

Keuzekaart 1 Persoonlijkheidsstoornissen | Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren

Wanneer jij of je naaste (partner, familielid of goede vriend) te maken hebt met persoonlijkheidsstoornissen, dan is het fijn om bepaalde hulpmiddelen tot je beschikking te hebben, waarmee je meer grip op de situatie krijgt. Onderstaand overzicht helpt je bij het uitzoeken van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om zoveel mogelijk op eigen kracht je situatie te verbeteren. We hebben ook een kolom speciaal voor de naasten toegevoegd.

Hulpmiddel→	Zelfzorg en leefstijl	Informatie en psycho-educatie	Crisisplan en signaleringsplan	Naasteninterventies
Wat houdt het in?	Zelfzorg gaat letterlijk om zorgen voor jezelf, bijvoorbeeld ontspanning zoeken die bij je past. Daar hoort ook leefstijl bij: gezonde voeding, voldoende beweging, slaap en een dagritme. Dat vraagt om veranderen van je gedrag, zelf, of met hulp.	Op internet kun je informatie vinden over persoonlijkheidsstoornissen. Ook kun je lezen hoe anderen werken aan hun herstel. Tijdens de behandeling is psycho-educatie vaak een vorm van therapie; het bestaat uit informatie en gesprekken met een hulpverlener. Je zult beter begrijpen waarom je bepaalde klachten en problemen hebt.	Wanneer je crisisgevoelig bent kun je, met je behandelaar en eventueel samen met je naaste, een crisisplan of crisiskaart maken. Zo'n plan/kaart helpt jou en je omgeving wanneer je in crisis raakt. Je kunt het crisisplan ook uitwerken tot een signaleringsplan, zodat een crisis in de toekomst voorkomen kan worden of minder heftig wordt.	Een persoonlijkheidsstoornis kan een grote belasting betekenen voor de naasten. Naasteninterventies kunnen ondersteuning bieden. Naasten kunnen ook veel doen om herstel van de patiënt te ondersteunen. Interventies voor kinderen kunnen helpen voorkomen dat de kinderen zelf problemen krijgen door de moeilijkheden van hun ouders.
Wanneer wordt het ingezet?	Zelfzorg en leefstijl veranderen kun je altijd doen. Omdat je dat zelf wilt, of omdat je naasten (familie, partner of goede vrienden) of behandelaar hierover beginnen. Wees mild voor jezelf en verander in kleine stapjes.	Het internet kun je gebruiken wanneer je liever anoniem je problemen aan wilt pakken. Wanneer je contact hebt met een zorgverlener zal hij of zij psycho-educatie vaak aan het begin van een behandeling inzetten. Zowel als behandelvorm, als om je van informatie te voorzien.	Je maakt het crisisplan, crisiskaart en/of signaleringsplan in een periode dat je stabiel bent. Samen met jouw hulpverlener kijk je regelmatig terug op het plan. Zo nodig stel je het bij. Een crisiskaart draag je bij je, tijdens een crisis kun je aangeven dat je dit hulpmiddel hebt.	Het is belangrijk dat je het er samen over eens bent dat het kan helpen om naasten te betrekken. In uitzonderlijke gevallen is het misschien schadelijk en dus niet aangewezen. Naasteninterventies kunnen ook ondersteuning bieden aan naasten van iemand die zelf niet in behandeling is.
Waarmee kan het me helpen?	Zelfzorg en leefstijl verbeteren helpen je om weerstand op te bouwen om dagelijkse tegenslagen te verwerken, of om met tegenslagen om te gaan. Het kan een positieve invloed hebben op de klachten die je hebt en je zelfvertrouwen geven.	Naast herkenning kunnen (online) informatie en psycho-educatie helpen je inzicht te vergroten. Dit zorgt voor handvatten om met lastige situaties om te gaan en helpt om milder te zijn naar jezelf. Mogelijk krijg je meer grip op je situatie en kun je beslissingen nemen. Het zou je ook kunnen motiveren om behandelingen te starten en vol te houden.	