

EEN WANDELING
OP DE
BORDERLINE

PIJNLIJK GEMAKKELIJK GEVALLEN,
AL DAN NIET
MOEIZAAM OPGESTAAN

NADIA ACKAERT

*Alles wat er in dit boek staat, zijn mijn belevingen,
ondervindingen, verwerkingen van een
theoretisch en praktisch kader
die ik in de hulpverlening
aangeboden kreeg !*

INHOUD

VOORWOORD	5
INLEIDING	7
BORDERLINE : DEFINITIE EN SYMPTOMEN	9
OORZAKEN BORDERLINE	15
Eigen bevindingen	16
Biologische aanleg	16
Omgevingsfactoren	16
Mijn omgevingsfactoren	18
Hoe heb ik de aanpak kunnen realiseren van moeilijke momenten	32
Maatschappelijke factoren	40
AANPAK VAN MOEILIJKE MOMENTEN	51
Grote uitdaging	56
HOE VERLOPEN MIJN MINDERE PERIODES ?	63

PSYCHIATRIE	66
Werkwijze in de psychiatrie	69
HOE REAGEER IK IN DE ONGANG MET ANDEREN	78
SPIRITUALITEIT	83
BIJLAGEN	
Hulpkanalen die ik gebruikt heb !	88
Hoe angst aanpakken ?	90

LEEGTE,
ERVARING VAN GEVOELLOOSHEID,
GEEN GEDACHTEN MEER IN JE BREIN.
MISTIG GELUID,
AFGEBROKEN CONTACT MET EEN ANDER.
MISTIG, IJL, EEN LEGE HOLTE,
OPGESLOTEN IN EEN BOLSTER.
HELP, ZO RAAR, ONTSNAPPEN,
HOE SPEEL IK DAT KLAAR?

