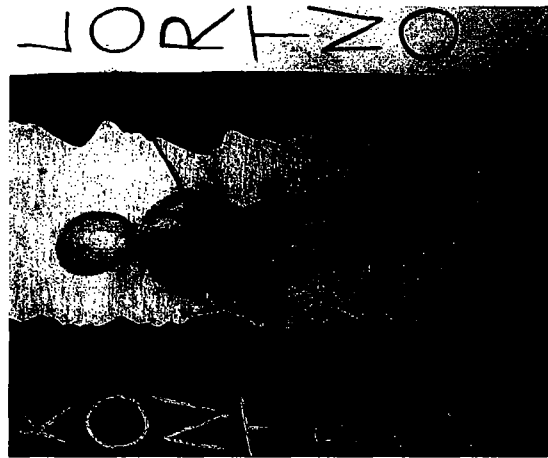
Venlig hilsen  
Jesper Kirk



## **Borderlineforum**

### Selvskade

*Skader du dig selv, er her et afsnit for kun medlemmer. Her kan man vende det med andre medlemmer, om hvordan man bekæmper sin selvskadende adfærd*



## **Nyopstartet Borderlineforening**

### **Formålet med foreningen er:**

- at oplyse om borderline
- at skabe et talerør for borderline
- at skabe kommunikation mellem borderline indbyrdes, så vi kan udveksle erfaringer, der fører til bedring
- at finde behandlingsmuligheder for borderline, så vi kan komme os så godt som muligt
- at skabe bedre kontakt imellem borderline og behandlere
- at opstarte en telefonrådgivning "Borderlinien" som har åbent når andet har lukket
- at bekæmpe selvskadende adfærd og selvmord



## ”Kun idioter rydder op - et geni behersker kabs” - fra en borderliners verden...

En dejlig morgen - står op kl. 6 - så har jeg lige ½ time inde jeg skal vække pigeme - kaffe og et par smøger hmm. Vi har altid god tid om morgenen - tid til at sy en knap i, til at sætte hår, til at snakke. Kysser farvel og vinker. Sidder med en kop kaffe og endnu en smøg!! Dejligt vejr!!! Jeg må lige tømme opvaskemaskinen - er midt i det, jamen mon ikke jeg lige så godt kunne sætte gang i en maskine vasketøj?? Så kan det komme ud og hænge i solen! Begynder at putte tøj i maskinen - jeg vil lige gå rundt i rummene for at se om der er mere tøj!! Går gennem køkkenet - åh, jeg må vist hellere starte en dej, vi har ikke så meget brød. Begynder at lave dej - sætter æltemaskinen på 9 min. - går ud i badeværelset efter mere vasketøj - kors, der trænger vist lige til at blive fjernet spindelvæv. Henter støvsugeren og begynder at støvsuge spindelvæv!! Jamen så kan jeg jo lige så godt fortsætte rengøringen herude!! Nej - i dag skal det gøres ordentligt - jeg starter med at tømme skabet, så hylterne kan blive vasket af!! Åh - den vask!!! NU skal den i gang. Telefonen ringer - jeg snakker med min veninde i 1½ time. Det er altid så hyggeligt. MEN hvor er jeg træt i hovedet efter den lange snak! Må lige sætte mig ud i haven og nyde freden - nej, nu har jeg glemt at lukke hønsene ud! De skal både have foder og vand! Nej se - min timian er ved at blive så flot - kors hvor er der meget ukrudt. Jeg begynder at luge mine krydderurter. Pludseligt begynder min mave at rumle - kors!! Klokken er 12 - jeg skal da ha' noget frokost. Går ind - og opdager jeg er fuldstændig udmattet. Får nok lige proppet tøj i vaskemaskine og startet den. Jeg bliver nødt til at hvile mig. Da resten af familien kommer hjem - ser der mere kaotisk ud end da de gik!!! Og jeg har bare ikke energi til at ”beherske kaos” igen.

~ Henriette Nielsen

Borderlineforum/forening er stiftet af Katrine og Henriette 19/10 2005. Der kommer løbende flere til, og vi glæder os til at få endnu flere. Et medlemskab koster 100 kr. om året.

I den nuværende bestyrelse er vi:

Formænd: Katrine Vissing - [kvissing@mail.tele.dk](mailto:kvissing@mail.tele.dk) - 26844171 og Henriette Nielsen - [borderline@mail.tele.dk](mailto:borderline@mail.tele.dk) - 28263752

Bestyrelsesmedlem: Linda - [clinda74@hotmail.com](mailto:clinda74@hotmail.com)

**VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!**

[www.borderlineforeningen.dk](http://www.borderlineforeningen.dk)