Een crisisplan of crisiskaart helpt je vooraf meebeslissen over wat er gebeurt wanneer je de controle verliest. Dat kan rust geven en houvast voor jezelf en voor de mensen die je helpen als jij het moeilijk hebt. Een signaleringsplan helpt je meer bewust te worden van oplopende spanningen, zodat je nog iets kan doen als het nog geen echte crisis is.	Naasteninterventies kunnen de naasten helpen om zich staande te houden. Deze interventies zijn er ook vaak op gericht om ervoor te zorgen dat de naasten meer begrip hebben voor de problemen die te maken hebben met persoonlijkheidsstoornissen, zodat ze leren om daar op een opbouwende manier mee om te gaan. De verhoudingen kunnen verbeteren.
Waar kan ik last van krijgen?	Het kan moeilijk zijn om je leefstijl zelfstandig aan te passen, omdat het discipline vraagt en even kan duren voor je iets vindt wat bij je past. Vraag dan om hulp via een huisarts, hulpverlener of steun van je naasten, indien mogelijk.	Op het internet staat veel, maar niet alles is waar of voldoende onderzocht. Cursussen en werkboeken zijn niet altijd even betrouwbaar, soms zie je door de bomen het bos niet meer. Psycho-educatie vraagt concentratie en structuur. De informatie die je krijgt kan confronterend zijn en veel emoties oproepen.	Je naasten en/of hulpverleners kunnen gaan handelen wanneer zij zien dat je in een crisis raakt. Ondanks dat je het vooraf afgesproken hebt, kun je tijdens de crisis deze bemoeienis als ongewenst ervaren. Je moet ook zelf handelen bij een crisis en aangeven dat je een plan hebt gemaakt.	Het risico bestaat dat de naasten niet willen meewerken omdat ze de persoonlijkheidsstoornis bijvoorbeeld zien als het probleem van de ander. Of omdat ze bijvoorbeeld negatieve ervaringen hebben met de hulpverlening. Sommige mensen hebben geen betrokken naasten.
Wat kan ik verwachten?	Je maakt voor jezelf een keuze wat je zou willen veranderen en probeert dingen uit. Je kunt ook tips over zelfzorg vinden op het internet, of in boeken. Als het zelf niet lukt, zoek dan passende hulp. De mensen om je heen zullen ook reageren op deze verandering, dat kan zowel negatief als positief zijn.	Er zijn websites met informatie, keuzehulp-apps, levensstijl-apps en ervaringsverhalen. Psycho-educatie biedt gerichte informatie waarbij je, samen met je behandelaar, stap voor stap op zoek gaat naar je sterke punten en welke hindernissen je ervaart bij het oplossen van je problemen. Psycho-educatie wordt een-op-een en ook in groepen aangeboden.	In het signaleringsplan beschrijf je gedrag of gevoelens die een signaal kunnen zijn voor ontregeling en de mogelijkheden om zelf of anderen te laten ingrijpen. Je leert om zo'n plan zelf te maken, eventueel samen met je naasten. Vraag je behandelaar ervoor te zorgen dat andere betrokken hulpverleners ook op de hoogte zijn dat je een crisis- of signaleringsplan hebt, of bespreek het zelf met ze.	Voor naasten bestaan er onder andere steungroepen of psycho-educatie. Voor partners zijn er partnergroepen of relatietherapie. Voor gezinnen is er systeemtherapie, gezinstherapie, of MBT-P (mentaliseren voor ouders). Voor kinderen bestaan er KOPP-zorg of KOPP-cursussen. Je kunt deze ondersteuning vinden via behandelaars of cliënten- en naastenorganisaties. Op naasteninkracht.nl lees je over de ervaringen van anderen.

Deze Keuzekaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. De kaart is ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en leden van Stichting Borderline en de Triade Cluster C. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.