



# Connect

*Pro Persona*



## **Omgaan met borderline**

Een cursus voor partners, familieleden en  
andere naastbetrokkenen

---

Leven met iemand met borderline problematiek is zwaar. Iedereen dit meemaakt kan meepraten over de conflicten, de overbelasting, de machteloosheid en de eenzaamheid die dit met zich meebrengt. Veel naastbetrokkenen hebben het gevoel dat ze op eieren (moeten) lopen. Als uw vader of moeder, uw kind of partner een borderlinestoornis heeft, is het soms moeilijk om consequent te blijven met het stellen van grenzen. Ook bent u misschien niet altijd in staat om begrip en sympathie op te brengen voor het gedrag van uw naaste met borderline. Het kost energie en tijd om de relatie goed te houden.

### **Ervaringen van anderen**

Uitspraken van mensen die deze cursus eerder volgden:

- 'Ik begrijp nu veel meer van de stoornis en het gedrag.'
- 'Ik weet nu dat ik niet alles op mijzelf hoeft te betrekken.'
- 'Ik kan de problemen van mijn vriendin nu meer bij haar laten. Ook omdat ik nu weet dat dit voor ons beide het beste is.'

- 'Ik heb geleerd op een andere manier te communiceren met mijn dochter met borderline, waardoor de relatie verbeterd is.'

- 'Fijn deze mensen, die mij tenminste echt begrijpen.'

### **Voor wie**

Herkent u de volgende signalen?

- Vaak gespannen voelen;
- regelmatig een crisis thuis;
- kampen met schuld- en schaamtegevoelens;
- minder tijd voor uzelf hebben dan vroeger;
- bezorgd zijn over de toekomst.

Geef u dan op voor deze cursus, die voor u een steun in de rug kan bieden.

De cursus wordt niet door elke gemeente in de regio gefinancierd en deelname is daardoor helaas niet altijd mogelijk. Informeer bij het secretariaat van Preventie wat van toepassing is in uw gemeente.

## **Inhoud**

'Rondom borderline' is speciaal ontwikkeld voor mensen die hun relatie met een naaste die borderline heeft, willen verbeteren. U krijgt tijdens de cursus meer inzicht in de gevolgen van borderline op uw leven. Ook leert u beter communiceren en omgaan met degene met borderline. Daardoor verbetert de relatie en voelt u zich sterker en beter in balans.

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- informatie over de gevolgen van borderline;
- richtlijnen voor de communicatie met iemand met borderline;
- handreikingen voor het omgaan met iemand met borderline;
- adviezen over het stellen en handhaven van grenzen;
- tips voor het behouden van tijd en aandacht voor uzelf;
- ervaringen van andere cursisten.

Deze cursus is geen therapie.

## **Praktische informatie**

Deze cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur meestal in de avond van ca 19.00 tot 21.00 uur (tijden kunnen afwijken)  
Het aantal deelnemers in een groep is 8 à 12.  
De cursus wordt geleid door begeleiders met ervaring op het gebied van gezondheidsbevordering en borderline.  
Er zijn maximaal € 30,- aan materiaalkosten aan de cursus verbonden.

*Ons aanbod is verschillend per gemeente. Informeer over de mogelijkheden in uw gemeente.*

## **Informatie/aanmelden**

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)  
[www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

## Connect helpt

---

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de  
buurt, met behulp van jouw  
vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**Connect**  
*Pro Persona*