

Keuzekaart 3 Persoonlijkheidsstoornissen | Psychotherapie deel II

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→	Mentalization-based therapy (MBT)	Transference-Focused Psychotherapie (TFP)	Schematherapie (ST)	Dialectische gedragstherapie (DGT)
Wat houdt het in?	Mentaliseren houdt in dat je je eigen gedrag en dat van anderen kunt begrijpen en verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten en motivaties. De therapie zet in op het versterken van het vermogen om te mentaliseren en om dit ook te kunnen wanneer er sprake is van verhoogde spanning van binnen, of tussen mensen.	TFP is een “ik-en-jij”-behandeling, waarin je een band opbouwt met de therapeut en deze zichzelf inzet om mee te kijken naar hoe je jezelf en de mensen om je heen waarneemt. De problemen waar je tegenaan loopt in je relaties met anderen zullen voorbij komen in de therapie. Je zult ze samen ervaren, onderzoeken en bespreken, zonder negatieve gevolgen.	Een schema is een combinatie van opvattingen, herinneringen en bijbehorende emoties die mensen hebben over zichzelf, anderen en de wereld. Dit schema kan problemen veroorzaken. Schematherapie is erop gericht om de invloed van vroege, ‘ongezonde’ schema’s af te zwakken en verandering aan te brengen in de patronen waarin je denkt, voelt en je gedraagt.	DGT is een vorm van gedragstherapie, waarin ander gedrag aangeleerd wordt dan het destructieve. Je gaat aan de slag met emotieregulatie, stresstolerantie en mindfulness. Je leert een andere manier van denken aan, waarmee je je pijn beter kunt verdragen. Je werkt tegelijkertijd aan het verkrijgen van een ‘levenswaardig leven’.
Wanneer wordt het ingezet?	MBT is het best onderzocht bij de borderline persoonlijkheidsstoornis en wordt vrij breed ingezet bij diverse soorten persoonlijkheidsstoornissen. Het kan ook ingezet worden als er bijkomende problemen zijn zoals bijvoorbeeld depressie, eetproblemen of middelenmisbruik.	TFP kan worden ingezet bij mensen met borderline problematiek en bij persoonlijkheidsstoornissen waar het zelfgevoel erg wisselt. Het pakt de manier waarop je jezelf en de anderen ziet aan en de gevoelens die daarbij horen.	Schematherapie is oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, maar is voor een brede groep mensen geschikt en wordt bij diverse persoonlijkheidsstoornissen ingezet.	DGT wordt vooral ingezet bij mensen met ernstige borderlineproblematiek, die te kampen hebben met grote emotionele ontregelingen en impulsief suïcidaal en/of zelfbeschadigend gedrag.
Waarmee kan het me helpen?	Je kunt door het oefenen met mentaliseren meer zicht krijgen op waarom jij en anderen doen wat ze doen en voelen wat ze voelen. Je zelfbeeld en zelfcontrole kunnen verbeteren. Je kunt minder last krijgen van angst- en depressieve klachten en beter gaan functioneren in relaties en in de maatschappij.	Je leert om extreme gevoelens beter te verdragen en er beter mee om te gaan. Je kunt geholpen worden in je gezin, werk en liefdesrelaties, omdat je leert om je veiliger te voelen in die relaties. Je zult ‘passender’ over jezelf en anderen kunnen denken, meer vertrouwen en minder conflicten hebben.	Je gaat kijken naar gebeurtenissen in je verleden om je huidige patronen beter te begrijpen. Doordat je schema’s leert herkennen en veranderen zul je gaandeweg meer opgewassen zijn tegen problemen en leer je andere manieren om zaken op te lossen. Het uiteindelijke doel is dat je je prettiger, gezonder en gelukkiger gaat voelen.	Door DGT kun je je wanhoop en hopeloosheid leren verdragen, zonder dat je getriggerd wordt tot zelfbeschadiging of gedachten aan zelfdoding. Je zult meer controle krijgen over het destructieve gedrag en je sterke kanten ontdekken. Door je meer aan het leven te verbinden, kun je een zinvol leven opbouwen en dat ook vasthouden.
Waar kan ik last van krijgen?	Het kan moeilijk zijn om de confrontatie aan te gaan en je eigen gedrag onder ogen te komen. MBT doet je stilstaan bij moeilijke en pijnlijke emoties, behoeftes en gedachtes. Dat kan confronterender zijn dan bijvoorbeeld nieuw gedrag of nieuwe vaardigheden aanleren.	Een TFP-behandeling kan als intensief en heftig worden ervaren, onder meer omdat je afspraken maakt met je therapeut en veel praat over jullie onderlinge relatie en wat dat over jou zegt. De vertrouwensband met de therapeut is essentieel voor het slagen van de behandeling.	Het kan lang duren voor je veranderingen zult zien. Je moet zelf patronen doorbreken die soms al generaties bestaan. Werken in een groep kan zwaar, confronterend en emotioneel zijn. Je moet anderen in de groep ook aanspreken op hun gedrag, dat kan lastig zijn.	DGT is een intensieve vorm van behandeling. Het kan moeilijk zijn om de confrontatie aan te gaan en je eigen gedrag onder ogen te komen. De vaardigheidstraining bij DGT gebeurt standaard in groepsverband. Je moet bereid zijn om dingen in de groep te bespreken.
Wat kan ik verwachten?	MBT kan in verschillende vormen (ambulant/klinisch) en op verschillende plekken gegeven worden, het is vaak een combinatie van groepstherapie en individuele therapie. De intensieve behandeling duurt maximaal anderhalf jaar en wordt gevolgd door een één tot twee jaar durende vervolgbehandeling. Er worden momenteel ook kortdurende varianten van MBT ontwikkeld.	TFP is een intensieve, langdurige psychotherapie die je individueel aangaat en waarin je gemiddeld twee therapie sessies per week hebt. Je kunt deze zorg ambulant krijgen. Je zult met je behandelaar afspraken maken over je gedrag en hoe je veiligheid in crisissituaties garandeert. Daarnaast volgt de behandelaar een duidelijk TFP-protocol.	Er bestaan verschillende varianten van schematherapie, je kunt het zowel individueel als in groepsverband doen. Vaak krijg je een of twee sessies per week en duurt de totale behandeling tussen de een en drie jaar. Er bestaan ook kortdurende vormen van schematherapie. Je doet oefeningen en krijgt huiswerkopdrachten mee.	Je kunt zowel ambulant als tijdens een opname een DGT-behandeling krijgen. De therapie bestaat uit een combinatie van wekelijkse vaardigheidstraining in een groep, individuele psychotherapie en een 24-uurs telefonische bereikbaarheid van een DGT-behandelaar. Je zult huiswerkopdrachten mee krijgen en gaan oefenen met ander gedrag.

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.