

Keuzekaart 2 Persoonlijkheidsstoornissen | Psychotherapie deel I

Psychotherapie is een groep van psychologische behandelvormen die ingezet kan worden om herstel van jouw problemen te bevorderen. Veel psychotherapieën zijn oorspronkelijk alleen bij borderline en cluster C persoonlijkheidsstoornissen onderzocht op werkzaamheid. Vaak kunnen de psychotherapieën ook voor andere persoonlijkheidsstoornissen ingezet worden. Het kan zijn dat je eerst in een meer stabiele situatie dient te komen voordat je in therapie kunt gaan: mogelijk moet er iets in je omgeving veranderen, is er ondersteunende medicatie nodig, of moet je eerst je middelengebruik afbouwen. Overleg met je behandelaren is dus belangrijk voor je aan de slag gaat met psychotherapie. Naast de mogelijkheden voor psychotherapie op deze kaart, kun je ook op de andere keuzekaarten kijken voor meer (psychotherapie) opties die passen bij jouw situatie en voorkeuren.

Hulpmiddel→	GIT-PD	KDP / ISTDP	Affect Fobie Therapie (AFT)
Wat houdt het in?	GIT-PD is gebaseerd op de basisprincipes van goede hulp aan mensen met persoonlijkheidsstoornissen en staat voor Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders. Het is een behandelingsvorm die in Nederland ontwikkeld is en de werkende onderdelen uit verschillende effectieve behandelingen combineert, aangevuld met praktijkkennis van professionals, cliënten en naasten. Ook het betrekken van naasten, crisishulp, medicatie en praktische hulp zijn ondergebracht in dit behandelkader.	KDP staat voor Kortdurende (psycho-) Dynamische Psychotherapie en is ook wel bekend onder de naam ISTDP (Intensieve Kortdurende Dynamische Psychotherapie). Patronen in gedrag, denken en reageren ga je begrijpen, als een antwoord op wat je hebt meegemaakt in je eigen geschiedenis. Vaak liggen trauma's, kwetsingen en conflicten ten grondslag aan deze patronen zonder dat je dat zelf nog beseft of bewust bent. KDP kan helpen om dit weer te gaan ervaren, begrijpen en verwerken, zodat je eigen gevoelens, behoeftes en verlangens een gezonde eigen plek kunnen gaan innemen in je innerlijke belevingswereld.	AFT richt zich op de angst voor en vermijding van gevoelens. Het gaat om de “afweer” die hebt ingebouwd. Je leert stap voor stap deze afweer te herkennen, emoties weer toe te laten en ook hoe je anders met je gevoelens om kunt gaan. Je leert hoe je jezelf meer kunt laten gelden en op wat voor manier je contact met andere mensen kunt leggen en behouden.
Wanneer wordt het ingezet?	Diverse ggz-instellingen bieden GIT-PD aan. Het is een behandelbaarheid die bestaat naast de meer specialistische behandelingen en goed passend is gemaakt voor alle vormen van persoonlijkheidsstoornissen. Het kan zijn dat je sneller aan de slag kunt met GIT-PD dan met de andere psychotherapieën. Je kunt de wat meer algemene behandelvormen ook tegenkomen onder de namen GRB (Geïntegreerde Richtlijn Behandeling), SCM (Structured Clinical Management), GPM (General Psychiatric Managment), SPT (Supportive Psychotherapy) of CCT (Client-Centered Therapy).	KDP / ISTDP wordt ingezet als mensen vereenzamen, contact vermijden, angsten en depressieve klachten aangeven, een negatief zelfbeeld ontwikkeld hebben, of de hen omringende wereld als onbegrijpelijk en vijandig ervaren. Conflicten met anderen of conflicten rondom autonomie en intimiteit staan vaak centraal. Er is bewijs voor de werkzaamheid van ISTDP bij Cluster C-persoonlijkheidsstoornissen.	Deze therapie is vooral effectief voor mensen met vermijdende en afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek en voor mensen met angst en depressieve klachten. Je moet de wens hebben om iets te leren in het contact met anderen en met jezelf.
Waarmee kan het me helpen?	Wanneer je voor GIT-PD kiest weet je dat je bij een therapie terecht komt die goed kan aansluiten bij je problemen. GIT-PD zou kunnen helpen bij het aanpakken van je problemen, zowel in praktische zin als op diepere lagen. Het is op maat gemaakt voor persoonlijkheidsproblematiek. Het helpt je vooruit in het leven.	Je klachten kunnen afnemen en je zelfbeeld kan veranderen in positieve richting. De onderliggende problemen die tot klachten hebben geleid worden beter begrepen, emoties worden directer ervaren en betrokken bij het gedrag in relaties en andere persoonlijke situaties. Vaak gaat dit gepaard met een veranderd, positiever mensbeeld en minder angsten, waarbij het contact met andere mensen weer mag en mogelijk wordt.	AFT kan je helpen om weer te durven voelen. Je krijgt ook meer oog voor je sterke en zwakke kanten, zodat je door een reëler zelfbeeld in de toekomst problemen beter aan kunt pakken. Daarnaast zul je de balans kunnen vinden tussen rekening houden met je eigen behoeften en in contact blijven met anderen.
Waar kan ik last van krijgen?	GIT-PD werkt op maat en heeft geen vast programma. Dat betekent ook dat het er in de ene instelling wat anders uitziet dan in een andere instelling. Dat kan voordelen hebben, omdat de behandeling zich zo makkelijker kan aanpassen aan jouw problemen, maar kan ook nadelen hebben wanneer de modules of interventies in een bepaalde instelling wat minder aansluiten bij jouw problemen.	Herinneringen en beelden kunnen naar voren komen die niet meer direct in het bewustzijn aanwezig waren, deze beelden en herinneringen vormen een onderdeel van de problemen en conflicten die in je persoonlijke geschiedenis opgeslagen liggen. Dit kan een pijnlijk proces zijn, maar tegelijkertijd een helend proces worden.	Het zichtbaar maken van interne conflicten en stapsgewijs contact krijgen met de afgeweerde gevoelens staat centraal in de benadering. Hiermee aan de slag gaan kan als zwaar en vermoeiend worden ervaren.
Wat kan ik verwachten?	Een aantal ggz-instellingen zal deze optie aanbieden wanneer je bij hen in behandeling gaat voor je persoonlijkheidsproblematiek. GIT-PD bepaalt alleen de principes; het legt vast wat goede zorg is, maar wat er precies wordt aangeboden, hangt af van de specifieke instelling. Er kan een combinatie van behandelvormen aangeboden worden, zowel in groepen als individueel. Het is belangrijk om samen met je behandelaar te bekijken wat voor jou passend is.	Deze therapie is erop gericht om je te leren je angsten en emoties onder ogen te zien en deze te reguleren. De behandelvormen kunnen sterk verschillen in dosering (lengte en hoe vaak), maar ook in setting: een op een of in een groep, in dagbehandeling (ambulant) of in een kliniek. Het individuele gesprek en een confronterende aanpak (zodat je niet weg kunt vluchten) staan centraal.	Als je bij een AFT-therapeut een traject start, dan zul je samen onderzoeken hoe je in bepaalde situaties handelt, welke gevoelens, angsten en onzekerheden je daarbij ervaart en welke situaties je uit de weg gaat. Soms oefen je het nieuwe gedrag in een rollenspel. Je kunt deze therapie individueel, in groepen en/of deels online aangaan.

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.