

Zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen

Welkom bij het zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen. In deze folder beschrijven we wat een persoonlijkheidsstoornis is, welke behandelingen we aanbieden en wat u van ons kunt verwachten. We geven aan wat we in de eerste gesprekken doen en waarom, en hoe het vervolg eruit kan zien.

Onderstaande informatie heeft betrekking op het behandelaanbod van onze locaties in Nijmegen, Rivierenland, Arnhem en Veluwe Vallei.

Daarnaast bieden wij ook (dag)klinische behandeling vanuit het Centrum voor Psychotherapie gevestigd in Lunteren en Nijmegen. Meer informatie over dit aanbod vindt u op www.propersona.nl/centrumvoorpsychotherapielunteren

Wat is een persoonlijkheidsstoornis?

Iedereen heeft bepaalde persoonlijkheidskenmerken: manieren waarop wij naar de wereld en onszelf kijken, gedragspatronen, emoties en hoe wij hiermee omgaan. Deze kenmerken ontstaan door een combinatie van aanleg en ervaring. Als het goed is helpen deze kenmerken ons om de uitdagingen die elk leven met zich meebrengt aan te kunnen, en zijn ze voldoende flexibel om te veranderen als blijkt dat ze niet helpen. Bij een persoonlijkheidsstoornis is sprake van kenmerken die juist belemmerend zijn. Ze zijn dan dusdanig sterk, langdurig en hardnekkig aanwezig dat dit problemen veroorzaakt in contacten met anderen op verschillende levensgebieden (privé en op het werk).

Er worden drie groepen persoonlijkheidsstoornissen onderscheiden:

- **Cluster A persoonlijkheidsstoornissen.** Dit cluster kenmerkt zich door wantrouwen naar anderen en gedrag of opvattingen welke door anderen als vreemd worden gezien. Dit cluster bestaat uit de volgende stoornissen: paranoïde, schizoïde en schizotypische persoonlijkheidsstoornis.
- **Cluster B persoonlijkheidsstoornissen** worden gekenmerkt door impulsiviteit, sterk wisselende emoties en moeilijkheden bij het rekening houden met de grenzen van anderen. Hieronder vallen de borderline, histrionische, narcistische en antisociale persoonlijkheidsstoornis.
- **Cluster C persoonlijkheidsstoornissen.** Mensen met deze persoonlijkheidskenmerken ervaren vaak angst, onzekerheid en kunnen perfectionistisch of vermijdend zijn. Dit cluster bestaat uit de volgende stoornissen: de vermijdende, afhankelijke en dwangmatige persoonlijkheidsstoornis.

Tenslotte is er sprake van een 'andere gespecificeerde persoonlijkheidsstoornis' wanneer er niet wordt voldaan aan één specifieke persoonlijkheidsstoornis, maar er sprake is van een combinatie van kenmerken van verschillende stoornissen, in zodanige mate dat ze belemmerend zijn voor de persoon in kwestie.

Voor de start van de behandeling: indicatiestelling

Voordat wij met een behandeling van start kunnen gaan is het nodig dat er een helder beeld komt van de aard en ernst van de klachten, van het ontstaan en het voortbestaan van problemen. Dit wordt duidelijk door het indicatiestellingstraject, wat bestaat uit drie gesprekken: een persoonlijkheidsonderzoek, een indicatiestellingsgesprek en een adviesgesprek. Wanneer uit het onderzoek blijkt dat er sprake is van een persoonlijkheidsstoornis wordt tijdens het indicatiestellingsgesprek besproken of een behandeling binnen het zorgprogramma bij

uw problematiek en doelen past die u wilt behalen. Vervolgens zullen we (na overleg met het team) u een behandelvoorstel doen wat met u besproken wordt tijdens het adviesgesprek en omgezet in een behandelplan. In dit behandelplan staan uw klachten en diagnose, wat u tijdens de behandeling wilt bereiken en welke behandeling ingezet zal worden.

Welke soorten therapie worden ingezet bij een behandeling?

Binnen het zorgprogramma persoonlijkheidsstoornis bieden wij behandelingen aan die gericht zijn op:

- het leren omgaan met emoties;
- het herkennen van uw kwetsbare kanten en daarmee om leren gaan;
- het niet langer vermijden van lastige situaties;
- het ontwikkelen van uzelf en verbeteren van het contact met anderen.

Er worden twee typen zorg aangeboden:

- **Cure:** deze behandelingen zijn gericht op het verminderen of herstellen van de persoonlijkheidsstoornis. De behandelingen die aangeboden worden zijn evidence based. Dat wil zeggen dat uit onderzoek is gebleken dat zij effectief zijn in de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen. In de meeste gevallen bestaat de behandeling uit groepstherapie, eventueel in combinatie met individuele gesprekken. De therapiebijeenkomsten vinden één tot tweemaal per week plaats. Het streven is dat de therapie maximaal anderhalf jaar duurt.
- **Care:** in sommige gevallen zijn de klachten chronisch en hebben eerdere behandelingen niet gewerkt. In dat geval is de behandeling gericht op de acceptatie van en het leren omgaan met de klachten. Het doel is beter te kunnen functioneren binnen de mogelijkheden die er zijn.

Wij vinden het belangrijk dat, behalve bij afgesproken vakanties en overmacht, u altijd naar de therapie komt, zodat de therapie zo goed mogelijk zijn werk kan doen. Er wordt daarnaast van u verwacht dat u tussen de sessies door zelf actief aan de slag gaat met hetgeen besproken is in de therapie en eventuele huiswerkopdrachten.

Wachttijd

Voor behandeling bestaat een wachttijd. Dit houdt in dat uw behandeling niet direct na het adviesgesprek start, maar dat er mogelijk een periode is waarop gewacht moet worden op behandeling. Met degene met wie het adviesgesprek wordt gedaan heeft kan besproken worden hoe deze wachttijd het beste overbrugd kan worden.

Therapieën die het zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen te bieden heeft:

Dialectische gedragstherapie (DGT)

Dialectische gedragstherapie wordt ingezet bij mensen met emotieregulatie problematiek. Het doel van de therapie is om meer controle te krijgen op uw denken, voelen en handelen, waardoor u meer stabiliteit in uw leven kunt krijgen. Door het aanleren van nieuwe vaardigheden leert u problemen te voorkomen en beter op te lossen. DGT bestaat uit een groepsvaardigheidstraining en individuele sessies.

Schematherapie

Schematherapie is een vorm van psychotherapie waarin u zich bewust wordt van uw gevoels-, denk- en gedragpatronen. In deze therapie leert u uw denkschema's en uw verschillende kenmerkende gemoedstoestanden (modi) kennen. Via verschillende oefeningen en technieken leert u ineffectieve schema's en modi te verminderen en effectieve modi te vergroten.