

Linda van Oosterbaan: 'Zelfverwondend gedrag' Feiten en ervaringen.
Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2010. ISBN 9789048409631
(Zelfverwonding/ Automutilatie /Borderline/ ED/ Medepatiënten/communicatie/1)
Zie ook: www.freemusketeers.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Boek met ervaringen van Linda Oosterbaan over haar zelfverwonding (automutilatie) met daarbij informatie over zelfverminking. Elk hoofdstuk bevat informatie, waarna de schrijfster zichzelf vragen stelt over haar automutilatie en daar het antwoord onder schrijft. Als illustraties zijn (moderne) schilderijen, gemaakt door Linda in het 97 pagina's tellende boekje opgenomen. Linda schreef eerder boeken over haar eigen ervaringen met borderline die op deze site besproken zijn.

Over de schrijver: Linda van Oosterbaan (1970) verbleef in verschillende instellingen om behandeld te worden voor haar persoonlijkheidsstoornis (borderline). Vanaf haar jeugd heeft zij altijd al geweten dat er iets 'mis' was. In haar tienertijd had zij vooral last van suïcidale gevoelens en hevige stemmingswisselingen. Later kwam hier nog een scala aan klachten bij. Zij kreeg de diagnose BPS op 27 jarige leeftijd. Zij was toen in een instelling geplaatst die gespecialiseerd is in mensen met borderline. Uiteindelijk heeft Linda leren omgaan met haar stoornis. Hoewel de symptomen niet weg zijn, weet zij nu wat het is, waar het vandaan komt en wat zij moet doen om controleverlies te voorkomen. Aan haar familie, vooral haar moeder, had ze veel steun. Ook met enkele medepatiënten had ze regelmatig contact. Inmiddels dateert haar laatste opname van meer dan tien jaar geleden. Ze schrijft nu boeken over haar ziekte en verleden, schrijft gedichten en schildert.

Korte beschrijving: Linda begint elk hoofdstuk met het geven van informatie over automutilatie, onder andere over wat er onder verstaan wordt, hoe vaak het voorkomt, of het een verslaving is, of er verschillen tussen mannen en vrouwen zijn. Daarna beschrijft zij door vragen te beantwoorden hoe bij haar de automutilatie is ontstaan, ontwikkeld en gestopt. Linda heeft zichzelf jarenlang verwondingen toegebracht en licht toe hoe ze dat deed, wat haar motieven waren, of het een verslaving was, hoe erop gereageerd werd en hoe ze er vanaf is gekomen. Zo wil ze kort en bondig over dit onderwerp wat basiskennis verspreiden. Als illustraties zijn in het boekje (moderne) schilderijen van Linda opgenomen.

Wat viel op: In het boek staan op een toegankelijke manier veel praktische tips en informatie. Opvallend vind ik ook dat het boek weer door een vrouw geschreven is. Ik ken eigenlijk geen boeken van mannen die aan automutilatie doen.

Citaten: Pag. 37: 'Het gebeurde vaak dat als een vrouw automutileerde, zij in een separeercel werd gezet. Ook gebeurt het dat artsen zonder verdoving de wonden hechten, zogenaamd om het 'af te leren.'
Pag. 39: ' Psychologisch was de 'verslaving' aan zelfverwonding mogelijk nog erger dan het lichamelijke. Iedere keer als ik me rot voelde, moest ik me wel even 'afreageren' op mezelf.'
Pag. 76: ' Als ik alleen al het theoretische aspect van de verslaving achter de zelfverwonding had geweten, had ik hier zelf al een heel ander gevoel bij kunnen hebben. Ik zou mezelf dan als een verslaafde hebben kunnen neerzetten en niet zozeer als dader.'

Pag. 84: 'Als ik spanningen of ongewenste gevoelens heb, ga ik heerlijk met mijn hond lopen, ik schrijf boeken, ik ga douchen of even een uurtje naar bed.'

Extra: (Bol.com) Alexa: 'Gistermiddag kreeg ik het boek thuis en gisteravond ben ik begonnen in het boek. Ik heb het boek direct helemaal uitgelezen, omdat het zo boeiend was. Theorie en de eigen ervaringen van Linda (de schrijfster) worden mooi gecombineerd. Soms valt ze in herhaling en dat maakt het soms een beetje langdradig. Ondanks dat ik dacht dat ik veel wist van dit onderwerp, ben ik achter nieuwe dingen gekomen zoals b.v. de verdeling van automutilatie. (...)'