

Inhoud

Voorwoord

1	Wat is er met me aan de hand?	11
	Typerend beeld	11
	Symptomen	12
	Relaties	13
	Emoties	14
	Impulsiviteit	15
	Zelfbeeld	16
	Denken	16
	Diagnostiek	18
	DSM-IV	18
	Zelfdiagnostiek	22
	Eerste- en tweedelijns onderzoek	23
	Een mengelmoes	25
	Samenvatting	26
2	Hoe heeft het zover kunnen komen?	29
	Een verklaring vanuit het biopsychosociale model	30
	Biologische factoren	31
	Emotionele kwetsbaarheid	31
	Neurotransmitters	32
	Persoonlijkheidstrekken	32

Psychologische factoren	34
Jeugdervaringen	34
Psychologische theorieën	35
Sociale factoren	38
Samenvatting	40
3 Wat staat me te wachten?	43
Onbehandeld	43
Behandeld	45
Persoonlijke motivatie en inzet	47
Mogelijke complicaties	49
Samenvatting	54
4 Wat betekent een en ander voor mij en mijn omgeving?	57
Privé	57
Relaties met volwassenen	57
Het perspectief van iemand dichtbij	61
Relaties met kinderen	63
Werk/studie	68
Relaties in je werk	68
Werk- en studiekeuze	71
Samenvatting	75
5 Welke behandelingen bestaan er?	77
Schemagerichte cognitieve gedragstherapie	78
Op overdracht gerichte psychoanalytische psychotherapie	81
Dialectische gedragstherapie	84
Medicatie	86
Samenvatting	89

6	Hoe kan ik de draad weer oppakken?	91
	Zal ik mijn oude leven oppakken?	91
	Omgaan met een crisis	93
	Een crisis voorkómen	95
	Wat moet ik veranderen in privé- en werksfeer?	98
	Realistische verwachtingen	98
	Gestructureerd leven	101
	Een goede relatie met jezelf	102
	Goede relaties met anderen	104
	Een langer durende terugval voorkómen	107
	Samenvatting	108
7	Adressen en literatuur	111
	Over de auteur	123
	Raad van advies	125
	Reeds verschenen titels	127