

## Keuzekaart 4 Persoonlijkheidsstoornissen | Psychotherapie deel III

**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→	VERS-training	Cognitieve (gedrags)therapie	Acceptance and commitment therapie (ACT)	Klinische psychotherapie (opname)
<b>Wat houdt het in?</b>	De Vaardigheidstraining Emotie-Regulatie Stoornis (VERS) is een training/psychotherapie die inzicht geeft in emoties en handvatten biedt om heftige emoties ('borrelen en overkoken') te hanteren. Er kan in deze training gewerkt worden met een 'pannetjes-model' en mindfulness-technieken.	Bij cognitieve therapie (CT) wordt bekeken welke gedachten je gedrag en gevoelens veroorzaken. Deze gedachten (cognities) worden vervolgens getoetst en bijgesteld, zodat ze beter kloppen en minder problemen geven. In cognitieve gedragstherapie (CGT) worden het gedrag en de gedachten die de problemen in stand houden, besproken en behandeld.	ACT is een gedragstherapie. Het richt zich op het accepteren van het leven en het vergroten van je keuzevrijheid. ACT probeert niet de inhoud van je gedachten en je gevoelens te veranderen, maar je gedachten en gevoelens als onvermijdelijk te laten accepteren en vervolgens te scheiden van je gedrag. Zo kun je leven op een manier die past bij je waarden.	Het kan zinvol zijn om een tijdje je omgeving te verlaten en jezelf te laten opnemen in een kliniek. Daar zul je intensief bezig zijn met (klinische) psychotherapie, vaktherapie, sociotherapie en, zo nodig, traumabehandeling. Het grootste deel van de behandeling is in groepen. Je zult alle processen in een veilige therapeutische omgeving ondergaan.
<b>Wanneer wordt het ingezet?</b>	De VERS-training wordt ingezet bij mensen die hun emoties niet goed kunnen herkennen en hanteren. Een voorwaarde om deel te nemen is dat je in behandeling bent. Uitgangspunt is dat je zelf in staat bent om crisissituaties te leren hanteren. Je kunt de training in een groep of individueel volgen, naast een individuele behandeling.	CGT is een overkoepelende term voor verschillende specifieke therapieën of vormen waarin de therapie gegeven kan worden. Cognitieve (gedrags)therapie wordt nog niet vaak ingezet bij persoonlijkheidsstoornissen. De meeste ervaring met CGT is er bij Cluster C persoonlijkheidsstoornissen. Soms wordt CGT ingezet voor een deel van je problemen.	ACT kan worden ingezet bij een veelheid van psychische problemen, zoals depressie, angst, psychose, verslaving en persoonlijkheidsproblematiek, waar sprake is van het vasthouden aan ingesleten gedrag om bepaalde (onprettige) ervaringen te vermijden. Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van ACT bij persoonlijkheidsstoornissen.	Je overlegt samen met je behandelaar of opname een goede stap voor je kan zijn. Soms wordt er bij Cluster C persoonlijkheidsstoornissen voor opname gekozen wanneer andere behandelingen niet genoeg resultaat hebben gegeven en een intensievere vorm van therapie nodig is om hardnekkige patronen aan te pakken.
<b>Waarmee kan het me helpen?</b>	De VERS-training helpt je te voorkomen dat emoties te heftig worden omdat je oplopende emoties leert herkennen en hanteren. Ook leer je stilstaan bij het hier en nu en hoe je beter om kunt gaan met anderen.	De therapie sluit aan op de problemen die je ervaart. Je leert en oefent om zowel je gedachten als je gedrag te veranderen, op zo'n manier dat je klachten verminderen. CGT geeft je handvatten om lastige situaties aan te durven gaan en hier anders mee om te kunnen gaan.	ACT kan helpen om je gedachten en gevoelens te accepteren zodat je je aandacht en je gedrag kunt richten op de dingen die werkelijk belangrijk voor je zijn. Het kan helpen om een zinvol leven te leiden ondanks eventuele symptomen en klachten.	Doordat je opgenomen wordt kun je niet meer vluchten. Je moet echt aan de slag met je gedrag en problemen en dit kan goed werken om jezelf te helpen en te veranderen. Het doel is om uiteindelijk minder problemen te ervaren en een betere kwaliteit van leven te krijgen.
<b>Waar kan ik last van krijgen?</b>	Niet iedere vorm van psychotherapie of vaardigheidstraining past bij elke persoon. Het is belangrijk dat de behandelaar ervaring heeft met jouw specifieke problematiek.	CT/CGT kan behoorlijk hard werken zijn en werkt niet bij iedereen. Het is soms vallen en opstaan en het kan lastig zijn om de motivatie vast te houden. Het is belangrijk dat de behandelaar ervaring heeft met jouw specifieke problematiek.	Het blootleggen van je vermijdingsgedrag kan pijnlijk zijn en emoties oproepen. Naast de therapiesessie moet je bereid zijn om zelf aan de slag te gaan met huiswerk en mindfulness oefeningen om ACT vaardigheden te ontwikkelen.	Een opname heeft veel impact op je leven. Na je opname ga je weer naar huis en daar kan het zijn dat je weer vervalst in je oude patronen. Het kan moeilijk zijn het geleerde vast te houden in de oude omgeving. Opname kan ook een manier worden om 'thuis' te vermijden.
<b>Wat kan ik verwachten?</b>	De training bestaat uit voorlichting over problemen met emoties, vaardigheden aanleren om emoties te beïnvloeden, leefstijl verbeteren en een plan maken om toekomstige emoties te hanteren. Er wordt gebruik gemaakt van een werkboek en huiswerkopdrachten.	Cognitieve (gedrags)therapie kan zowel individueel als in groepen (en deels online) worden gedaan. Bij een groepsvariant leer je ook van de ervaringen van anderen. Vaak maak je tussen de sessies huiswerkopdrachten, die je dan de volgende keer bespreekt. Daardoor werk je ook buiten de therapie-uren actief aan je behandeling.	ACT is een ervaringsgerichte therapie, het is belangrijk om van die ervaringen te leren. Je kunt de therapie individueel of in een groep volgen. Het kan door een psychotherapeut in zijn/haar praktijk, of in een ggz-instelling gedaan worden. Vaak maak je tussendoor zelf opdrachten en doe je oefeningen thuis.	Een opname duurt meestal drie tot zes maanden. Klinische psychotherapie is geen crisisopname, je gaat vrijwillig aan het werk in deze behandelvorm. Behandeling in een kliniek is intensief, je moet behoorlijk gemotiveerd zijn om aan jezelf te werken. Er zijn niet veel plekken beschikbaar. Soms ga je in de weekenden naar huis.

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.