



Borderline

Man regner med, at omkring 60.000, dvs. ca. 2% af alle danskere, har borderline. Der er dobbelt så mange piger med borderline som drenge.

Unge med borderline kæmper med en negativ selvopfattelse og har svært ved at forholde sig til deres egne følelser og til andre. Det gør, at de handler meget impulsivt, virker konfliktsøgende og har en grænseoverskridende adfærd, der kan være svær at forstå for venner, familie og andre omkring dem.

Hvad er borderline?

Borderline er en personlighedsforstyrrelse og hedder egentlig emotionelt ustabil personlighedsforstyrrelse.

Unge med borderline har problemer med at forholde sig til andre mennesker og er usikre på sig selv eller har skiftende opfattelse af sig selv. Det betyder, at man svinger meget i humør. Det ene øjeblik er man oppe og det næste nede. Man er også impulsiv, uforudsigelig og har svært ved at styre sine følelser og sit temperament. Man gør ofte ting uden at tænke på konsekvenserne, og man har store følelsesudbrud. Så man kan let virke aggressiv og kommer også nemt i konflikt med andre.

Hvis man har borderline, har man det svært med at have et tæt forhold til andre mennesker. Verden opfattes tit som sort eller hvid, god eller ond, og man svinger mellem meget positive eller meget negative følelser for andre mennesker. Det kaldes også splitting.

Det er også almindeligt, at man skifter meninger og holdninger alt efter, hvem man er sammen med, fordi man er usikker på sig selv og har tendens til at idealisere den person, man er mest knyttet til her og nu. Resultatet er, at man bliver sårbar over for konflikter og let ender med skuffede forventninger, og på meget kort tid kan skifte fra stort engagement og glæde til kraftig afstandtagen og vrede på andre.

Der er mange med borderline, der skader sig selv eller har et grænseoverskridende eller overdrevet forhold til alkohol, stoffer og sex.

Hvorfor får man borderline?

Borderline udvikles, mens man er barn eller ung. Der er flere forklaring på, hvorfor man udvikler borderline.

Man kan være født med en psykisk sårbarhed, der gør, at man nemmere udvikler borderline. En anden forklaring er, at det skyldes ens opvækst – f.eks. hvis man er vokset op i en konfliktfyldt familie og har været udsat for fysiske eller psykiske belastninger som omsorgssvigt, misbrug, overgreb, vold eller andet.

Symptomer

Nogle af symptomerne på borderline er:

- Tendens til at handle impulsivt og uoverlagt
- Intense og ustabile forhold til andre
- Hurtige følelsesmæssige svingninger
- Voldsomme følelsesudbrud
- Forstyrret og usikker identitetsfølelse
- Ustabilt og lunefuldt humør
- Manglende udholdenhed
- Aggressiv og på tværs, især når personen møder modstand
- Udtalt tendens til at undgå at blive ladet alene
- Selvdestruktiv, selvskadende adfærd
- Risikofyldt adfærd, overdrevet forhold til stoffer, alkohol og sex.
- Tomhedsfølelse

Det kan være svært og konfliktfyldt at leve med borderline, men med den rigtige hjælp og behandling kan man få det bedre.

Behandling

Borderline behandles typisk både med medicin og terapi. Medicinen kommer på tale, hvis du samtidig har en depression i forbindelse med personlighedsforstyrrelsen. Man kan også få medicin, der hjælper mod de følelsesmæssige udbrud.

Brug for hjælp?

Hvis du er usikker på, om du lider af borderline, er det vigtigt, at du taler med din læge.

Det kan også være, du ikke selv er klar over, at dine problemer kan bunde i, at du har borderline. Under alle omstændigheder er det sjældent noget, du selv kan løse eller noget, der går over med tiden. Det skal du have hjælp til, og det kan din læge sørge for, at du får.

Kender du en, der har brug for hjælp?

Hvis du kender en, der har psykiske problemer, så skal du tale med en voksen, som kan hjælpe. Du kan ikke selv afgøre, om din ven eller veninde har så alvorlige psykiske problemer, at der er tale om borderline. Det er en opgave for lægerne. Men du kan være en god ven. Som ven kan du støtte, lytte og vise forståelse for den, der har psykiske problemer. Men du kan ikke løse problemet.



Her kan du hente mere information og hjælp

- Du kan finde mere information på Borderlineforeningens hjemmeside www.borderlineforeningen.dk
- Der findes flere telefonrådgivninger og online chat og mail-steder du kan ringe eller skrive til for at få gode råd og hjælp. Rådgiverne har tavshedspligt, og du kan være anonym.
- Linien - www.liniens.dk
- Livslinien - www.livslinien.dk/raadgivning/naar-du-ringer.html
- Børnetelefonen - www.bornetelefonen.dk
- Tabu.dk - www.tabu.dk
- tværs.dk - www.dr.dk/tvaers/problemer/psykiske-lidelser/orderline
- Ung på linie.dk - <http://urk.dk/hvad-goer-vi/stoette-og-raadgivning/ung-paa-linie/>
- Netpsykiater.dk - www.netpsykiater.dk/htmlsgd/borderline.htm
- www.ungekompaset.dk