

## Omgaan met borderline

**Borderline komt veel voor. Mensen met borderline kunnen sterk wisselen van stemming en reageren vaak impulsief en extreem emotioneel. Behoorlijk zwaar, zowel voor henzelf, als voor hun omgeving. Veel familieleden, partners en vrienden weten niet hoe te handelen. De kans bestaat dat zij zelf psychische klachten krijgen. Steun en goede voorlichting kunnen hen helpen om hier beter mee om te gaan. Context geeft daarom een cursus voor partners, familieleden en vrienden van mensen met borderline.**

### Inhoud van de cursus

Het belangrijkste onderdeel van de cursus is de zorg voor uzelf. Hoe kunt u omgaan met uw partner of familielid, zonder uzelf weg te cijferen. Het stellen van grenzen is daarbij van belang, maar ook het omgaan met uw eigen emoties. U leert problemen op te lossen en steun te vinden bij anderen.

In de cursus krijgt u verder informatie over borderline en de verschillende behandelingen die er zijn. Ook uw eigen vragen worden beantwoord.

De volgende vragen en onderwerpen komen in de cursus aan bod:

- Wat is een borderlinestoornis?
- Welke behandelingen zijn er?
- Hoe zorg ik voor mezelf?
- Hoe stel ik grenzen?
- Hoe los ik problemen op?
- Hoe zoek ik steun?
- Hoe praat ik met anderen over de ziekte?
- Hoe ga ik om met de hulpverlening?

### Waarom een groep?

In een groep met mensen in dezelfde situatie, vindt u herkenning en erkenning voor uw problemen. Door uitwisseling van ervaringen geeft u anderen steun en ervaart u zelf steun – u bent niet de enige.

### Voor wie?

De cursus is bedoeld voor familieleden, partners en goede vrienden van mensen met borderline. Om deel te kunnen nemen is het niet noodzakelijk dat uw familielid, partner of vriend(in) op dit moment in behandeling is bij een GGZ-instelling. Wel is het belangrijk dat de diagnose 'borderline' is gesteld.

### Praktische informatie

De cursus start bij voldoende aanmeldingen en wordt het hele jaar door gegeven. De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten van twee uur. Exacte tijd en locatie worden nog bekend gemaakt.

### **Kosten**

De cursus kost €25,- per persoon. Dit is inclusief het cursusboek. Naast het cursusboek gebruiken we het boek 'Borderline de baas' van Koos Krook. Dit boek is voor €19,- te verkrijgen bij Context.

### **Informatie en aanmelding**

U kunt zich aanmelden met het bijgevoegde inschrijfformulier. Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Context centrum voor GGZ preventie  
Telefoon: (010) 49 33 555  
E-mail: [info@context-ggzpreventie.nl](mailto:info@context-ggzpreventie.nl)

**Context is onderdeel van Parnassia BavoGroep**  
[www.bavo-europoort.nl](http://www.bavo-europoort.nl)

Omgaan met borderline  
Code: 118/010

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam  
Twentestraat 52 3083 BD Rotterdam  
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589  
[info@context-ggzpreventie.nl](mailto:info@context-ggzpreventie.nl) [www.context-ggzpreventie.nl](http://www.context-ggzpreventie.nl)

# Omgaan met borderline

*CURSUS VOOR FAMILIELEDEN, PARTNERS EN  
BETROKKENEN VAN MENSEN MET BORDERLINE*

**C**ontext

